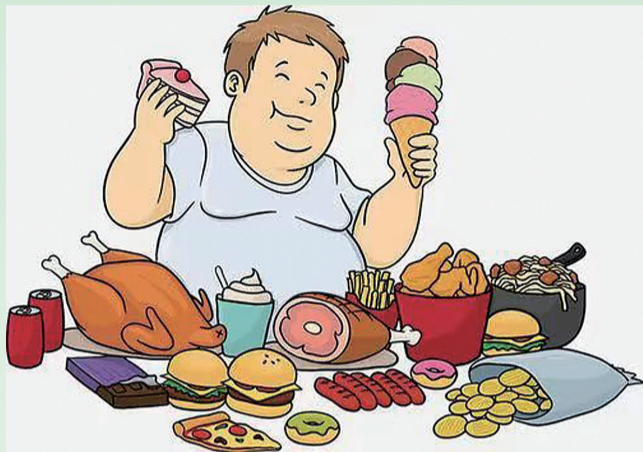


# 用美食来缓解压力,30岁男子患上胰腺癌

医生:戒烟、控酒,提倡清淡、易消化饮食

胰腺癌是恶性程度极高的消化道肿瘤,被称为“癌症之王”。近年来,其发病呈现年轻化趋势。



## 2 慢性胰腺炎成了“癌中之王”

赵磊的腹部CT显示胰头异常,考虑肿瘤病变的可能。年纪轻轻怎么会得肿瘤呢?就在赵磊以为结果可能弄错了的时候,核磁、病理穿刺等各项检查指向了同一个结果——“胰腺癌”。

医生发现了症结所在,虽然赵磊没有家族史,也不抽烟、喝酒,不接触化学物品,但是唯独喜爱美食,经常要暴食。然而,这个看上去没啥“毛病”的喜好,偏偏就是最大的问题。

胰腺是人体的主要消化器官,它分泌的胰液含有各种各样的酶,可以消化蛋白质、脂肪和碳水化合物。正常情况下,这些酶在胰腺内以不活动的“酶原”形式存在,它是酶的前身,不会消化自身的组织。

暴饮暴食会刺激胰液的大量分泌,使胰管内的压力突然增高,引起胰腺腺泡破裂,这些“酶原”进入到胰腺和它的周围组织时,被组织液激活而变成有消化作用的酶,可以消化自身组织而产生不同程度的胰腺损害和炎症反应。

尤其是原来就有胆结石、胆道蛔虫、胆囊炎、胰石等引起胆管不畅因素的人群,暴饮暴食后不仅容易引发胰腺炎,长期的慢性炎症刺激组织退变,也有可能最终导致恶性程度很高的胰腺癌的发生。赵磊饮食中过量摄入高脂肪和高蛋白食物,很可能与慢性胰腺炎以及胰腺癌的发生有关。

胰腺癌正在呈年轻化趋势,也有不少年轻人开始担心起自己的身体。

医生提醒,如果有长期吸烟、有酗酒史、肥胖人群、曾患有慢性胰腺炎病史、有糖尿病病史、胰腺癌的肿瘤家族史,就要定期到医院接受检查。

戒烟、控酒,提倡清淡、易消化饮食,避免高脂高热量饮食,避免超重肥胖,防止良性病变恶化,有胰管结石、导管内粘液乳头状瘤和囊性腺瘤等其他胰腺良性病变者应及时就医,及时诊治慢性胰腺炎和糖尿病等,高危人群有家族史者要特别提高警惕。

据钱江晚报

## 1 暴饮暴食导致腹痛

浙江30岁的赵磊(化名)一直在打拼事业,自从结婚生子后,他比从前更努力了,为了给老婆孩子创造更好的生活,自己的工作压力难免更大了。

因平时不抽烟、不喝酒,也没有特别的兴趣爱好,有时候为了缓解精神压力,热爱美食的赵磊会选择用“吃”来满足自己。

红烧肉、炸鸡、火锅、烧烤、榴莲、蛋糕……统统都不能少,全都是他的最爱,大快朵颐后总能带来超强的精神满足,再大的压力都烟消云散,也让赵磊越来越难抵挡美食诱惑。

然而,贪图一时的味觉享受,代价却是失去健康。最近半年来,赵磊越来越频繁往返医院,动不动

就要因肚子痛去看急诊。原来,赵磊不仅有脂肪肝、慢性胰腺炎,胰管内还有大量的结石,虽然医生通过微创帮他清理了部分结石,但是仍有残余的顽固结石,很难清理干净,再加上赵磊动不动就大吃一顿,就导致他的腹痛症状越来越频繁了。

直到最近,赵磊的情况越来越严重,腹痛、呕吐轮番上阵。这次他决定到杭州的医院看看,于是来到了杭州市第一人民医院。

因经历过几次体外碎石、内镜取石都没能达到效果,消化内科医生建议赵磊通过外科手术取石。于是,他找到了肝胆胰外科主治医师杨祺俊,没想到到这个过程中竟出现了“意外”。

# 做沧州百姓光明“守护者”

——记沧州爱尔眼科医院青白一科

周亚明 刘琰



## 以精湛医技,守护孩子未来光明

“医生伯伯,我终于能看见啦!”6岁的沧县男孩宾宾(化名)开心地对着沧州爱尔眼科医院青白一科的医生说。

原来,宾宾患有先天性白内障,等到家人发现就医时,孩子的视力仅剩0.01。“在沧州,先天性白内障发病几率不高,但一旦发病会影响孩子终身,因此家长要密切关注孩子成长中的各种细节。”沧州爱尔眼科医院青白一科主任高鸿亮介绍说。

在做完全面检查后,医生制定了适合的手术方案,宾宾进行白内障超声乳化+人工晶体植入手术。术后,宾宾视力达到了0.4。“以前,我要把手放到眼前,才能勉强看到手指,现在不仅能看见自己的手,也敢自己走路了。”看着宾宾可爱的样子,大家都为这个小患者高兴,心里面满是喜悦。

在沧州爱尔眼科医院青白一科接诊的患者里,宾宾的年纪还不是最小的。来自沧州市运河区的男孩灿灿(化名)来医院就诊时只有两岁。父母发现孩子看东西时总要凑得很近,才发觉孩子视力有问题,当即带他来到沧州爱尔眼科医院就诊。科室医生经过系统全面检查后,诊断灿灿患有先天性白内障,如果不及时治疗,混浊的晶状体就会挡住进入眼睛的光线,严重影响孩子的视力发育,最终形成弱视。

“灿灿的情况和宾宾又不一样,宾宾已经6岁,可以进行人工晶体植入手术,而灿灿年纪小,手术难度大。”高鸿亮说,孩子正处于生长发育较快的阶段,术后组织增生也快,会影响手术效果,因此低龄儿童的白内障手术难度较高。最终,在科室医生的共同努力下顺利完成手术。随后,灿灿进行了视力康复训练,视力也逐步恢复。

## 治病要“治心”,让患者更舒心

“白内障作为一种不可避免的疾病,其手术量很高,科室年手术量千余台,平

均计算下来每天至少有3台手术。眼睛是人体最为复杂的组织之一,因此手术任务很繁重。”高鸿亮说,科室目前有3名医生,在儿童先天性白内障手术、散光型人工晶体植入手术、多焦点人工晶体植入手术,以及各种患有复杂并发症的白内障手术治疗方面,拥有成熟的诊疗技术和丰富的临床经验。

作为一名眼科医生,不仅要治病,还要会“治心”。无论什么样病情的患者,在这里总会受到温暖的宽慰、舒心的开导,树立战胜病魔的自信心。

接诊年龄从几岁到百余岁,病情无论简单还是复杂,医生已经记不清为多少患者消除眼疾,同时也收获了无数的赞誉。

任丘的赵女士今年50多岁,最近两个月,她一直感觉眼睛看不清东西,听说沧州爱尔眼科医院技术好,就慕名而来。医生为她进行了详细检查,发现赵女士患有老年性白内障。同时,还有六七百度的近视。她配有眼镜,但并不经常戴。“平常我爱做些手工活儿补贴家用,就希望治好白内障,不戴眼镜也能看清东西。”青白一科医生根据患者需求,为她定制了特殊度数的双焦点人工晶体,不仅能治疗白内障,同时还矫正了近视。

医生为赵女士顺利完成白内障超声乳化+人工晶体植入手术。第二天拆纱布后,赵女士睁开眼高兴地笑起来,“不管是看近还是看远都很清楚,我年轻时的视力都没有这么好!”她向青白一科医护人员挑起了大拇指。

目前,沧州爱尔眼科医院在治疗白

内障的同时,可以一次解决散光、花眼、近视等问题。

## 注重“传承”,打造硬实力团队

作为青白一科的“领头人”,高鸿亮非常注重科室团队的培养和成长。“这得益于爱尔眼科集团的优良机制,在集团内部‘传承’这一理念为青年医生快速成长搭建了宽广平台。”在爱尔眼科集团系统,打破技术壁垒,所有医生可以把遇到的问题进行剖析、解答并系统内分享,真正做到可以实行资源共享,大家都可以参考学习。

通过爱尔眼科集团专家团队重重严格考核,高鸿亮获得了爱尔眼科亚专科白内障手术带教老师资格。在他的带教课堂上,他对年轻的医生说:“一定要多看我不成功的地方,把我经历过的经验、教训提供给大家参考学习,少走弯路,才能快速成长。”

沧州爱尔眼科医院为提升县域眼科的诊疗水平和服务辐射半径,先后在青县、盐山、东光、孟村建立了4家爱尔眼科医院。2019年,高鸿亮担任青县爱尔眼科医院院长后,经常带领科室青年医生深入基层,提升科室医生的实践操作能力。在对基层乡村百姓的接诊中,他增强了责任心、担当力,更深刻地理解了一名眼科医生的意义所在。

如今,沧州爱尔眼科医院青白科打造了一支业务精湛、素质过硬的眼科医疗团队,以极大的热情服务城乡百姓。