

吴尊友因胰腺癌去世! “癌王”有多凶险?



据媒体报道,2023年10月27日,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友因胰腺癌去世,享年60岁。为什么胰腺癌如此凶险?胰腺癌早期症状有哪些?又该如何预防?

被称为“癌症之王”胰腺癌为何如此凶险?

胰腺癌是恶性程度极高的消化道肿瘤,因其发病隐匿、早期诊断率低、进展迅速、预后极差等特点,在医学界被称为“癌症之王”。

近年来,胰腺癌在我国的发病率逐年增高,患者平均生存期仅4到6个月。绝大多数胰腺癌患者在确诊时已是中晚期。

胰腺癌发病有3个特点:

一是早期症状不明显,胰腺的位置较为隐匿,常规检查对它作用不大,而且胰腺癌早期可能没有任何症状或是出现一些容易被误诊为消化道异常的表现,让人们忽略;

二是死亡率极高,胰腺藏于腹腔深处,周围存在有很多重要的血管,这直接导致胰腺癌的手术切除率仅有20~30%;手术效果不理想,发病率和病死率都非常高。

三是预后极差,胰腺癌属于原发、先天耐药疾病,使用药物治疗的有效率很低。目前尚未有有效的治疗手段,导致患者预后极差,5年生存率极低,是预后最差的恶性肿瘤之一。

胰腺癌早期症状有哪些?

胰腺癌病情进展迅速,但起病隐匿,早期症状不典型,临床就诊时大部分患者已属于中晚期。因此,早发现、早治疗显得尤为重要。《胰腺癌诊疗指南(2022年版)》介绍了胰腺癌的主要临床表现。出现以下症状时,需要提高警惕。

腹痛(容易以为是胃不舒服)

多数胰腺癌患者仅表现为上腹部不适或隐痛、钝痛和胀痛等。易与胃肠和肝胆疾病的症状混淆。若还存在胰液出口梗阻,进食后可出现疼痛或不适加重。胃病吃胃药能基本控制,而胰腺癌的腹痛吃胃药基本无效。

消瘦、乏力

80%~90%胰腺癌患者在疾病初期即有消瘦、乏力、体质量减轻,与缺乏食欲、焦虑和肿瘤消耗等有关。

黄疸

与胆道出口梗阻有关,是胰头癌最主要的临床表现,可伴有皮肤瘙痒、深茶色尿和陶土样便。

血糖升高

胰腺癌可能导致胰岛素抵抗而引起血糖升高,一些无肥胖、家族史等危险因素老年人突然出现血糖升高或是血糖不稳定要警惕。

如何预防胰腺癌?

1. 请勿长期大量吃高脂肪、高蛋白、高糖食品。
2. 多食新鲜水果和蔬菜,日常饮食需注意保持谷类、豆类、甘薯等粗粮的摄入,有利于防癌抗癌。
3. 戒烟戒酒。
4. 积极预防与治疗与胰腺癌相关的疾病,如慢性胰腺炎、胆囊炎、胆囊结石、糖尿病等。要清楚胰腺癌的预防知识,提倡定期进行体检。
5. 加强体育锻炼,增强体质,避免超重和肥胖,保持良好情绪。

供稿:安徽省卫生健康宣传教育中心

遭遇职业倦怠,如何重拾动力

“我啥都不想干了,觉得干什么都没劲。”

“好想躺平。”

“工作时总接触负面情绪,我都快抑郁了。”

……

相信很多人都曾经或正在被职业倦怠困扰,感到身心俱疲。职业倦怠是指个体因为不能有效应对工作带来的各种压力而产生的一种长期反应,会影响工作表现和工作效率,还容易导致身心健康问题,比如焦虑、抑郁、人际关系紧张等。

职业倦怠最主要的表现是情感枯竭、处事冷漠、无力感。情感枯竭是职业倦怠最明显的表现,整个人没有活力,缺乏工作热情,感觉自己处于极度疲劳的状态。处事冷漠是指刻意在自己和同事间保持距离,对工作采取冷漠、忽视的态度,敷衍了事。无力感是指消极地评价自己,认为工作不但不能发挥自身才能,而且枯燥无味,无法从中获得成就感。

职业倦怠是在工作中长期积累的,因此,减少倦怠感也不可能“立竿见影”,需要从日常生活做起,学习情绪管理能力、压力管理能力、人际关系处理能力、时间管理能力等,逐渐在工作和生活之间取得平衡。

针对原因采取对策

任何一种职业都是快乐与痛苦的结合体。选择某种职业之前,既要了解自己的理想、兴趣和内心深处的追求,也要综合考虑自己的性格特点和业务特长,对自己有一个综合定位,判断自己是否适合将要从事的职业。

现实中,一些刚毕业的学生为了赶紧找到一份工作会漫无目的地四处“撒网”,有可能会糊里糊涂进入某个单位工作,并没有思考自己是否适合。然而等到工作一段时间

后,他们才发现好像入错了行,这种严重的职业“错位”情况,如果长期延续下去,必然会导致职业倦怠。

出现职业倦怠,首要任务是认真分析原因,即“是什么让我不能快乐地工作”。工作时间过长、工作量过大、工作强度过高等,都可能导致职业倦怠。如果能够针对原因采取措施,倦怠感就可能随之消失。

比如,由于工作量导致倦怠,我们可以列出一份工作日程表,将所有工作一一列出来,分成急事、难事、缓事、易事,考虑哪些是自己必须完成的,哪些可交由他人或与他人合作完成,哪些可以暂缓完成,简单安排主次关系,做好有效的自我管理。

又如,工作中如果一味被动应付,自然会产生倦怠情绪,这时应找出工作中存在的弊端加以改进,想办法解决问题。如果对现在的工作完全没有兴趣,重新选择工作时也应慎重考虑。

团队的管理者应多关注团队人员的心理健康和工作状态,当发现有人对工作产生倦怠时,应及时提供有效的支持,为他们合理规划职业方向,提升应对能力,获得成就感。

例如笔者所在的医院,当年轻医生遇到临床疑难病例时,可以向上级医生请教;当他们感到工作压力大时,也可以向科室同事倾诉,宣泄情绪。这些看似平常的业务指导、情绪分担,不但有助于提高患者的治疗效果,更有助于维护医生自身的心理健康。

学会减压和分享

长期紧张工作,缺少休息、锻炼和放松,会使人身心耗竭。因此,适量的运动和必要的放松对保持身心健康是必不可少的,能让人释放压力,积蓄力量,继续前进。

在工作之余,我们要学会减压,选择合适的放松方式,比如短程的徒步旅行、有氧运动、冥想、听音乐等。作为一种减压放松方法,正念冥想当下在职场人群中十分流行。这种方法可以让一个人慢下来,整理情绪,让纷繁复杂的内心得到安宁。诸如“身体扫描”“正念呼吸”“行走的练习”等正念练习,都能够缓解焦虑,提高心理韧性。

培养一些兴趣爱好,也能够让我们暂时转移注意力,避开压力。比如,给自己放个假,做一些想做的事情;周末休息时,尽量让自己远离工作。有职业倦怠的人还可以与家人朋友分享工作中的喜悦与困惑,获得更多的支持和理解;也可以通过心理咨询,使自己走出困境。

给自己积极的心理暗示

倦怠是一种正常的身心反应,当出现这种情况时,要正确对待,既不回避否认,也不过分夸大。积极的心态才是抵抗和消除职业倦怠的有力武器。

当你千头万绪、不知所措时,不要抱怨、退缩、自怨自艾,而是要反复提醒自己“我一定能完成这项工作”“我是最棒的”“困难是暂时的”;当面对孤独、寂寞、缺乏成就感的工作环境时,要学会鼓励自己、为自己喝彩;当屡屡受挫时,要改变对自我和工作的消极评价,提高控制情绪的能力。在这样的自我暗示下,一个人就会由急躁、泄气、灰心变为情绪稳定、信心十足,有能力应对各种应激事件。

职业倦怠其实并不可怕,只要我们正视它,用积极的方式解决它,借助时间、勇气、外部支持等,就一定能恢复健康的工作和生活状态。

来源:《健康报》文:河南省精神病医院 刘麦仙、新乡医学院第一附属医院 文亚芬

