

肝癌患者八九成由乙肝造成

专家敲黑板:乙肝早治,有望临床治愈

俗话说得好,“人体能健康,全靠肝来帮。”肝脏是人体的化工厂,承担着代谢、解毒、转化、合成及免疫等重要功能。然而,肝脏也是一个不存在末梢神经的“沉默器官”,很多人因乏力纳差、尿黄、腹胀、下肢水肿等症状就诊时可能已经发展成了肝硬化甚至肝癌,所以肝脏需要我们的特别关注。今年3月18日是第25个全国爱肝日,宣传主题是“中西医结合,逆转肝硬化”。记者采访鼓楼医院感染性疾病科专家了解到,我国肝癌患者八九成由乙肝造成,对于乙肝应当做到尽早、尽快治疗,有望获得临床治愈。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



易永祥



相关数据显示,我国慢性乙肝病毒感染者总体约8000万左右。很长一段时间以来,从乙肝发展为肝硬化,最终患上肝癌的“乙肝三部曲”令不少人闻之色变。感染乙肝是不是就意味着一定走上肝癌之路?鼓楼医院感染性疾病科主任医师、南京大学病毒与感染病研究所所长吴超指出,并不是每一个感染乙肝病毒的人都会变成所谓的肝硬化或者是肝癌。“大约有50%~70%的人群是携带病毒,不会产生比较严重的后果,大概30%以上的乙肝病毒携带者会逐渐进展为肝硬化或者是肝癌。”

“现在越来越多证据证明,通过有效的抗病毒组合治疗可以获得临床治愈。”吴超解释,所谓“临床治愈”即表面抗原清除,表面抗体出现,这样患者的肝癌疾病进展风险就会大大降低。“很大一部分患者感染后,在长期感染的病程中,可以通过免疫耐受,到免疫清除,再到免疫控制,最后到乙肝表面抗原清除。”

专家告诉记者,由于感染HBV年龄、感染的时间等不一样,不同患者感染HBV后结局不同,病毒与机体的免疫状态决定了患者的预后转归。根据《慢性乙型肝炎防治指南(2022年

版)》推荐,对于血清HBV DNA阳性,ALT持续异常(大于正常值上限),且排除其他原因所致者,或HBV DNA阳性,即使ALT正常,年龄超过30岁的患者都建议进行抗病毒治疗。同时,对于不确定期患者,绝大多数就是市民熟知的“小三阳”,指南也指出了“这部分患者疾病进展风险相对较高,因而可能也需要抗病毒治疗”。

值得一提的是,不是所有人都需要经过抗病毒治疗才能获得临床治愈。每年有1%~2%的人在四五十岁时会实现表面抗原清除,达到自然逆转。“所以我们希望所有乙肝病毒感染的

一方面不要恐惧,也不要担心传染,我们现在有足够的手段去阻断母婴传播。同时,通过有效的治疗,大部分人可以获得疾病的控制或稳定,也有相当一部分人会获得临床治愈。”

记者了解到,其实除了大家熟悉的慢乙肝和肝癌,近年来随着体检的可及性提高,也有不少人查出了肝囊肿等情况,肝囊肿、血管瘤、肝脏不典型增生、肝腺瘤等肝脏良性疾病也走入大家的视线。鼓楼医院副院长、肝胆与肝移植外科主任医师易永祥建议大家定期进行体检,及时进行影像学的鉴别诊断。“虽然肝脏疾病症状不是太典

型,但如果出现了腹部不适或者一些体力情况的改变,以及莫名的乳房肿大、胀痛、关节问题等伴癌综合征,都可能与肝脏肿瘤分泌的代谢物有一定关系,要引起重视。”

专家表示,通常情况下建议肝脏良性疾病每半年至一年复查一次。对于肝脏肿瘤的病人而言,治疗后一般1~3个月应及时进行体检,治疗一年以后可每3~6个月再进行检查。“同时要监测肿瘤指标,AFP波动需警惕,大于400时应进一步深入检查,低于400则要观察其与慢性肝病的关联。”易永祥说。

从“1”数到“5” 一起来跟中医学养肝

2025年3月18日是第25个“全国爱肝日”,中医是如何养肝的呢?中医认为,春属木,肝亦属木,故春宜养肝,以期肝气顺达,气血调畅,达到防病保健的目的。南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)护士长庄跃总结了养肝护肝的五大要点:

1组经络——肝胆经

早上敲胆经,晚上推肝经。胆经在大腿的外侧,就是外裤线的位置。每天早晨起来,双手沿着裤线的位置来回推拿。哪里痛,哪里可能气血运行不畅,可以重点适度敲打和推揉这些地方。每天敲一敲胆经,有助于促进肝胆排毒,增强身体免疫力。

肝经在大腿的正内侧,也就是内裤线的位置。每天睡觉之前把双腿打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿的根部,稍用力向前推到膝盖。先左后右,要有酸痛的感觉。反复推上几十遍有助疏通肝经、疏调肝气,提高肝脏新陈代谢能力。

2个穴位:肝俞穴、胆俞穴

肝俞和胆俞均属足太阳膀胱经,位于脊柱区,分别第9胸椎和第10胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。上床休息的时候,平躺下来,轻轻揉按这些穴位,长期坚持,起到疏肝利胆,调畅气机之效果。

3种菜食:甘味水果、绿叶蔬菜、补血食物

春季本是肝旺之时,如果吃太多酸味食物,会导致肝气收敛太过、肝火偏亢,从而影响肝气生发、筋脉畅达,并损伤脾胃。

相反,如果多吃点能入脾养胃、滋补和中的甘味食物,不但有助于气血生化,从而保护肝脏功能,还能在一定程度上缓和因“肝苦急”所致的急躁易怒、脉络拘急、不畅等。甘味水果富含多种维生素,推荐金桔、梨、草莓、枣子等。绿叶蔬菜不仅含有维生素和微量元素,且富含植物纤维,利于肠胃的蠕动,加快体内垃圾、毒素排出,在一定程度上给肝减压。猪肝等有益肝脏也有补血养肝的作用。

4味花茶:决明子、菊花、桂花、金银花

决明子味甘、苦、性微寒、归肝肾大肠经,清肝明目,润肠通便;菊花味甘、苦,性微寒,归肺肝经,平肝明目、清热解毒;桂花味甘、辛,性温,温补阳气、美白肌肤、平肝;金银花味甘,性寒,清热解毒。按医嘱分量搭配,适量饮用有助于养肝护肝。

5个禁忌:熬夜、烟酒、超重、坏情绪、不遵医嘱用药

对于脂肪肝,尤其是重度脂肪肝的治疗,应着重强调睡

眠的重要性。中医认为:“人卧则血归肝”,夜里11点到凌晨3点是肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段,所以养肝务必要在晚11点前睡觉,最好能在10点半左右就入睡,这样11点时正处于深度睡眠状态,有利于血液回肝解毒。

肝脏是人体最大的解毒器官,对来自体内外的各种毒素以及体内的某些代谢产物具有转化的作用。烟草、烟雾中含有的有害物质、酒精等进入人体后,都会加重肝脏的负担。

肝脏在春季时功能也更活跃,引导气血从里向外调动,排泄体内的浑浊之气。心情阴郁或是急躁易怒引发肝脏气血瘀滞不畅,反之,心情舒畅、心态平和,则有利于肝气正常生发和调节。

我们服用的药物、保健品等进入人体后,大都需通过肝脏代谢和“解毒”,也可能导致肝损伤,即为药物性肝损伤。因此,服药一定要遵医嘱。

脂肪肝的形成与肥胖也密切相关,肥胖患者一定要按医嘱科学减肥。要控制饮食,一日三餐,吃饭吃到七八成饱。尽可能每周安排时间进行有氧运动,不要剧烈运动,以微微出汗且无不适感为宜。

通讯员 杨璞

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

脂肪肝患者与日俱增 “体重管理年”行动刻不容缓

肝脏作为人体的“解毒工厂”,承担着代谢、免疫、合成等重要功能,但肝病却因其隐匿性和高发病率威胁着公众健康。江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)感染病科于3月16日举办了爱肝日义诊活动。记者了解到,我国慢性肝病患者超4亿,肝硬化、肝癌等终末期肝病仍高发,除此之外,脂肪肝也日益增多。

在我国,不仅是慢性肝病患者数量庞大,脂肪肝的患者也与日俱增。周先生(化姓)今年18岁,是一名学生,175cm的身高,体重却高达190斤。近来,周先生因感到有点不舒服,抽血一查后发现转氨酶升高。可周先生本身病毒性肝炎、自身免疫性肝病等指标无异常,也没有饮酒史,这是咋回事?专家进一步研判,考虑周先生是脂肪肝引起的,门诊给予了保肝治疗以及减重、饮食和运动方面的指导。

据悉,国家卫生健康委员会持续推进“体重管理年”行动,倡导医疗机构设立专业体重管理门诊,为超重、肥胖及代谢性疾病患者提供科学干预平台。专家强调,肥胖,尤其是腹型肥胖是脂肪肝的主要诱因。我国近1/5脂肪肝患者体重正常(BMI 18.5~24.9),称为“瘦型脂肪肝”,此类患者仍需通过减重3%~5%改善病情。

日常生活中究竟该如何进行体重管理呢?感染病科主任朱传龙建议,可通过饮食调整、运动干预、中西医结合等多元化方式控制体重。

具体建议请收藏:

一、饮食调整。

控制总热量:每日热量摄入建议控制在1200~1500大卡,减少高糖、高脂食物(如油炸食品、甜点),增加膳食纤维(如蔬菜、全谷物)和优质蛋白(如鱼肉、豆制品)。避免极端节食:快速减肥可能加重脂肪肝,需循序渐进。

二、运动干预。

以有氧运动为主:每周至少150分钟快走、慢跑或游泳,促进脂肪消耗。抗阻训练辅助:结合力量训练增加肌肉量,提升基础代谢率。

三、中西医结合疗法。

中医特色干预:通过穴位埋线(如中脘、足三里)、针灸抑制食欲、调节代谢,辅以中药调理脾胃功能。

四、代谢管理。

比如肥胖者减重5%~10%、糖尿病患者控制血糖。这类人群后续需要长期随访与健康管理,体重管理的核心目标不仅是减重,更是通过代谢调节改善肝脏健康,降低肝硬化、肝癌风险。

通讯员 胡南南

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖