



乙肝会发展成肝癌吗

◎隆林各族自治县人民医院 胡运珍

查出乙肝时，不少人心里都会“咯噔”一下，紧接着就忍不住反复琢磨：这病会不会拖到最后变成肝癌啊？其实，乙肝和肝癌之间确实有点联系——毕竟乙肝病毒要是在肝脏里长期“捣乱”，又一直没得到控制，确实会给肝脏添负担、增风险。但大家真不用瞎担心，因为并不是得了乙肝就一定会发展成肝癌。只要搞清楚这里面的道理，知道该怎么做好防护，就能把这种风险降下来不少。接下来就跟大家好好聊聊这个话题，给大家一些实用的建议。

乙型肝炎（简称乙肝）是由乙肝病毒引起的肝脏感染，这种病毒钻进人体后不会立刻“兴风作浪”，而是悄悄在肝脏“安家”。初期可能没有明显的感觉，但病毒若没被控制，就会慢慢繁殖，像一群“小捣蛋鬼”时不时折腾，让肝脏发炎。一次两次发炎还好，可病毒一直不管的话，肝脏就得反复“发炎-修复”，这就像皮肤反复破口结痂，时间长了会留下越来越多“疤痕”，也就是肝硬化。若发展成肝硬化了还不管，少数情况下受损组织会继续变坏，就可能发展成肝癌。

不过大家不用慌，从乙肝到肝癌从不是“一步到位”，往往要十几年甚至几十年，不是短时间内就会发生的。事实上，大部分乙肝患者只要好好护肝，比如听医生的话控病毒、定期检查，一辈子都不会得肝癌。关键就在于及时发现问题、管住病毒。但如果查出乙肝后不当回事，不检查不治疗，还抽烟、喝酒、熬夜、乱吃保健品，这些坏习惯会让本就脆弱的肝脏“雪上加霜”。肝脏反复受损，时间长了，自然给肝癌埋下隐患。

具体来说，只要做好这两点，就能降低肝癌的发生风险。

1. 坚持规范治疗和定期复查

对付乙肝最关键的一点是听从医生的指导，该治疗时就积极治疗。有些人觉得自己没有不舒服就不用管，这是不对的。乙肝病毒可能在体内悄悄破坏肝脏，等出现明显症状时，肝脏可能已经受损严重了。现在有专门抑制乙肝病毒的药物，能有效控制病毒的“活跃度”，减少对肝脏的伤害。但要注意，必须在医生指导下用药，不能自己随便停药或换药，否则可能让病毒“反扑”，反而加重肝脏负担。

定期复查更是不能少。不同情况的人复查频率不一样。正在接受治疗的患者，刚开始每月查一次，稳定后每3个月查一次。如果病情稳定，一般每半年到一年查一次。如果已经有肝硬化，复查就要更频繁，通常每1~3个月就要检查一次。复查项目包括肝功能、病毒数量、肝脏超声等，这些检查能及时发现肝脏的变化，让我们在问题变得严重前及时开展治疗，避免小问题拖成大麻烦。

2. 养成护肝的生活习惯

除了治疗，日常习惯对保护肝脏也非常重要。首先要做到滴酒不沾。酒精对肝脏的伤害很大，乙肝患者的肝脏本来就比较脆弱，再喝酒就像“雪上加霜”，会加速肝脏受损。烟草中的尼古丁等有毒物质，能损害肝功能，抑制肝细胞再生和修复，因此乙肝患者必须戒烟。建议患者保持清淡饮食，少吃油炸、烧烤类食物，这些食物会增加肝脏的负担。可以多吃新鲜的蔬菜水果、瘦肉、鱼类和豆制品，给肝脏提供足够的营养。

其次要注意休息，避免熬夜。肝脏在晚上需要好好“休息”来修复自己，经常熬夜会让肝脏得不到充分的休息和修复机会，久而久之就容易出问题。平时可以适当运动，比如散步、打太极、做瑜伽等，但不要过度劳累，根据自己的体力调整运动强度。

最后，保持好心情也很重要。长期压力大、心情不好会影响身体的免疫力，让肝脏更难抵抗病毒的侵害。可以通过听音乐、和朋友聊天、培养爱好等方式放松心情，给肝脏创造一个良好的恢复环境。特别要提醒患者的是，不要随便吃保健品或偏方，因为很多药物都需要经过肝脏代谢，乱吃药可能会加重肝脏负担，甚至引起药物性肝损伤。

总的来说，乙肝虽然有可能发展成肝癌，但只要做好防护措施，这种风险是可以大大降低的。关键在于两点：一是坚持规范治疗和定期复查，及时发现并控制肝脏问题；二是养成健康的生活习惯，不给肝脏增加额外负担。希望大家都能好好爱护自己的肝脏，远离疾病困扰。☺