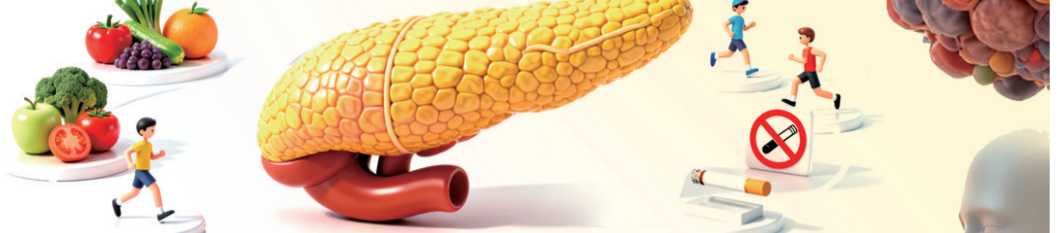


突然变瘦 皮肤发黄 暴饮暴食 心脏之王找上门



11月20日是世界胰腺癌日，胰腺癌被称为“癌中之王”。身体出现哪些状况是胰腺发出的危险信号？

便癌细胞在胰腺悄然扩散，也需要更长时间才能看到明显异常。”罗小军指出，一般2厘米以内的胰腺癌可能没有任何症状。

出现这些症状需警惕

腹痛：一般为上腹部持续胀痛，也可能伴有腰背部疼痛。皮肤、巩膜发黄：胰腺头部肿瘤和胆管相邻，胰腺头部肿瘤易于压迫胆管。

不明原因消瘦要注意

罗小军介绍，胰腺深居位置隐蔽的腹腔内，是人体的第二大消化腺。虽然个头小，但作用非凡，可以说是人体中最重要的器官之一。

消瘦、乏力：胰腺癌和其他癌不同，常在初期即有消瘦、乏力。症状性糖尿病：少数患者起病的最初表现为糖尿病的症状。

胃病、慢性胆囊炎等，从而耽误最佳治疗时机。

这几类人需及早预防

目前，胰腺癌的确切病因尚不明确，但可以肯定的是，胰腺癌的发生和长期吸烟、饮酒、暴饮暴食、肥胖问题以及对胰腺的持续伤害有关。

如何预防胰腺癌的发生

肝胆胰肿瘤中心病区护士长罗琴表示，在日常生活中，大家应养成规律进食习惯，保持蛋白质、脂肪以及碳水化合物均衡摄入。

戒烟，饮食以低盐、低脂、低油腻为主，坚持每天食用新鲜蔬菜和水果。同时要少食多餐，防止过饱。

“同时，有胰腺癌家族史及携带胰腺癌易感基因的人，也是胰腺癌的高危人群。”罗小军强调，若亲属有胰腺癌患者，建议每6个月检查1次腹部彩超、血液肿瘤标志物CA19-9、CEA检查。

上游新闻-重庆晨报 记者 石亨

冬季是心梗高发季 急救牢记两个“120”

寒风一起，很多人都忙着添衣保暖，却常常忽略最需要呵护的心脏。不少人早晨一接触冷空气，就感觉“上不来气”“胸口难受”——小心，这可能是心脏在报警！

第二次机会：未珍惜第一次机会后，若在活动及情绪激动时，规律性地出现胸前区疼痛，休息数分钟可缓解，这是心脏在给我们第二次机会。

第三次机会：这是心脏最后的呼吸。当胸痛频繁发作，甚至疼痛持续超过20分钟，伴有大量出汗时，请立即拨打“120”，停止活动，静卧，含服硝酸甘油。

急救要牢记两个“120”：及时拨打“120急救电话”，把握黄金救治“120分钟”。

- 1.心梗发作时，如果身边无其他人陪同，要做以下5件事进行自救：(1)拨打“120”急救电话... (2)保持房间门开放状态... (3)在最靠近门的合适位置平卧休息... (4)随身携带有急救用药物者可舌下含服硝酸甘油一片... (5)尽量舒缓情绪，耐心等待。

急救要牢记两个“120”：及时拨打“120急救电话”，把握黄金救治“120分钟”。

- 1.心梗发作时，如果身边无其他人陪同，要做以下5件事进行自救：(1)拨打“120”急救电话... (2)保持房间门开放状态... (3)在最靠近门的合适位置平卧休息... (4)随身携带有急救用药物者可舌下含服硝酸甘油一片... (5)尽量舒缓情绪，耐心等待。

心梗来前 身体曾给过3次机会

急性心梗貌似突然发生，但绝不是一蹴而就的。其实很早之前，心脏就给我们3次机会：

第一次机会：冠脉血管有轻度斑块时，我们没有任何症状。此时要预防和控制斑块进展，要戒烟限酒，适当有氧运动，积极治疗高血压、糖尿病、高血脂，也被称为“一级预防”。

心梗急救 要牢记两个“120”

对于急性心梗，抢救的黄金时机是发病后的2小时以内。如得不到及时有效的救治，心肌就会出现不可逆的坏死。所以心梗

突然变瘦 皮肤发黄 暴饮暴食

11月20日是世界胰腺癌日，胰腺癌被称为“癌中之王”。身体出现哪些状况是胰腺发出的危险信号？重庆大学附属肿瘤医院肝胆胰肿瘤中心副主任医师罗小军提醒，无缘无故消瘦、眼睛或者皮肤发黄是胰腺癌典型症状。

出现这些症状需警惕

腹痛：一般为上腹部持续胀痛，也可能伴有腰背部疼痛。皮肤、巩膜发黄：胰腺头部肿瘤和胆管相邻，胰腺头部肿瘤易于压迫胆管，引起胆管堵塞，胆汁淤积，表现为皮肤、巩膜发黄。

胃病、慢性胆囊炎等

胃病、慢性胆囊炎等，从而耽误最佳治疗时机。这几类人需及早预防：目前，胰腺癌的确切病因尚不明确，但可以肯定的是，胰腺癌的发生和长期吸烟、饮酒、暴饮暴食、肥胖问题以及对胰腺的持续伤害有关。

戒烟，饮食以低盐、低脂、低油腻为主

戒烟，饮食以低盐、低脂、低油腻为主，坚持每天食用新鲜蔬菜和水果。同时要少食多餐，防止过饱。肥胖者一定要加强锻炼，积极减肥。糖尿病患者要及时治疗和严格控制血糖。

不明原因消瘦要注意

罗小军介绍，胰腺深居位置隐蔽的腹腔内，是人体的第二大消化腺。虽然个头小，但作用非凡，可以说是人体中最重要的器官之一。在整个消化道中，胰腺也是最重要的分泌腺之一，兼有内外分泌的双重功能。

出现这些症状需警惕

腹痛：一般为上腹部持续胀痛，也可能伴有腰背部疼痛。皮肤、巩膜发黄：胰腺头部肿瘤和胆管相邻，胰腺头部肿瘤易于压迫胆管，引起胆管堵塞，胆汁淤积，表现为皮肤、巩膜发黄。

胃病、慢性胆囊炎等

胃病、慢性胆囊炎等，从而耽误最佳治疗时机。这几类人需及早预防：目前，胰腺癌的确切病因尚不明确，但可以肯定的是，胰腺癌的发生和长期吸烟、饮酒、暴饮暴食、肥胖问题以及对胰腺的持续伤害有关。

戒烟，饮食以低盐、低脂、低油腻为主

戒烟，饮食以低盐、低脂、低油腻为主，坚持每天食用新鲜蔬菜和水果。同时要少食多餐，防止过饱。肥胖者一定要加强锻炼，积极减肥。糖尿病患者要及时治疗和严格控制血糖。

心梗来前 身体曾给过3次机会

急性心梗貌似突然发生，但绝不是一蹴而就的。其实很早之前，心脏就给我们3次机会：第一次机会：冠脉血管有轻度斑块时，我们没有任何症状。

心梗急救 要牢记两个“120”

对于急性心梗，抢救的黄金时机是发病后的2小时以内。如得不到及时有效的救治，心肌就会出现不可逆的坏死。所以心梗急救要牢记两个“120”。

急救要牢记两个“120”

急救要牢记两个“120”：及时拨打“120急救电话”，把握黄金救治“120分钟”。1.心梗发作时，如果身边无其他人陪同，要做以下5件事进行自救。

急救要牢记两个“120”

急救要牢记两个“120”：及时拨打“120急救电话”，把握黄金救治“120分钟”。1.心梗发作时，如果身边无其他人陪同，要做以下5件事进行自救。