

风险因素

风险因素是指一些特定的疾病或行为，这些因素可能增加患胰腺癌等疾病的风险。

了解风险因素的类型

风险因素主要有两种类型：

- **可改变：**可以改变的因素，例如生活方式的选择。
- **不可改变：**无法改变的因素，例如基因或家族病史。

存在风险因素并不意味着您一定会患上胰腺癌。许多具有一种或多种风险因素的人从未患上这种疾病，而一些患有胰腺癌的人可能没有任何可识别的风险因素。例如，吸烟者患胰腺癌的相对风险可能高于不吸烟者。但这并不意味着所有吸烟者都会患上这种疾病；这仅意味着他们的风险高于一般人群。

了解您的风险因素对于做出明智的健康决策至关重要。通过了解您可以控制的因素，例如吸烟、饮食和运动，您可以采取措施降低风险。同时，认识到您无法改变的因素，例如您的基因构成或家族病史，可以帮助您和您的医生对胰腺癌的早期迹象和症状保持警惕。

不可改变的胰腺癌风险因素包括：

- **年龄：**患胰腺癌的风险随着年龄的增长而增加。大多数被诊断患有胰腺癌的人年龄超过 60 岁，其中 50% 的病例发生在 71 岁及以上的人群中。
- **家族史和遗传综合征：**胰腺癌可能有家族遗传和/或与增加其他类型癌症风险的遗传疾病有关。这被称为家族性胰腺癌。大约 10% 的胰腺癌患者报告有胰腺癌家族病史。如果您的孩子、兄弟姐妹或父母被诊断出患有胰腺癌，那么您患上该病的风险可能更高，尤其是当多个家庭成员患有胰腺癌时。
- 患有某些遗传综合症的个体也面临更高的胰腺癌风险。可导致胰腺癌的遗传综合症包括：
 - 遗传性乳腺癌和卵巢癌综合征，由 BRCA1 或 BRCA2 基因突变引起。
 - 遗传性乳腺癌，由 PALB2 基因突变引起。
 - 家族性非典型多发性痣黑色素瘤 (FAMMM) 综合征，由 p16/CDKN2A 基因突变引起
 - 家族性胰腺炎，通常由 PRSS1 基因突变引起
 - 林奇综合征 (Lynch syndrome)，也称为遗传性非息肉病性结直肠癌 (HNPCC)，通常是由 MLH1 或 MSH2 基因缺陷引起的
 - 珀茨 - 杰格斯综合征 (Peutz-Jeghers syndrome)，由 STK11 基因缺陷引起。
- **糖尿病：**患糖尿病五年以上的人更容易患上胰腺癌。50 岁以上的人突然患上 2 型糖尿病，尤其是体重减轻或没有糖尿病家族史的人，也可能是胰腺癌的早期迹象。

- 胰腺炎：患有慢性或遗传性胰腺炎的人患胰腺癌的风险更高。慢性胰腺炎是胰腺的炎症，并且随着时间的推移反复发作。这在长年大量饮酒的人群中很常见。家族性胰腺炎是一种遗传性疾病，通常在患者 20 岁时开始发病。
- 胰腺囊肿：胰腺囊肿是胰腺表面或内部形成的充满液体的生长物。它们大多数是良性的，也就是说它们不是癌症。然而，有些囊肿可能会转变为癌症。并非所有胰腺囊肿都会增加患胰腺癌的风险，但有几种类型会增加风险，例如粘液性囊性肿瘤 (MCN)、导管内乳头状粘液性肿瘤 (IPMN) 和实性假乳头状肿瘤。
- 了解风险因素
- 胰腺囊肿

可改变的胰腺癌风险因素包括

- 肥胖：与体重正常的人相比，BMI（身体质量指数）超过 30 kg/m² 的人患胰腺癌的可能性高出约 20%。对于那些在成年早期就肥胖的人来说，风险甚至更高。
- 吸烟：吸烟者患胰腺癌的可能性是不吸烟者的两倍。然而，如果您戒烟，您的风险就会随着时间的推移而降低。
- 酒精消耗量：研究表明，大量饮酒可能与胰腺癌患病风险增加有关。每天饮用超过四杯标准酒精饮料的人患胰腺癌的风险更高。大量饮酒还会导致慢性胰腺炎等疾病，而慢性胰腺炎已知会增加患胰腺癌的风险。
- 接触某些杀虫剂、染料或化学品：从事与某些化学物质（例如某些杀虫剂和染料）相关的工作或接触这些物质，可能会增加患胰腺癌的风险。这些物质可能对人体细胞有害，并可能导致突变或损伤，从而引发癌症。

降低风险的方法

- **戒烟**：可避免胰腺癌的最重要风险因素就是吸烟。不吸烟是降低患胰腺癌风险的最佳方法。如果您吸烟并希望获得戒烟帮助，请咨询您的医生或拨打戒烟热线 13 QUIT (13 7848)。
- **保持健康的体重**：为了降低患癌症的风险，保持健康的体重很重要。您的医生可以为您提供有关保持健康体重的建议。超重会降低身体对胰岛素的反应能力，而胰岛素是一种调节血糖水平的激素。这会导致胰腺分泌更多的胰岛素，而高水平的类似胰岛素的激素（胰岛素样生长因子 1）可能会促进癌细胞的生长。
- **健康饮食**：摄入大量新鲜水果和蔬菜已被证明可以降低患胰腺癌的风险。避免食用过多的红肉和加工肉类，以及饮用过多的含糖饮料，因为这些已被证明会增加患胰腺癌的风险。
- **避免大量饮酒**：大量饮酒会导致慢性胰腺炎等疾病，这些疾病会增加患胰腺癌的风险。如果您选择喝酒，请将摄入量限制在每周不超过 10 杯标准饮品、每天不超过 4 杯标准饮品。
- **限制接触有害化学物质**：接触某些杀虫剂、染料或化学品时，请穿戴个人防护装备。