

「癌王」胰臟癌 不可輕忽

由於胰臟癌早期幾無症狀，病人確診常已是晚期甚至末期，提醒民衆要維持飲食均衡、作息正常的健康生活型態，定期做健康檢查，尤其有危險因子的人要做抽血、超音波檢查，如出現腹部不適、體重減輕、黃疸等情形，應盡速就醫做進一步的檢查。

整理 / 公關部 資料來源 / 臺北市立聯合醫院仁愛院區、陽明院區



民衆要維持飲食均衡、
作息正常的健康生活型
態，定期做健康檢查。

PART1 胰臟癌篇

令人聞之色變的胰臟癌，名列國內十大癌症死亡率第8位，根據健保署統計，罹患胰臟癌的人數有逐年增加趨勢，2017年至2018年約成長10%，僅約1成左右屬於早期可手術治療，主要和難以早期發現、惡化速度快有關。

臺北市立聯合醫院仁愛院區消化內科主治醫師王璞說明，胰臟位於腹腔正中央深處，雖然腹部超音波照得到，但常有一些死角看不清楚，需借助電腦斷層、核磁共振等影像檢查。臨床上也可安排做內視鏡超音波，以胃鏡方式深入胃部，較為靠近胰臟，對準胰臟位置做超音波，比一般超音波來得準確。

胰臟形狀狹長，兼具內分泌與外分泌功能。內分泌功能是製造胰島素，藉以調控血糖，王璞指出，如果糖尿病病人血糖平常控制得很好，卻突然莫名飆升，就要懷疑胰臟是否長腫瘤；而胰臟的外分泌功能是分泌消化酵素，幫助分解吃下肚的食物，特別是油脂部分，若胰臟有問題，消化酵素無法正常運作，會造成

油脂難以分解，排便時就可能浮出一層油。

另一種常見症狀為黃疸，如果腫瘤靠近胰臟頭部（前端位置），因貼近膽管，常造成膽管壓迫阻塞，就會出現黃疸，包括皮膚、眼白變得蠟黃、茶色尿等症狀，較有機會早期發現。長在其他部位的胰臟癌，早期沒有明顯表徵，大部分病人會有肚子不舒服，如上腹悶痛、消化不良、食慾不振等非特異性症狀，常常當作是腸胃問題而不以為意，便很難早期發現。

由於胰臟癌早期幾無症狀，病人確診常已是晚期甚至末期，近8成無法手術切除，需使用放射線治療、化學藥物治療或標靶藥物治療，但效果都十分有限。即使醫學大幅進步，胰臟癌仍屬於預後非常差的癌症之一，術後5年存活率不到15%，無法手術切除者的預後更差，5年存活率低於5%。

王璞表示，胰臟癌的致病機轉尚不明確，但已有相關研究歸納出某些因素會增加風險，主要好發於中老年人，健保資料庫顯示，2014年到2018年診斷為胰臟癌的病人，以60歲至69歲居多，但50歲後

就醫比率也快速上升。傳統上認為胰臟癌發生率男大於女，與基因及飲食習慣有關。此外，有胰臟癌家族病史，罹患胰臟癌的機率較高，其他危險因子還包括糖尿病、抽菸、酗酒、肥胖、慢性胰臟炎等。

提醒民衆要維持飲食均衡、作息正常的健康生活型態，定期做健康檢查，尤其有危險因子的人要做抽血、超音波檢查，如出現腹部不適、體重減輕、黃疸等情形，應盡速就醫做進一步的檢查。

PART2 急性胰臟炎篇

嗑熱熱的火鍋，配上大杯啤酒，可不是人人都可以這樣做。醫師提醒，有膽結石、高血脂、長期飲酒等問題的人，需節制飲食，以免引發急性胰臟炎。

急性胰臟炎是指胰臟及周圍組織的急性發炎反應。臺北市立聯合醫院陽明院區新陳代謝科主任王繁棠提醒，如果本身潛藏危險因子，又嗜吃高油脂、高熱量飲食，可能引發急性胰臟炎。典型症狀為上腹痛，甚至延伸至背部，也有人疼痛部位在肚臍周圍。其他相關症狀包括噁心嘔吐、發燒、心跳加速、呼吸急促、意識不清、血中白血球升高、電解質不平衡，血糖偏高等。

最常引發急性胰臟炎的原因為膽結石，約占40%，主要是膽結石移位，跑到總膽管和胰管開口附近，產生磨擦而發炎。其次為長期飲酒或短時間內攝取過多酒精，約占30%。而高三酸甘油酯血症也會引發急性胰臟炎，約占2%至5%。

此外，某些臨床上藥物，或是腹部受過創傷、手術後，也可能誘發急性胰臟炎。另有一些因素會增加胰臟炎機率，包括抽菸、肥胖、糖尿病；其中，肥胖與糖尿病亦是慢性胰臟炎與胰臟癌的危險因子。

急性胰臟炎處置方式為積極輸液，輕度病人可進食清流質或流質，再轉為低脂固態飲食。若有嚴重疼痛、噁心嘔吐，則須禁食。中重度病人需使用廣效性

抗生素，如有疼痛可給予止痛藥。若為膽結石胰臟炎或上行性膽管炎病人，須由消化內科醫師施行內視鏡逆行性膽胰管攝影術；而由於膽結石胰臟炎易復發，建議在4至6週內進行膽囊切除手術或內視鏡膽道括約肌切開術。

醫師指出，治療胰臟炎須針對原因去處理與預防，特別是飲酒與高三酸甘油酯。如果病人潛藏膽結石或高三酸甘油酯，又吃進過多高油脂食物搭配飲酒，就可能產生急性胰臟炎。一般來說，空腹狀態下驗出三酸甘油酯500mg/dl以上，就屬高風險族群，需採「低油飲食」，並服用降血脂藥，以控制血糖；同時要增加身體活動量來降低體重，以及減少飲酒。❶

TIPS：低油飲食原則建議如下

- ▶ 減少吃油炸食物、高糖飲料及甜點。
- ▶ 攝取五穀根莖類要避免酥皮類與高油脂糕點（如蛋黃酥、鳳梨酥、甜甜圈、蛋糕等）。
- ▶ 以植物性油脂取代動物性油脂，注意生菜沙拉搭配的沙拉醬，油脂量也很高，應減量使用。
- ▶ 蛋白質方面，建議攝取含Omega-3脂肪酸的深海魚類，避免紅肉類，奶類則以低脂為佳。



避免高油脂糕點



攝取含Omega-3脂肪酸的深海魚類