



护好你的心和肝

□本报记者 朱晓洁

现代人一边熬夜,一边暗自祈祷肝脏别出问题,因为肝脏是人体最沉默的器官,一旦出现疼痛等症状时,往往已被肝癌牢牢缠上。

8月15日,漳州市医院普外科许笃行主任医师、方顺勇副主任医师、李政主治医师做客《大医生开讲》直播间,探讨肝癌相关知识。

截至发稿前,本期节目在福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量超36万人次。

01 肝癌发病率高、死亡率高

直播一开始,许笃行就抛出了几个数字,让网友们提高警惕:“我国是肝癌的高发地区之一,男性发病率约为38/10万人口,女性发病率约为14/10万人口,这些数字意味着,在每10万人中,就有几十个人可能患上肝癌。”

他特别提到,东南沿海地区由于乙肝等病毒性肝炎的高发,原发性肝癌的发病率也相对较高。

肝癌的死亡率也相当高,在我国肿瘤死亡率中排在第二位,仅次于肺癌。

“这主要是因为肝癌的早期症状不明显,很多患者在确诊时已经是中晚期了,错过了最佳的治疗时机。”他说,如果出现食欲减退、恶心、呕吐、消化不良、体重下降、乏力、黄疸等症状,就要提高警惕了。



02 肝癌的高危人群有哪些?

方顺勇介绍道,肝癌高危人群主要包括乙型肝炎病毒和(或)丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、脂肪变性肝病、饮食中黄曲霉毒素B1的暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等人群,尤其是年龄>40岁的男性。

许多网友关心,自己长期熬夜到2~3点才睡,是否也是高危人群呢?

针对这个问题,李政解释道,长期熬夜确实可能对肝脏健康产生不利影响。多项研究显示,长期的睡眠不足或不规律的睡眠模式与肝脏疾病风险增加有关,包括脂肪肝、肝炎和肝硬化等疾病,因为



熬夜会干扰肝脏的代谢功能,还是建议保持规律的睡眠习惯,尽量避免长期熬夜。如果不得不熬夜,也应尽量减少次数,确保在其他时间获得足够的睡眠。



肥胖、有啤酒肚的人也是肝癌的潜在人群,许笃行告诉大家,肥胖是导致脂肪肝的第一要素,虽然脂肪肝不是直接导致肝癌的原因,但长期、严重的脂肪肝可能逐渐发展为脂肪性肝炎,进而可能演变为肝硬化,而肝硬化是肝癌的主要风险因素之一。

他也请直播间的网友们安心,虽然肥胖和啤酒肚与肝癌之间存在一定的关联性,但并不是所有肥胖的人都会得肝癌,只要控制体重、减少腰围、改善生活方式,定期体检做好肝功能检查,就可以有效预防肝癌的发生。

03 患上肝癌只能切除吗

肝癌的治疗通常包括手术、局部治疗、化学药物治疗、放射治疗、生物治疗以及中医中药治疗等多种手段,许笃行建议,根据患者的具体情况制定个体化的方案。

总体来说,早期肝癌的治疗效果相对较好,五年生存率和十年生存率较高。

对于晚期肝癌患者,虽然治疗难度较大,但通过综合治疗手段(如手术、局部治疗、化学药物治疗、放射治疗、生物治疗以及中医中药治疗等)仍有可能延长生存期

和提高生活质量。

在三位专家看来,不是所有人都适合手术,在做肝切除手术时,医生会根据患者的具体情况(如肝脏储备功能、全身状况等)来评估手术的风险和可行性,并制定个性化的手术方案。

许笃行介绍道,针对初始不适合手术切除,但具有潜在切除可能的肝癌患者,通过转化治疗如靶向治疗、免疫治疗、局部治疗等,有可能获得手术切除的机会,从而提高治疗效果和生存率。

方顺勇建议确诊肝癌后,再做个胃肠镜检查,排除胃肠肝转移癌,尤其是消化道肿瘤,如胃癌、结直肠癌等等。

04 防止肝癌复发 需从多个方面入手

针对大家更关心的肝癌治疗后如何防止复发的的问题,许笃行表示,需要患者从多个方面入手,包括遵循医生的治疗方案、保持健康的生活方式、积极治疗基础疾病、加强术后综合治疗、注意个人卫生和避免感染以及情绪管理等,“只有这样,才能有效地降低肝癌复发的风险,提高生活质量”。

方顺勇提出了一些具体的建议:

首先是饮食方面,肝癌治疗后的饮食没有特别的忌口,在营养均衡搭配前提下,尽量避免油腻,忌烟、酒等不良嗜好。

其次,根据自身身体条件进行适量的体育锻炼。

第三,注重心理调节,鼓励患者保持良好的精神和心理状态。

第四,务必遵医嘱复查与随访。

05 定期体检 是早发现肝癌的最好方法

大家都不希望自己患上肝癌,那么如何才能尽早发现呢?

李政提醒,定期体检是最好的

方法。

他介绍道,不同人群进行肝癌筛查的频率是不一样的。

普通人群:不必刻意去做肝癌筛查,只需在常规体检时加上肝脏超声检查、甲胎蛋白等项目即可。

高危人群:至少每隔6个月做一次肝癌筛查,以提高早期诊断率。筛查项目推荐肝脏超声检查联合血清甲胎蛋白。



当然,对于不同类型高危因素患者需要增加相关的检测项目,比如乙肝患者需要同时检测乙肝病毒DNA、肝功能以及乙肝两对半等指标。

关于肝癌,你可以扫描二维码,加入卫生报肝胆胰健康交流群,一起来问医生。



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
支持单位:齐鲁制药有限公司
特别鸣谢:大福盛荟健康餐食