



# 如何识别早期肝癌

◎南充市中心医院 屈岳育

肝癌，作为全球范围内致死率极高的恶性肿瘤之一，因其早期症状隐匿、进展迅速而被称为“沉默的杀手”。然而，随着医学技术的进步和人们健康意识的提升，我们完全有可能在癌细胞尚未大肆扩散前捕捉到它的蛛丝马迹。本文将带您了解如何通过观察身体发出的微妙信号、结合科学检查手段，及早发现并应对这一潜在威胁。

## 警惕那些容易被忽视的信号

肝脏是一个极其坚韧且功能复杂的器官，它承担着解毒、代谢、储存能量等多项重任，更有着强大的代偿能力，即使70%的肝细胞受损，剩下的30%也能默默抗下所有工作，所以肝癌初期往往不会表现出明显不适。但这并不意味着完全没有迹象可循，以下是一些可能预示肝脏问题的非特异性症状。

**持续疲劳感：**如果你发现自己长时间感到异常疲倦，即使充分休息也无法缓解，这可能是肝功能下降的表现之一。健康的肝脏能有效清除体内的毒素，当其工作效率降低时，这些有害物质会在血液中积累，导致全身乏力。

**食欲减退与体重莫名减轻：**不明原因的厌食、恶心甚至呕吐，伴随体重无故下降，应引起高度重视。这可能是因为肿瘤影响了消化系统的正常运作。

**腹部不适或胀痛：**右上腹（即肝区）出现隐痛或胀满感，有时伴有肩背部放射痛，可能是肝脏肿大压迫周围组织所致。

**皮肤及眼睛发黄（黄疸）：**胆红素水平升高会导致皮肤和巩膜变黄，这是肝脏疾病较为直观的标志

之一，但也可能出现在其他疾病的晚期阶段。

**尿液颜色加深、大便颜色变浅：**同样与胆红素排泄受阻有关，提示可能存在胆汁淤积的问题。

值得注意的是，上述症状并非肝癌独有，许多其他疾病也可能引发类似表现。因此，一旦出现这些情况，应及时就医进行全面评估，而非自行诊断或忽视不管。

## 定期筛查可早期发现肝癌

鉴于早期肝癌缺乏典型症状的特点，定期进行针对性的健康检查成为关键。特别是对于有高风险因素的人群——如慢性乙型/丙型肝炎病毒感染者、长期大量饮酒者、家族中有肝病史的人等，更应该将肝脏体检纳入常规健康管理计划之中。常用的筛查方法有以下几种。

**血液检测：**甲胎蛋白（AFP）是一项重要的肿瘤标志物，虽然单独使用时敏感性有限，但与其他指标联合分析可以提高检出率。此外，肝功能检查也能提供关于肝脏健康状况的重要线索。

**影像学检查：**超声波是最常用也是最经济的初筛工具，能够发现较大的肿块；计算机断层扫描

（CT）和磁共振成像（MRI）则能更准确地定位病灶位置、大小及性质，有助于进一步确诊。近年来，增强CT和MRI的应用越来越广泛，它们能清晰地显示出肝脏内部的细微结构变化。

**肝穿刺活检：**在某些情况下，医生可能会建议进行肝穿刺活检以获取病理样本，这是确定诊断的“金标准”。尽管其属于侵入性操作，但在必要的情况下仍是不可或缺的步骤。

## 预防胜于治疗

除了依赖医疗手段，日常生活中的习惯也对维护肝脏健康起着至关重要的作用。均衡饮食、适量运动、避免过量饮酒以及戒烟都是保护肝脏免受损害的基础措施。特别是减少酒精摄入，因为长期酗酒是肝硬化乃至肝癌的主要诱因之一。同时，接种乙肝疫苗可以有效预防乙肝病毒感染，从而间接降低患肝癌的风险。

另外，保持良好的心态也很重要。压力过大会影响免疫系统的功能，而强大的免疫力是抵御各种疾病的第一道防线。学会放松，培养兴趣爱好，保证充足的睡眠时间，都有助于提升整体健康水平。

面对肝癌这一严峻挑战，我们不能坐以待毙，而应采取积极主动的态度去认识它、预防它。通过关注自身健康状况的变化、定期接受专业检查以及养成健康的生活习惯，每个人都能在这场没有硝烟的战争中获得胜利的机会。记住，早发现、早治疗永远是对抗癌症的最佳策略。让我们从现在做起，为自己的生命负责，也为家人的幸福保驾护航！😊