

# 胰腺癌诊断与治疗, 你应该知道

▲ 中国医学科学院肿瘤医院深圳医院 黄璋侃

胰腺癌是一种恶性程度极高的消化系统肿瘤, 起源于胰腺组织中的腺泡细胞。胰腺是一个位于胃后方的腺体, 它负责生产胰液和胰岛素等关键激素, 对于消化和代谢过程至关重要。胰腺癌之所以被称为“沉默的杀手”, 是因为其早期症状往往不明显, 容易与其他疾病混淆, 导致许多患者在确诊时已进入晚期, 治疗难度大大增加。

根据全球癌症统计数据, 胰腺癌的发病率逐年上升, 成为全球范围内致死率最高的癌症之一。其五年生存率极低, 这主要归因于胰腺癌的侵袭性强、易转移以及早期诊断困难等特点。因此, 深入了解胰腺癌的成因、风险因素、症状及诊断方法, 对于提高胰腺癌的早期发现率和治疗效果至关重要。

## 胰腺癌的诊断

胰腺癌的常见症状包括腹痛、黄疸、体重下降和消化不良等。这些症状往往是由于肿瘤压迫或侵犯周围器官和组织所致。腹痛是最常见的症状, 通常表现为持续性的钝

痛或胀痛, 位置多位于左上腹部或脐周。黄疸则是由于肿瘤压迫胆总管导致胆汁排出受阻所致, 表现为皮肤和巩膜黄染。体重下降和消化不良则是因为肿瘤影响胰腺的消化功能, 导致患者食欲不振、营养吸收不良。

此外, 胰腺癌的症状往往不具有特异性, 容易与其他疾病混淆。因此, 诊断时需要结合影像学检查、内镜检查和病理学检查等多种手段, 以提高诊断的准确性和可靠性。

血液检查是诊断胰腺癌的重要手段之一。通过检测血液中的肿瘤标志物, 如CA19-9等, 可以辅助判断是否存在胰腺癌的可能性。然而, 需要注意的是, 肿瘤标志物的升高并不一定意味着患有胰腺癌, 因此还需要结合其他检查结果进行综合判断。

影像学检查在胰腺癌的诊断中发挥着重要作用。常用的影像学检查方法包括超声、CT和MRI等。这些检查方法可以观察胰腺的形态、大小和周围组织的关系, 以及是否有肿瘤的存在。特别是MRI和CT增强扫描, 能够更准确地显示胰腺肿瘤的位置、大小和与周围血管的

关系, 为后续的手术治疗提供重要依据。

除了影像学检查外, 内镜技术也在胰腺癌的诊断中发挥着重要作用。内镜下逆行胰胆管造影(ERCP)和超声内镜(EUS)是常用的内镜技术。ERCP可以通过插入十二指肠镜, 将导管插入胰管和胆管, 观察胰管和胆管的形态和通畅情况, 有助于发现胰腺肿瘤引起的胰管阻塞。而EUS则可以通过高频超声探头, 直接观察胰腺组织的结构和病变情况, 对胰腺癌的诊断具有较高的准确性。

## 胰腺癌的治疗原则

胰腺癌的治疗原则主要基于患者的具体情况、肿瘤分期以及患者的整体健康状况。治疗的主要目标是尽可能清除肿瘤, 减少症状, 提高患者的生活质量, 并延长其寿命。胰腺癌的治疗通常涉及多学科团队的协作, 包括外科医生、肿瘤学家、放射学家和内科医生等。

手术是治疗胰腺癌的主要手段, 尤其是早期胰腺癌。胰十二指肠切除术是最常见的手术方式, 适用于肿瘤位于胰头部的患者。然而,

由于胰腺癌早期症状不明显, 多数患者在确诊时已处于中晚期, 手术难度较大。因此, 对于中晚期胰腺癌患者, 手术往往只能起到姑息性治疗的作用, 如减轻黄疸、缓解疼痛等。

除了手术外, 放疗和化疗也是胰腺癌治疗的重要手段。放疗可以通过高能射线杀死肿瘤细胞, 减轻症状, 提高患者的生活质量。化疗则通过药物抑制肿瘤细胞的生长和扩散, 常与手术和放疗联合使用, 以提高治疗效果。

近年来, 随着医学研究的深入, 免疫治疗在胰腺癌治疗中也取得了显著进展。免疫治疗通过激活患者自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞, 为胰腺癌患者提供了新的治疗选择。然而, 免疫治疗并非适用于所有胰腺癌患者, 其疗效与患者的免疫状态、肿瘤类型等因素密切相关。

胰腺癌的治疗原则强调个体化、多学科协作和综合治疗。通过手术、放疗、化疗和免疫治疗等手段的综合应用, 可以最大程度地提高治疗效果, 延长患者的生存期, 并改善其生活质量。

# 心肺复苏——掌握生命的“重启键”

▲ 重庆医科大学附属第二医院 刘依婷

在我们的日常生活中, 总有一些突发状况让我们措手不及。突然的心脏骤停、溺水、触电等意外情况, 都可能让生命瞬间处于危险之中。而在这危急时刻, 掌握心肺复苏(CPR)这项技能, 就如同握住了一把能够重启生命的“钥匙”。

## 什么是心肺复苏

心肺复苏, 简称CPR, 是一种针对心跳呼吸骤停采取的急救技术。其目的在于通过人工的方式, 暂时替代心脏和肺部的功能, 为患者争取宝贵的抢救时间, 直到专业医疗人员到达并接手治疗。简单来说, 心肺复苏就是通过胸外按压和人工呼吸, 帮助心脏跳动和肺部呼吸, 从而为患者提供生命所需的氧气和血液循环。

## 何时需要复苏

当发现有人突然倒地, 失去意识, 且呼叫无应答时, 应立即检查其是否有呼吸和心跳。如果呼吸微弱或停止, 心跳无法触及, 那么就需要立即进行心肺复苏。这些状况可能由心脏病、溺水、窒息、电击等原因引起, 此时每一秒都至关重要, 及时的心肺复苏能够为患者赢得生机。

## 正确操作步骤

- 1. 评估施救现场安全**
- 2. 识别患者情况:** 首先判断患者意识, 拍打患者双肩, 大声呼叫并观察反应。通过触摸颈动脉搏动和胸廓起伏, 判断患者情况。用右手的中指和食指从气管正中环状软骨划向近侧颈动脉搏动处, 查看患者有无搏动(数1001, 1002, 1003, 1004, 1005……判断五秒以上10秒以下)。观察病人胸部起伏5~10秒(1001、1002、1003、1004、1005……)。
- 3. 启动初级急救:** 求助并指定人员拨打急救电话(120), 让周围人帮忙寻找附近的AED(自动体外除颤器)。
- 4. 胸外按压:** 将患者平放在硬质平面上,

解开衣物, 以肩关节, 肘关节及腕关节重直成一条直线的姿势, 双手重叠, 手指抬起, 掌根用力, 双手交叉置于患者胸骨下半部(双乳头连线), 用力快速下压, 每次下压深度5~6厘米, 频率为每分钟100~120次。

**5. 开放气道及人工呼吸:** 清除患者口腔异物, 包括义齿、口腔分泌物、呕吐物等, 仰头抬颌, 确保气道通畅, 捏住患者鼻子, 用自己的嘴包住患者的嘴, 连续吹气两次, 每次吹气持续1秒以上, 使胸廓隆起。

**6. 再次评估:** 经过6个循环后, 再次评估患者心跳及呼吸情况, 若未恢复, 继续心肺复苏至医务人员到场。

## 复苏注意事项

- 1. 保持气道通畅:** 确保患者头部后仰, 防止舌头阻塞气道。如存在颈部损伤, 需充分评估。
- 2. 避免过度按压:** 按压时力度要适中, 避免造成肋骨骨折。如存在多处肋骨骨折, 需充分评估。
- 3. 观察患者反应:** 在复苏过程中, 要时刻关注患者是否有意识恢复或呼吸心跳恢复的迹象。

## 总结与呼吁

心肺复苏是一项简单而有效的急救技能, 掌握它能够在关键时刻挽救生命。然而, 目前在我国, 公众对心肺复苏的认知和掌握程度还远远不够。因此, 我们呼吁社会各界共同努力, 加强心肺复苏的普及和培训, 让更多的人掌握这项技能, 为生命护航。同时, 我们也希望每个人都能珍惜生命, 关注健康, 积极预防心血管疾病等潜在风险。只有这样, 我们才能真正守护好自己和家人的生命安全。

生命无常, 但我们可以通过掌握知识和技能来为自己和他人的生命筑起一道坚固的防线。让我们携手努力, 让心肺复苏成为每个人必备的生存技能, 共同守护每一个宝贵的生命。

# 乳腺、甲状腺结节不等于癌症, 教你识别“真凶”

▲ 山东省聊城市第二人民医院 侯信明

近年来, 随着健康意识的提高, 越来越多的人进行体检, 而“乳腺结节”“甲状腺结节”也成了体检报告上的“常客”。不少人看到这些专业术语后, 内心焦虑万分, 甚至谈“结节”色变, 担心自己得了癌症。事实上, 大多数结节都是良性的, 只有极少数会发展成恶性肿瘤。过度焦虑只会影响生活质量, 而了解相关知识, 学会科学识别, 才能真正减轻心理负担, 正确应对结节。

## 揭开结节的神秘面纱

**乳腺结节** 乳腺主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。当乳腺组织发生异常增生, 就会形成我们所说的“结节”, 它就像在“乳腺地图”上增添的一个个小地标。

**甲状腺结节** 甲状腺形似蝴蝶, 位于颈部前方, 负责分泌甲状腺激素, 调节人体代谢。当甲状腺细胞过度生长, 就会形成形态大小各异的结节, 就像蝴蝶翅膀上长出了小疙瘩。

## 良性 or 恶性? 教你火眼金睛辨“真凶”

如何判断结节是“温柔的小绵羊”还是“披着羊皮的狼”?

### (1) 摸: 自检很重要

**乳腺结节:** 洗澡时可以进行乳房自检, 用手指轻轻按压乳房, 感受是否有肿块。如果摸到边界清晰、质地较软、可移动的结节, 且没有明显疼痛, 一般是良性。但如果结节质地较硬、活动度差、边界不清, 甚至伴随乳头溢液、皮肤凹陷等情况, 则需提高警惕。

**甲状腺结节:** 可以对着镜子观察自己的颈部, 看看是否有异常的肿块。如果发现肿块, 可以用手触摸, 感觉其大小、硬度、活动度等。

### (2) 看: 影像学检查更精准

医生会根据结节的大小、形态、边界、

内部回声等特征, 结合超声、钼靶(乳腺)、CT等影像学检查结果, 进行综合判断。

**良性结节:** 一般形态规则, 边界清晰, 内部回声均匀。

**恶性结节:** 形态多不规则, 边界不清, 内部回声不均匀, 甚至出现钙化、血流信号异常等情况。

### (3) 定: 病理学检查是金标准

这是诊断的金标准! 医生会通过细针穿刺活检, 提取少量结节组织进行病理学分析, 明确结节的性质, 区分良恶性。

## 查出结节怎么办? 冷静应对是关键

1. 保持冷静, 积极面对: 大多数结节都是良性的, 即使是恶性, 只要早发现、早治疗, 预后通常也会较好。

2. 遵医嘱定期复查: 医生会根据结节的具体情况制定个性化的复查方案, 定期监测结节的变化。

3. 保持良好生活习惯: 规律作息, 避免熬夜; 健康饮食, 均衡营养; 积极运动, 增强体质; 保持心情舒畅, 减轻压力。

乳腺、甲状腺结节并不可怕, 了解科学知识, 消除不必要的恐慌, 积极配合医生检查治疗, 我们才能远离疾病, 守护健康!

