



这几项检查有助于 及早发现肝癌

◎钦州市第一人民医院检验科 邹亚云

肝脏是人体最大的“化工厂”，默默承担着解毒、代谢、造血、储存能量等重任。它是我们身体的幕后英雄，每天24小时无休地工作，却几乎不会抱怨。可偏偏，有些疾病喜欢偷偷找上肝脏，肝癌就是最危险的“潜伏杀手”之一。肝癌有一个恐怖特点——早期几乎没有症状，等到出现黄疸、上腹痛、乏力时，往往已经到了中晚期。所以聪明的人不会等身体发出“求救信号”，而是通过体检和关键指标来提前发现问题。

5大高危人群需警惕

虽然任何人都可能患肝癌，但以下人群要格外留心：（1）慢性乙型或丙型肝炎患者：若不接受规律的抗病毒治疗，病毒性肝炎可能会逐步发展为肝硬化，并进一步发展至肝癌。（2）肝硬化患者：各种原因引起的肝硬化是肝癌发生的主要危险因素之一。即使症状不明显，也要定期复查。（3）长期大量饮酒的人：酒精在人体内的分解代谢主要靠肝脏，长期过量饮酒不仅会增加肝脏的代谢负担，还会增加肝病甚至肝癌的发生风险。（4）肥胖、糖尿病患者：非酒精性脂肪肝也可能发展为肝癌。（5）有家族肝癌史的人：肝癌有家族聚集倾向，有家族史的人患肝癌的风险比普通人高。

肝癌早期可能出现的“无声信号”

肝癌早期真的很安静，但有些轻微的变化可能在告诉你：“嘿，我可能需要你的关注啦。”比如，莫名乏力、容易疲劳，以往轻松完成的家务、工作，如今做起来却特别累；食欲下降、体重减轻，短时间内明显变瘦，尤其是在没有刻意节食的情况下；上腹部隐痛或不适，肝脏肿瘤在生长过程中可能会

压迫周围的组织，引发右上腹部不适或疼痛，但容易被忽视；轻微黄疸，皮肤或眼白轻微发黄，可能是肝功能受损。这些看似不起眼的症状，都可能隐藏着肝癌的隐患，一旦发现，应及时就医进行进一步的检查和诊断。

关键检查，帮你早早识破肝癌

肝癌早期可通过手术、局部消融、靶向药物等方式治疗，五年生存率可达70%。而晚期肝癌往往只能控制病情，治疗难度大，效果有限。所以，把握“早筛早诊”，比“等症状出现再治疗”重要得多。

目前常用的肝癌筛查项目包括——

血液肿瘤标志物：主要检测甲胎蛋白，最初由胎儿的肝细胞和卵黄囊合成，但出生后2~3个月会急剧下降，健康成年人血液中含有量极低。一旦超标，就可能是身体发出的预警信号。约70%~80%的肝癌患者会出现AFP升高。

彩超（腹部超声）：是肝癌筛查最常用、最方便的方法，具有无创、无痛、操作快速的特点，可以发现肝脏内小于1厘米的肿块，还可同时评估肝脏大小、质地及血流情况。

CT或MRI检查：当彩超发现

可疑结节，或者甲胎蛋白持续升高时，CT或MRI是进一步确诊的利器。CT快速扫描，能观察肝脏内部结构及肿块血供情况；MRI分辨率更高，对小肿瘤和早期病灶更敏感。

肝功能血液检查：肝脏损伤往往会反映在血液中！ALT、AST升高提示肝细胞受损；总胆红素升高提示肝脏排泄功能异常；白蛋白下降、凝血功能异常提示肝合成功能下降。这些指标虽然不能直接诊断肝癌，但可以提示肝脏有异常，提醒医生进一步做影像学或甲胎蛋白检测。

做好五点，预防肝癌发生

肝癌是可以预防的，以下几点是降低肝癌风险的有效措施：

戒烟限酒：饮酒和吸烟都会增加肝脏的负担和损伤，从而增加肝癌的风险。因此，应该尽量戒除或减少饮酒和吸烟的习惯。

健康饮食：多吃蔬菜水果、全谷类，少吃或不吃含有黄曲霉毒素等致癌物质或高脂高糖等不利于代谢的食物，如霉变的粮食、油炸食品、甜点等。

保持适量运动：坚持适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，增强体质和免疫力，促进血液循环和新陈代谢。

疫苗保护：乙肝疫苗能预防乙型肝炎，降低肝癌风险。

定期体检：尤其是高危人群，每半年做一次AFP+彩超是最稳妥的方法。

肝癌早期几乎没有症状，如果你属于高危人群，或者家里有人肝癌史，赶紧把甲胎蛋白联合彩超列入年度计划吧。提前发现，提前干预，就是给肝脏和生命最大的尊重。守住这几道关卡，肝脏才能“稳稳当当”工作一辈子！☺