

全国爱肝日特别报道

达州肝

『关键在于一个早字』

2026年3月18日是第26个全国爱肝日,宣传主题为“遏制肝硬化,远离肝癌”。这一主题背后蕴含着怎样的深意?市民又该如何守护自己的肝脏健康?带着这些问题,近日,记者采访了四川省人民医院川东医院·达州市第一人民医院肝胆外科副主任医师潘毅,了解该如何阻断肝病进展链条,筑牢肝脏健康防线。

当心肝病“三部曲” 肝硬化是关键转折点

在潘毅的诊室外,坐满了等待就诊的患者。作为达州市第一人民医院的骨干医生,他接诊过大量肝病患者。“从我过往接诊经验来看,由病毒性肝炎、酒精、药物等因素引起的肝病,若得不到及时有效控制,往往会沿着‘肝炎—肝硬化—肝癌’三部曲进展,最终危及生命。”潘毅说,今年全国爱肝日的宣传主题正是抓住了肝病防控的核心关口。“在肝病进展‘三部曲’中,肝硬化是这个链条中关键的转折点——它既是慢性肝损伤的终末阶段,又是肝癌萌芽的‘土壤’。”

潘毅进一步解释,从医学角度看,肝硬化时,肝脏反复进行“损伤—修复”循环,这一过程中肝细胞不断增生、基因突变积累,加上纤

维组织增生形成的微环境,都会促使癌细胞产生。研究显示,肝硬化患者每年约有3%—5%会发展为肝癌。如能及时在肝硬化阶段进行干预——比如抗病毒治疗、戒酒、控制代谢因素,完全有可能阻断甚至逆转这一进程,从而真正实现“远离肝癌”的目标。

“反之,如果不重视,则可能从一个普普通通的炎症发展成难以治愈的肝癌晚期。”潘毅提到一个令他印象深刻的病例。一位今年44岁的男性患者,在2016年体检时发现感染了丙型肝炎病毒。但当时他身体没有任何不适,便抱着“没感觉就不用管”的侥幸心理,既没有进行过规范抗病毒治疗,也从不定期复查,这一拖就是近十年。

新老病因叠加 病毒性肝炎仍是首因

潘毅告诉记者,从全国层面看,肝癌是我国常见的恶性肿瘤之一,发病率位列各种癌症第4位,死亡人数和死亡率均位列第2位,严重威胁群众健康。肝硬化和肝癌最突出的特点是起病隐蔽、发展迅速。在初期往往没有明显表现,很容易被忽略;等出现肝区疼痛、腹胀、消瘦等症状时,大多已进入中晚期。

就达州而言,乙肝病毒感染人群基数较大,加上部分农村地区健康意识相对薄弱,定期体检覆盖率不高,导致不少患者确诊肝硬化甚

至肝癌时已处于中晚期。此外,随着生活水平提高,酒精性肝病、脂肪肝相关的肝硬化比例也在逐年上升,呈现“新老病因叠加”的特点。“比如,病毒性肝炎依然是我市肝硬化的首要病因,尤其是乙型、丙型肝炎。”潘毅介绍,慢性肝炎患者如果不进行抗病毒治疗,10—20年内发展为肝硬化的风险很高。而长期大量饮酒会通过多种途径损害肝细胞,引起酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,可能发展为肝硬化。随着生活节奏加快,高脂饮食、缺乏运动、肥胖、2型糖尿病等因素导

直到2025年,他因肝区不适来就诊,检查结果令人震惊:他体内的丙肝病毒仍在活跃复制,肝脏内已经出现多个肿瘤病灶,甚至发生了腹腔转移——即肝癌病情进入了晚期。

“丙肝被称为‘沉默的杀手’绝非危言耸听。”潘毅说,“它在感染初期乃至很多年都没有症状,却在悄无声息地持续破坏肝脏,从炎症、纤维化,逐步走向肝硬化,最终进展为肝癌。”

幸运的是,这位患者后来接受了规范的抗病毒治疗和介入治疗,病毒转阴,肿瘤也明显缩小。但潘毅仍为他感到惋惜:“如果他能在当时就及时干预,结局将大不相同。”

致肝细胞内脂质过量沉积,引起非酒精性脂肪性肝病,同样可能发展为肝硬化。“这两种患者的数量近年来正快速增长。”

“肝硬化的病因较多元,其他常见原因还有药物或毒物,免疫代谢类疾病等。”潘毅说,例如某些化学药物(如甲氨蝶呤)、中药、保健品以及黄曲霉毒素(常见于发霉的花生、玉米等)都可能造成肝细胞损害,进而发展为肝硬化。包括自身免疫性肝炎、胆汁淤积性疾病、遗传代谢性疾病等疾病也可能造成肝硬化。

防控一定要趁早 高危人群务必定期筛查

“肝脏是一个很特别的器官,我们常把它叫作‘沉默器官’,因为它没有痛觉神经,早期病变时根本不会‘报警’。等到出现不适,往往已是癌症中晚期。”潘毅说,因此,在日常生活中,我们需要提早做好肝病防控,养成正确爱肝护肝的好习惯。

潘毅建议,在日常生活方面,可以通过接种疫苗、健康饮食、限制饮酒、谨慎用药、规律作息来保护肝脏。接种乙肝疫苗是预防乙肝最有效的手段,而乙肝则是肝硬化的主要病因。避免食用霉变食物(特别是花生、玉米,可能含黄曲霉毒素),预防肝损伤;控制高脂、高糖饮食摄入,预防脂肪

肝。酒精是明确的肝损伤因素,尽量不饮或限量饮用。不滥用药物、保健品,任何用药都应在医生指导下进行,以免造成药物肝损伤。避免熬夜,保持适度运动,增强身体免疫力。

对于高危人群,潘毅特别强调了定期筛查的重要性。乙肝、丙肝感染者,酒精肝、脂肪肝患者,代谢功能障碍相关疾病患者(如糖尿病、肥胖),已确诊的肝硬化患者,有肝癌家族史者(尤其是40岁以上男性),长期服用肝损伤药物或接触毒物者均属于肝硬化、肝癌的高危人群,建议每隔6个月进行一次肝脏检查,包括甲胎蛋白(AFP)和腹部B超。

如果已经确诊肝脏相关疾病,则需要定期随访,特别是对于慢性肝病患者,定期监测肝功能、病毒定量、甲胎蛋白、影像学等,是早期发现肝癌、食管静脉曲张出血风险的唯一途径。潘毅特别提醒,千万不要胡乱听信病友推荐或网络偏方,一定要遵循专科医生的建议,进行规范治疗。

“肝病是可防可控的,关键在于一个‘早’字——早预防、早筛查、早诊断、早治疗,就能切断肝病进展的链条。”潘毅语重心长地说,“希望大家都能做自己健康的第一责任人,听从专业医生的建议,筑牢肝脏健康防线。”

□记者 刘继霞