

遏制肝硬化, 远离肝癌 这份护肝指南请收好

记者 刘威

今年3月18日是第26个全国爱肝日,主题是“遏制肝硬化,远离肝癌”。肝硬化、肝癌是威胁健康的“沉默杀手”,因为早期往往没症状,一发现可能已经很严重了。那么,到底什么是肝硬化?身体出现哪些信号要警惕?日常生活中又该如何科学护肝?银川市中医医院中医内科副主任医师王炎杰为大家一一解答。



资料图片

1

肝硬化的病因要知道

很多人对肝硬化不了解,它到底是一种什么病?最常见的病因有哪些?

王炎杰介绍,肝硬化是不同病因引起的肝脏慢性、进行性、弥漫性病变,主要病理变化是肝脏出现纤维组织增生,再生结节和假小叶形成,导致肝小叶和血管解剖结构的破坏。最常见的病因是由嗜肝病毒引起的肝炎,比如乙肝、丙肝等。但随着生活节奏的加快,饮食习惯的改变,目前由非酒精性脂肪性肝炎和酒精性肝病导致的肝硬化占比越来越高。由自身免疫疾病如自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎等免疫疾病发展成肝硬化的患者数量也在逐年增多。需要提醒的是,长期服用有肝毒性药物或患有肝豆状核变性等遗传代谢性疾病也会导致肝硬化的发生。另外,慢性心衰、胆汁淤积以及长期营养不良等,也可引发肝硬化。

2

早期发病信号要留意

肝脏很能“扛”,肝硬化早期症状虽然不明显,但身体还是会露出蛛丝马迹,以下这些发病信号要留意。

“肝硬化早期通常不会有明显症状,这与肝脏本身具有很强代偿能力有关。所以,很多患者初次就诊时已经出现肝硬化腹水或食管胃底静脉曲张破裂出血等并发症。不过如果回顾病情,还是可以发现一些肝硬化的早期苗头,如有的患者会出现食欲差、腹胀、厌食油腻等消化系统症状,却被误以为是胃病。也有不少患者消化系统症状并不明显,仅感觉乏力;还有一部分患者早期无任何症状,仅仅在体检时才偶尔发现。”王炎杰提醒。

3

肝硬化离肝癌有多远?

发现了肝硬化,很多人很恐慌,担心会发展成肝癌。对此,王炎杰表示,肝硬化不一定会发展成肝癌,但是肝硬化患者发生肝癌的风险要远高于无肝硬化的患者。约有10%~25%的肝硬化可发生原发性肝癌,尤其是当肝硬化患者出现以下这些情况:经过积极治疗病情仍迅速发展;进行性肝大;不明原因肝区痛;不明原因发热;甲胎蛋白持续或进行性升高;超声或CT发现占位性病变等,应积极寻找病因并考虑发生肝癌的可能。

4

查出肝硬化先别慌 规范治疗这样做

确诊肝硬化后,目前有哪些规范治疗方法?王炎杰具体进行了介绍。

确诊肝硬化后,首先要明确病因,再进行针对性治疗。比如乙肝患者需要抗乙肝病毒治疗;酒精性肝病患者首先要戒酒;肝豆状核变性患者可进行排铜治疗。除针对性基础治疗外,对于肝细胞损伤者,可以给予保肝药治疗;维生素B族也有一定的防止脂肪肝和保护肝细胞作用;维生素C有促进代谢、抗氧化和解毒作用。对于出现腹水并发症的患者,要考虑适当控制水、钠、盐摄入,必要时配合利尿药物改善患者症状。同时,医生会指导患者改变饮食、生活习惯,甚至通过药物干预,以预防食管胃底静脉曲张破裂出血的发生。这一肝硬化并发症非常凶险,不少患者因急性出血危及生命,必须高度重视。

虽然迄今为止尚缺乏有效逆转肝纤维化的方法,但已有研究表明,中医药在改善肝纤维化方面有一定作用,尤其是在改善肝硬化患者症状、提高生存质量方面取得了一定效果。

5

定期检查,及早发现肝脏问题

“定期体检对早期发现肝病有重要意义,最常见的检查包括血常规、肝功能和上腹部彩超。”王炎杰介绍,如果怀疑患有乙肝或丙肝等相关疾病,就要筛查乙肝五项、丙型肝炎抗体。绝经前后的女性肝病患者还应注意自身免疫性肝病的问题,可以筛查自免肝自身抗体谱。肝

脏瞬时弹性测定在早期发现脂肪肝和肝纤维化方面具有一定优势。必要时,可以进一步检查上腹部CT或核磁等以明确诊断。

另外,若出现厌食油腻、眼睛黄、皮肤黄、蜘蛛痣、肝掌、经常牙龈出血或鼻出血等症状,应尽早到医院检查,以明确是否是肝脏出现了问题。

6

日常护肝,做好这几件事

在日常生活中,我们怎么做才能有效保护肝脏,远离肝脏疾病?

王炎杰给出以下几点护肝建议:应该避免和他人共用牙刷、剃须刀等会导致黏膜损伤的物品,以防乙肝、丙肝病毒交叉感染;避免过量饮酒,尤其是慢性肝病患者(包括乙肝、丙肝、酒精肝、脂肪肝等),过量饮酒损伤肝脏的风险

明显增加;不要熬夜,因为长期睡眠不足会导致免疫力下降,肝脏不能得到应有的修复,肝功能会持续减退;不能随意吃来源不明的药物,或者重复使用含有相同成分的药物,尤其是有肝损伤倾向的药物,以免对肝脏造成药源性损伤;调整好心态,饮食生活规律,营养均衡,尽可能戒烟,肝脏也会获益。

7

科学干预可能逆转脂肪肝

如今,脂肪肝已十分普遍。很多人关心该如何预防脂肪肝、逆转脂肪肝,避免其发展为肝硬化。

王炎杰表示,预防脂肪肝,首先要调整饮食结构,避免“高热量、高脂肪、低纤维素”膳食,尤其要警惕含糖饮料。对于肥胖导致的

脂肪肝,运动干预尤为重要。对于中重度脂肪肝患者,在专业医师指导下制定个体化的治疗方案,效果会更好。尤其是对于一部分“管不住嘴”的患者,可通过中医药的帮助控制饮食。脂肪肝消除了,自然就不容易发生肝硬化了。