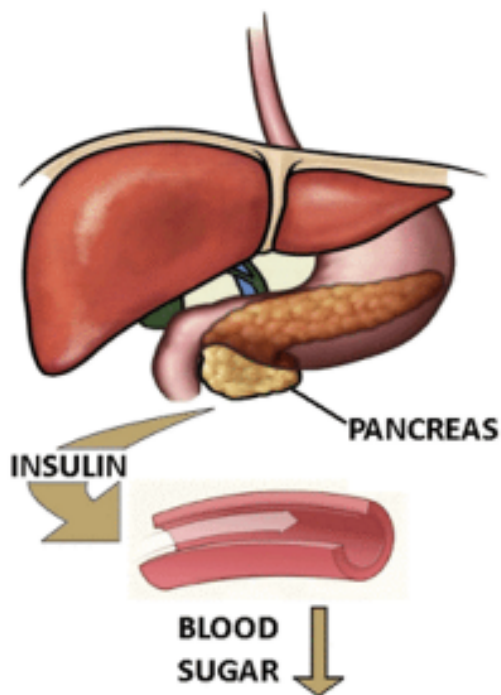


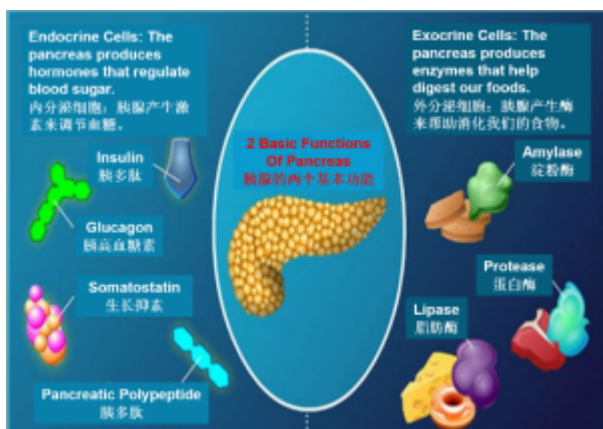
Pancreas Facts 胰腺的信息



Helps in digestive process
帮助消化过程



胰腺的概述



胰腺是位于腹部，大约6英寸长，形状像梨子的器官。周围的器官有胃、小肠、脾、肝和胆囊。胰腺的较宽端被称为头，中间部位被称为颈部和较薄端是尾部。胰液通过胰腺管排入小肠的第一部分，即十二指肠。

胰腺有两个基本功能：内分泌和外分泌两种细胞。

(1) 胰腺外分泌细胞的功能是分泌酶，帮助消化过程。当食物进入胃时，酶就会被释放。被释放到十二指肠的酶会帮助消化食物中的脂肪、碳水化合物和蛋白质。胰酶与胆汁（在肝脏里产生并储存在胆囊）结合能帮助消化食物。

(2) 胰腺内分泌细胞的功能是释放激素在血液中循环以调节其他身体部位的机能。这些激素是胰岛素和胰高血糖素。胰岛素具有降低血糖水平的功能，而胰高血糖素则可以提高血糖水平。他们共同维持血液中正常的葡萄糖水平。

胰腺疾病的风险因素



● **年龄**：患胰腺癌的风险随年龄增长而增加。大多数患有胰腺癌的人年龄大于45岁。实际上，90%的人年龄大于55岁，70%的人年龄大于65岁。但是，任何年龄的成年人都可以被诊断患有胰腺癌。被诊断患有胰腺癌的男性多于女性。

● **细菌**：一种叫幽门螺杆菌的常见细菌，也称为幽门螺旋杆菌，可引起胃部炎症和溃疡。幽门螺旋杆菌感染会增加患胃癌和胰腺癌的风险。然而，患胰腺癌的风险并不比患胃癌的风险高。

● **化学品**：接触某些化学品（如农药，苯，某些染料和石油化工产品）可能会增加患胰腺癌的风险。

- **慢性胰腺炎**：胰腺炎是胰腺的发炎，是一种导致疼痛的胰腺疾病。一些研究显示，患有慢性胰腺炎可能会增加患胰腺癌的风险。
- **肝硬化**：当肝细胞受损并被瘢痕组织取代时就会发生肝硬化。大多数肝硬化是由酒精滥用引起的。其他原因是病毒性肝炎，肝脏中的铁质过多，称为血色素沉着病，以及一些其他罕见的慢性肝病。
- **糖尿病**：许多研究显示糖尿病，尤其是一个患了多年的糖尿病患者，会增加患胰腺癌的风险。此外，成年后期突然得到糖尿病可能就是胰腺癌的早期症状。然而，一定要记住并非所有拥有糖尿病或在成年时患上糖尿病的人都会患上胰腺癌。
- **家族史**：胰腺癌可能在家族中发生，如果至少有2名家庭成员是一级亲属，如父母，孩子或兄弟姐妹，或至少3名家庭成员是胰腺癌患者，就称为家族性胰腺癌。
- **乙型肝炎感染**：肝炎病毒感染肝脏。一项研究显示以前胰腺癌患者得到乙型肝炎感染是非癌症患者的两倍。
- **肥胖与饮食**：经常食用高脂肪食物是胰腺癌的风险因素。研究显示肥胖甚至超重的男性和女性被诊断患有胰腺癌并死于胰腺癌的风险更高。长期的重度酒精使用也可能增加胰腺癌的风险，最有可能是通过引起复发性胰腺炎。
- **种族/民族**：黑人比亚洲人，西班牙人或白人更容易患上胰腺癌。德系犹太人也更容易患上胰腺癌。
- **罕见的遗传性疾病**：具有某些不常见遗传性疾病的家庭成员，以及其他类型的癌症，患上胰腺癌的风险会增加。其中包括：
 - (1) 遗传性胰腺炎[HP]这是一种与复发性胰腺炎相关以及一种会增加胰腺癌的风险的疾病
 - (2) 珀茨 - 杰格斯综合征[PJS]
 - (3) 家族性恶性黑色素瘤和胰腺癌[FAMM-PC]
 - (4) 遗传性乳腺癌和卵巢癌综合征[HBOC]
 - (5) 遗传性非息肉病性结直肠癌[Lynch综合症]

患有以下遗传病的人患胰腺癌的风险较高：

- 1□李-佛美尼综合症[LFS]
- 2□家族性腺瘤性息肉病[FAP]

- **吸烟**：吸烟者患胰腺癌的可能性是不吸烟者的2至3倍。

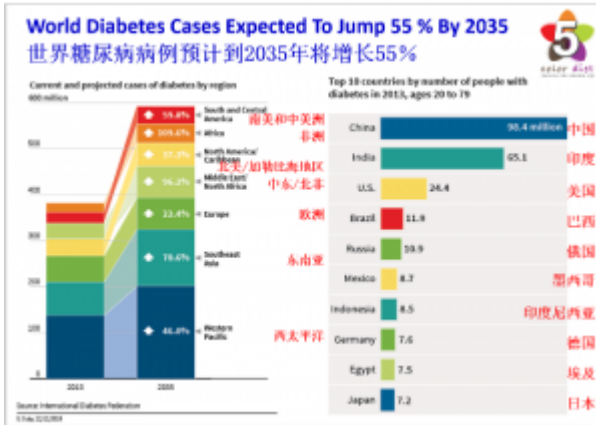
●其他可能的风险因素：溶血性尿毒症综合征[HUS]和血栓性血小板减少性紫癜[TTP]；代谢疾病（例如：甲状旁腺功能亢进症）；胆道系统的障碍；消化性溃疡（发生在食道，胃或十二指肠下端）；系统性红斑狼疮，病毒感染（例如：腮腺炎和柯萨奇病毒等）。

胰腺常见疾病



急性胰腺炎。
慢性胰腺炎。
胰腺炎。
胰腺癌。
括约肌的奥狄功能障碍。
囊性纤维化等。

2013年世界糖尿病统计



中医理论为信息和胰腺病



Chinese Medicine Theory On Pancreas Facts & Diseases
中医理论为信息和胰腺病

In Chinese Medicine, our pancreas is associated with the spleen (spleen-pancreas), and its Earth element is due the digestion of food in which it is involved. Your best time to activate your energy is between 7 and 9 am. When the flow of energy is unbalanced, pancreatic disorders will occur such as acute pancreatitis, chronic pancreatitis, diabetes and spleen-pancreas deficiency, etc.

根据中医理论，我们的胰腺与脾有关联（脾胰），五行属土，代表着消化系统。激活能量的最佳时间是早上7点至9点。当能量流动不平衡时，将可能导致胰腺疾病，如急性胰腺炎，慢性胰腺炎，糖尿病和脾胰虚等。

根据中医理论，我们的胰腺与脾有关联（脾胰），五行属土，代表着消化系统。激活能量的最佳时间是早上7点至9点。当能量流动不平衡时，将可能导致胰腺疾病，如急性胰腺炎，慢性胰腺炎，糖尿病和脾胰虚等。

(1) **急性胰腺炎:** 指胰腺的突发性炎症。当酶没有离开胰腺时，胰腺会开始发炎进而引发急性胰腺炎。它导致身体灼热和烦躁不安，酶也可能侵蚀腹腔。

(2) **慢性胰腺炎:** 指多次发生慢性进展性炎症。当炎症持续存在时，它会破坏了部分的胰腺，并降低其发挥作用的能力。

(3) **糖尿病:** 糖尿病的形成是由于胰腺停止分泌胰岛素或身体无法利用所产生的胰岛素。这两中情况都会使到作为能量来源的葡萄糖不能被细胞所吸收，而堆积在血液中。必须有胰岛素的存在才能将糖分带入细胞内被吸收利用。糖尿病有两种主要类型□

(i) 一型糖尿病是胰岛素依赖型糖尿病，患者需每天注射胰岛素以控制血糖水平。

(ii) 二型糖尿病患者自身能够产生胰岛素，但细胞无法对其作出反应。这类型的糖尿病与肥胖症和某些妊娠期糖尿病相关。高血糖水平可能会导致各种并发症，如肾损伤、眼损伤、神经损伤，以及提高中风或心脏病发作的风险。 [为更多细节，参考糖尿病的信息...](#)

(4) **脾胰虚:** 摄取太多凉性食物和饮料、油炸食品、生的食物和含高糖的食物和饮料等，都会削弱脾胰的能源，进而导致脾湿、胃热和痰瘀。

通过摄取正确的食物来源和草药以确定您所体验的胰腺失衡，有助于自然消除胰腺的有毒物质并改善胰腺健康的方法之一。我们体内的排毒系统都有优先次序，因为每个器官都需排毒或毒素会扩散到其它器官。建议遵循[排毒系统的优先顺序.....](#)

胰腺疾病的因素



腹部手术。

酒精中毒。

服用某些药物。

吸烟。

囊肿性纤维化。

内镜逆行胰胆管造影（ERCP）用于治疗胆结石。

胰腺炎家族史。

胆结石。

血液中钙含量过高（高钙血症），可能是由甲状旁腺过度活跃造成的（甲状旁腺功能亢进）。

血液中的甘油三酯水平过高（高甘油三酯血症）。

感染。

腹部损伤。

腮腺炎。

胰腺癌。

不健康的饮食，摄取过多高糖分的食物和饮料，如糕点、糖果、饼干、面条和白面包等，可引起血糖失衡，造成糖尿病等疾病。

胰腺疾病的症状



背部疼痛。

肿胀。

便秘。

爱吃甜食。

腹泻。
食欲不振。
恶心。
粪便油性大且腥臭（脂肪泻）。
胸部疼痛。
消化缓慢。
腹部肿胀。
胰腺出现点。
不明原因的体重下降。
上腹部疼痛。
呕吐。

推荐食物来源以改胰腺疾病



大麦、甜菜根、苦瓜、胡萝卜、牛蒡、中国薏米、玉米、肉桂、大蒜、绿叶蔬菜、豆类、甘草、莲子、蘑菇、橄榄叶、洋葱、南瓜、海带及谷类等。

少吃多餐，着重于高蛋白质和纤维的饮食。

● 对于脾胰脏虚的推荐食物来源：[参考肠胃系统为脾虚失衡的食物来源...](#)

避免或减少摄取量的食物以改善胰腺疾病



少摄取酒精、含咖啡因饮料、碳酸饮料、黑与白糯米、油性食物、加工食品、高盐高糖和小麦制品等。

避免吸烟。

- 如果您患有糖尿病，少吃水果多吃蔬菜，因为水果中含有较多的糖分。

补助品以改善胰腺问题



- 草药：牛蒡，冬虫夏草，蒲公英，紫锥菊，大蒜，人参，葡萄籽，甘草，奶蓟，橄榄叶和蜂王浆等。
- 氨基酸，维生素和矿物质：α-硫辛酸，辅酶Q10，L-半胱氨酸，卵磷脂，蛋氨酸，维生素A，维生素B复合物，维生素C与生物类黄酮，维生素E，钙，铬，胆碱，镁和硒，等。
- 益生菌与益生元：乳酸菌用量：对于1岁以下的儿童，每天需要5亿至10亿。对于1至12岁的儿童，

每天最多需要50亿。对于成年人来说，每天最多需要100亿。

注意：

□1) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

□2) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善胰腺问题



每周运动至少3-5次。

应用足浴以帮助排出我们身体的毒素。

每天冥想1-2次。