

提起“癌中之王”——胰腺癌，估计没有人能泰然处之。然而，说起糖尿病，大家却常常很不以为然。

## 警惕新发糖尿病背后“隐藏”胰腺癌

□ 科普时报记者 李 颖

### 糖尿病人未必都会得胰腺癌

坊间曾流传糖尿病病史较长者是胰腺癌高发人群。也有人认为，糖尿病是胰腺癌的并发症，由于胰腺上长了肿瘤，使胰腺本身内分泌紊乱，从而导致了糖尿病。真的是这样吗？

据统计，我国目前有1亿糖尿病患者，通常大家会把糖尿病分为Ⅰ型、Ⅱ型，但是除此之外还有一种Ⅲ型糖尿病与胰腺癌紧密相关。临床报告显示，当患者出现Ⅲ型糖尿病后，在1—2年内会发生胰腺癌。这是因为这两种疾病实际上同出一源——胰腺。糖尿病是因胰腺内分泌细胞胰岛出了问题所致，而胰腺癌多因胰腺外分泌结构恶变而来。早期胰腺癌之所以会出现一些类似糖尿病的症状，是因为癌细胞破坏

很多人都不知道，在某些糖尿病的背后，潜伏着胰腺癌的踪影。中日友好医院普外科主任杨志英教授在接受记者采访时明确表示，那些既没有糖尿病家族史，也不肥胖，却在中年突然发生糖尿病的人，最好及时进行胰腺影像学及肿瘤标志物的检查，排除胰腺癌。

近年来医学界发现，新发糖尿病可作为早期胰腺癌的预警信号。

变，及早发现早期胰腺癌迹象。

### 脸色发黄一定查胰腺

近年来，因为生活、饮食习惯的改变，我国胰腺癌的发病率大幅升高。

目前，医学界尚没有研究出是什么原因导致了胰腺癌，但是通过大量的科学研究和病例分析得出了诱发胰腺癌的几大危险因素，即长期大量吸烟、大量喝咖啡及长期使用部分糖尿病治疗药物。此外，胰腺

癌的发生还与基因有一定的关系。

杨志英建议，年龄大于40岁的中老年人，若出现上腹痛或背部疼痛、胀满感、食欲减退、体重下降、轻度黄疸等症状时，要警惕是否有胰腺病变的可能。另外，有胰腺癌家族史、慢性性胰腺炎多年的人也要提高警惕。

## 专家观点

长期睡不好，心情难愉悦，当心痴呆来得早！每年的9月21日是“世界老年痴呆日”，老年性痴呆又叫阿尔茨海默病，近年来我国阿尔茨海默病患者人数持续增加。

## 改变生活方式 预防老年痴呆症

□ 康 健

决技能的小组式锻炼活动可以改善人类的长期认知功能。在社交场合中，积极参与类似的激发大脑的活动可以有效增进认知功能的提升，像阅读报纸、打纸牌、学习一门语言或技能等。

**维持社交** 增加社交的频率，比如访友、串亲戚或者通电话，都可以降低患老年痴呆症的风险，而反之，孤独则会增加患病风险。

**控制体重** 心脏健康与大脑健康之间存在非常紧密的联系。高血压和肥胖，特别是中年发福，会增加老年性痴呆的患病风险。如果二者合力，患病风险甚至会高于12%。在对4万多人进行数据统计和分析后发现，2型糖尿病的人群比健康人群患老年性痴呆风险高出

两倍。通过药物、饮食和锻炼进行调节和控制就可以有效降低患病风险。

**体育锻炼** 体育锻炼已被证实可以防御认知功能的退化。研究显示，每次锻炼应该至少维持45分钟，强度可从中等强度到高强度，也就是相当于气喘吁吁，无法跟人正常交谈的程度。

**戒掉香烟** 吸烟对心脏有害，其中所含的化学物质会引发炎症，还会导致大脑血管的变化。这些化学物质同时会诱发氧化应激，使自由基损伤细胞，导致老年性痴呆更易发生。

在对比有吸烟史的人群、不吸烟人群和正在吸烟的人群后发现，还在吸烟的人群患老年性痴呆可能性更大。

**抗击抑郁** 人在抑郁时大脑的变化

与老年性痴呆相关。压力荷尔蒙可体松的大量分泌会引起大脑记忆区域萎缩。研究人员对1万多人进行了28年的跟踪调查发现，在病症显现的前10年内，抑郁人群患老年性痴呆的几率较大。

另外，睡眠障碍和饮食对老年性痴呆也有重要的影响。降低这些风险因素的影响并不意味着就可以远离老年性痴呆的困扰。但是，目前在所有老年性痴呆的病例中，高达35%的病是由上述几个因素引起的。尽管老年痴呆症是一种老年性疾病，但在其症状显现之前，大脑损伤的过程可能很早就开始发生了。过去和未来如何，无需过于忧虑，只要抓住当下，现在开始行动，一切都还不迟。



老年痴呆症表现为记忆力衰退、对事物茫然难解、丧失日常行为能力等。引起老年痴呆症的首要风险因素是年龄。在年过85岁的人群中，30%患有老年痴呆。遗传基因的影响也是引发疾病的因素。虽然我们无法逆转年龄和基因，但可以通过改变生活方式，努力降低老年性痴呆的发病风险。澳大利亚迪肯大学的海伦·麦克弗森提出六条建议预防老年痴呆症。

**活跃大脑** 受正规教育少于10年的人，患老年痴呆症的风险会增加。

虽然教育很重要，但它的作用也并非绝对。研究显示，针对记忆和问题解



## 常服止痛药增心脏病和中风风险

一项针对630多万成年人的大规模研究发现，普通止痛药可能使中风和心脏病发作的风险增加50%。这项大规模研究还发现，美国销售的双氯芬酸，也比其他止痛药让患者有更高的胃肠道出血风险。双氯芬酸是一种非甾体抗炎药，用于缓解成人发烧或牙痛，或儿童严重关节疼痛。

研究人员发现，即使服用低剂量，患者也会增加心脏病发作和中风的风险。与布洛芬、萘普生或扑热息痛相比，双氯芬酸在治疗30天内主要出现如不规则心跳、缺血性中风、心率衰竭等心脏问题和并发症，且心脏病发作的比率显著增加。

## 非成瘾性镇痛化合物研发成功

日本和歌山县立医科大学讲师木口伦一团队近日发布消息称，已成功研发出具有镇痛作用的化合物“AT-121”，其优点是不存在吗啡等鸦片类镇痛药物的成瘾性问题，该物质有助于研发安全的药剂。研究人员表示，鸦片类镇痛药物是通过与被称为“μ-鸦片类受体”的细胞膜上的蛋白质结合，遏制传递痛感的神经活动来展示有效性的，但其作用很强，会出现成瘾和瘙痒等有害反应。研究人员着眼于同在细胞膜上的蛋白质“孤啡肽受体”，合成了与两种受体均结合的“AT-121”。向猕猴投放该化合物并验证的结果显示，镇痛作用是吗啡的约100倍，而且不具有成瘾性和瘙痒等问题。

## 体内细胞编程让伤口重建皮肤

美国索尔克研究所开发出一种新技术，能够将开放性伤口处的间充质细胞直接转化为新的皮肤细胞，以治愈皮肤损伤。这一新技术或可使治疗大面积皮肤溃疡不再依靠复杂的整形手术。

皮肤创伤恢复的关键是基底角质质形成细胞，这些干细胞样细胞会充当不同类型皮肤细胞的前体。

索尔克研究所开发的体内重编程技术，其核心是将伤口处间充质细胞重新编程为基底角质质形成细胞。研究人员从55种可能参与定义基底角质质形成细胞特性的“重编程因子”——蛋白质和RNA分子中，选出4种可以介导转化为基底角质质形成细胞的因子，以之作为重建皮肤的基础。这些细胞会逐渐扩张并与周围的皮肤相连，即使在大面积皮肤损伤情况下亦是如此。

## 回到尘世，从善待自己开始

□ 刘晓军

改善大脑神经递质的功能，需要足够的药量、足够的时间（至少4到8周）才能起作用。但是由于个体差异，每个人对药物的反应不一样，有些人十几年用药，边治边工作，生活得挺好；有些人在医生的指导下“足量足疗程”用药，症状减轻之后，又在医生的帮助下，渐渐戒断药物，逐步回归正常生活……

我的情况似乎不太乐观，敏感体质对于药物的反应也极其敏感，服药之后最直接的反应就是没有食欲，吃东西就吐，这对于原先就着水煮鱼可以吃三四碗米饭的“吃货”，简直就是生活失去了乐趣，世界变得天昏地暗，体重迅速减轻到只有80多斤。

用药几个月仍不见效果，药物的副作用再度耗损已经脆弱的身心，反复纠结之后，其实也是不能忍受药物带来的、雪上加霜般的折磨之后，自行决定不再去看医生，并拒绝家人劝阻，慢慢减药、停药，想凭借微弱之力戒掉抑郁焦虑的治疗用药……

今年5月初，《参考消息》一篇报道称，抑郁症是世界上最严重、最令人困惑的公共卫生问题之一。该病影响着全世界近15%的成年人。仅有约一半的患者对药物和心理疗法等现有治疗手段反应良好。

读罢报道，立刻联想到六七年前的自己，庆幸当时并没有完全依赖药物，而是在

接受药物治疗的同时还寻求了“自救”：学习了解抑郁症及相关的精神类疾病，与专科医生、心理咨询师探讨心理治疗的可行性，通过网络跟许多患者、包括远在加拿大的患者交流药物治疗的感受。当时各种交流汇集来的信息确认：药物真正能够改善的是症状，但不是治疗和康复的全部。

现如今康复之后反思这种“自救”的过程，客观上转移了自己对抑郁本身的过度关注，把注意力转移到了如何康复上，“以自知力和自我改变的愿望为依托，对自己实际面对的困扰加以解决”，正是许多患者康复过程中都曾经历过的“自我疗愈、自我成长”的过程。

现在，抑郁症已经成为精神疾病中与感冒发病率相差无几的病症。“抑郁症”这个词很多人都挂在嘴边，十几岁的孩子情绪不佳郁闷了，也会要求家长带去医院看是不是抑郁症。这从一个侧面表明，人们已经越来越多地关受到了自己的身心健康。

在一个曾经经历过抑郁困扰、如今重回洒满阳光的世界的人看来，如果说素日里善待自己的表现，在关照与爱护身体，保持良好心态，远离不良情绪；那么，积极配合药物治疗和心理治疗，凭借个人意志和毅力的学习与“自救”，则是不幸陷入泥潭的抑郁症患者对自身最好的“善待”。

## 健康点点说

## 安全用药·购药篇



“hi，其实你最需要的不是逃离，而是在尘世中的冲突。现实难以面对，才使人产生了绝望，迷失了真我。那天，女博士的来言不讳。那是2011年春天的一个周末，F姐、女博士（现早已博士后了）和抑郁中的我一起，去法源寺赏玉兰，到蓝色港湾逛店，晚上在港式茶餐厅吃饭聊天。时过境迁，她俩早就记不得那天的事，那家餐厅的名字也忘了，但那装修简洁、灯光幽暗，‘白领小资’坐满堂的情形，连同那句中肯的劝慰清晰地留在我的记忆中。

现在想来，所谓的逃离尘世、远离喧嚣寻清静期望，其实是对现实的逃避，不敢不愿也没有能力面对复杂的人事关系，而且“发育早，成熟晚，至今仍在求成长”的我，那时候还没有意识到，这世界上确有在思维方式简单、不善周旋的人，以为自己对事情的判断和处理，是自己可以把握的节奏，殊不知，现实的复杂与其“以为”相去甚远。

## 人体细胞衰老能够被逆转

美国《衰老》杂志近日刊登英国一项新研究称，科学家研发的新化合物可逆转人类细胞衰老，在检测到的衰老细胞中，有将近一半表现出“返老还童”迹象。

新化合物的主要作用是选择性地将微量硫化氢气体运送到细胞线粒体中，以帮助衰老或受损细胞产生必要的能量，延长细胞寿命。

从本质上说，癌症、糖尿病和老年痴呆症等多种疾病均被认为是衰老加速所致。如果能帮助线粒体正常工作，这些疾病也可以预防甚至逆转。该发现为研制新一代抗衰老药物带来曙光。

## 完全戒酒或增老年痴呆风险

来自英国和法国的研究表明，完全戒酒及每周仅饮酒精量超过140克的人患老年痴呆的几率会显著增加。

来自法国国立卫生医学研究所和伦敦大学学院的科学家，对9000余名英国志愿者进行了一项长达23年的追踪调查，结果显示，有397名志愿者患老年痴呆，患者平均年龄为76岁。其中完全戒酒的志愿者发病几率不断增大。科学家认为，每周饮酒纯酒精量在10克至140克之间能保护大脑，但与此同时也应考虑饮酒会引发肝脏疾病、癌症等。

目前科学家尚不明确戒酒和患老年痴呆之间的具体关系，也不排除由老年痴呆引发的疾病可能会对实验结果产生影响。

## 秋乏秋燥可能是缺乏营养

秋季出现情绪低落、皮肤干燥、浑身没劲、脱发……除了气候的原因，也可能是缺乏营养素。

除了“苦夏”时节因食欲不振导致的营养失衡，轻度的缺铁性贫血也可能引起秋乏，表现为容易疲乏、注意力下降、怕冷、抵抗力下降等。可适当通过膳食补缺，如吃红肉和动物内脏等。

立秋后日照时间开始变短，人的情绪难免消沉低落。不过，B族维生素缺乏也会令人情绪沮丧、思维迟钝。秋天不妨多吃富含B族维生素的粗粮、瘦肉等。维生素A是上皮组织合成和修复所必需的物质。很多人一到秋天就开始皮肤干燥、紧绷、脱皮，此时除了注意补水，还要注意补充维生素A。橙黄色和深绿色的蔬菜、动物肝脏、深海鱼、蛋黄等富含维生素A。

在明显缺乏蛋白质的情况下，头发不仅生长缓慢，还易脱落，且头发发黄、枯干、颜色变浅。当发质变差、大量脱发时，要反思一下豆、奶、肉、蛋等蛋白质是不是没吃够。