



# 守护肝脏健康，筑牢生命防线

◎安徽省霍山县医院 周 浩

在常见的恶性肿瘤中，肝癌因早期症状隐匿、进展速度快，常被称为“沉默的杀手”，许多人对它既恐惧又陌生。其实，肝癌并非不可认知，了解它的特点、高危因素和应对方法，就能有效降低其带来的威胁。

## 认识关键特征

肝癌作为威胁人类健康的重大疾病，其复杂性与隐匿性常令人猝不及防。深入认识肝癌的本质与特性，是我们对抗这一“沉默杀手”的关键起点。

**常见类型：**肝癌主要分为原发性肝癌和继发性肝癌两类，我们平时常说的肝癌多是原发性肝癌，它起源于肝脏自身的细胞，其中肝细胞癌占比最高，约占所有原发性肝癌的90%左右，是最常见的类型。

**早期隐匿：**肝脏是一个“耐受度”很高的器官，即使有部分细胞发生癌变，剩余的健康肝细胞仍能维持基本的生理功能，所以早期肝癌几乎没有明显症状，比如疼痛、乏力、黄疸等信号通常要到肿瘤长大、影响肝脏正常运作时才会出现，这也是很多人发现肝癌时已到中晚期的重要原因。

**进展速度较快：**相比一些生长缓慢的肿瘤，肝癌的进展速度偏快。如果不及时干预，早期肝癌可能在短短几个月到一两年内就发展为中晚期，此时治疗难度会大幅增加，预后效果也会明显变差，因此早发现、早处理至关重要。

## 了解高危因素

肝癌的发生并非毫无预兆，某些特定人群因自身状况或行为习

惯，正悄然置身于肝癌的高危“雷区”。了解这些高危因素，能让我们精准识别易感人群，提前拉响健康警报。

**慢性肝病群体：**患有慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎的人，是肝癌的高危人群。乙肝和丙肝病毒会长期损伤肝细胞，导致肝脏反复炎症、纤维化，逐渐发展为肝硬化，最终可能引发肝癌。此外，酒精性肝硬化、非酒精性脂肪肝患者，肝癌风险也会显著高于普通人。

**不良习惯影响：**长期大量饮酒是诱发肝癌的重要因素，酒精进入人体后，主要在肝脏代谢，长期过量饮酒会直接损伤肝细胞，引发酒精性肝病，进而增加肝癌风险。同时，长期食用被黄曲霉素污染的食物（如发霉的花生、玉米、坚果等），也会显著提高肝癌发生率，黄曲霉素是目前已知的强致癌物质之一。

**其他潜在因素：**年龄也是一个相关因素，肝癌多见于中老年人，随着年龄增长，肝脏功能逐渐减退，对各种损伤的修复能力下降，患病风险也会增加。此外，有肝癌家族史的人，由于遗传因素的影响，患病风险也会比普通人群更高。

## 学会科学应对

面对肝癌这一健康“劲敌”，我们无需恐慌。科学预防、精准筛

查、规范治疗三管齐下，定能在抗癌之战中掌握主动，为生命健康筑起坚固防线。

**做好预防：**预防肝癌首先要控制高危因素，比如接种乙肝疫苗，避免感染乙肝病毒；慢性乙肝、丙肝患者要遵医嘱规范治疗，控制病情进展；避免长期大量饮酒，保持健康的饮食习惯，不食用发霉变质的食物；同时，保持规律作息，适当运动，控制体重，减少脂肪肝的发生风险，从源头降低肝癌发病可能。

**定期筛查：**对于慢性肝病患者、有肝癌家族史者及长期饮酒者等肝癌高危人群，定期筛查意义重大。常见筛查有肝脏超声与甲胎蛋白检测，前者能清晰查看肝脏有无异常占位，后者作为肿瘤标志物，水平升高常关联肝癌。二者结合，可大幅提升早期肝癌检出率。建议高危人群每6个月筛查一次，早发现、早诊断，为治疗争取时间，降低发病率与死亡率。

**规范治疗：**一旦确诊肝癌，需根据病情分期选择合适的治疗方案。早期肝癌通过手术切除、肝移植、射频消融等治疗手段，5年生存率可达60%以上，部分患者甚至能达到临床治愈。中晚期肝癌虽然治疗难度较大，但通过靶向治疗、介入治疗、免疫治疗等综合治疗方式，也能有效控制肿瘤进展，延长患者生存期，改善生活质量。关键是要遵医嘱进行规范治疗，避免盲目相信偏方延误病情。

肝癌虽然被称为“沉默的杀手”，但只要我们了解它的特点，警惕高危因素，做好预防和定期筛查，就能有效降低它的威胁。对于高危人群来说，定期筛查是发现早期肝癌的“利器”；对于普通人来说，保持健康的生活方式是预防肝癌的基础。☺