

注意！这个癌一发现就是晚期

两位娱乐明星接连因肝癌离世 7大致癌因素拉“小心肝”入坑

今年2月，两位娱乐明星的病逝让公众伤心不已。月初，人们用一朵小红花含泪送走了因肝癌去世的音乐人赵英俊，月底又忍痛挥别了同样是肝癌晚期不治而逝的香港知名演员吴孟达。

根据最新全球癌症统计数据，肝癌已经成为世界高发癌症之一。面对如此凶险的肝癌，大家有没有注意到，很多肝癌患者一经确诊就已经是中晚期了，这是为什么呢？今天，就请医生为大家盘点一下肝癌早期难发现的原因，并梳理出容易致癌的7个危险因素。

肝脏是“哑巴”器官 最易被忽视

肝癌是癌中之王，晚期肝癌死亡率非常高。但肝脏是“哑巴”器官，平时最易被忽视。肝脏不像其他器官，如呼吸器官——肺，一旦出现问题人体会表现出咳嗽、憋气等症状，消化道出现问题会有腹痛、腹泻等信号。肝脏有“麻烦”不会发出明显身体信号，尤其在疾病早期。如果身体出现症状，则说明它已超过了负荷。

为什么肝脏喜欢“默默承受”？因为肝脏本身没有痛觉神经，只是表面有层包膜是有神经的，所以肝脏对一些“小毛病”没有明显疼痛感。一旦感到肝区疼痛，就是肝脏大小发生了变化牵动了周围组织和肝脏外膜所致。

近年来，肝癌由过去的“不治之症”转变为“部分可治”，5年生存率由2.6%提高到20%以上。要想继续提高这一数字，以健康检查为主的早期诊断的普及尤为重要。此外，大众也应定期体检检查肝脏健康状况。

肝癌早期难发现 盘点三大原因

对肝癌患者来说，早期诊断、手术切除是提高生存率的关键，但很多患者和家属会发现，肝癌经常是一发现就是晚期了。为何肝癌早期难发现？

肝癌总病程约两年半，其中有两年都可能没症状，一旦出现症状一般只有半年存活时间。肝癌早期难以被发现，比较常见的三个因素是：

患者肝脏代偿功能良好 对普通人而言，一般只要有30%的肝脏，就足以维持人体正常运转。肿瘤虽已侵

犯到肝脏，甚至侵犯到血管，但只要有30%的肝脏没受影响，就不会表现出症状。这并不意味着患者可以高枕无忧，因为肿瘤生长速度极快，等肿瘤细胞把肝脏都侵犯了，便会出现黄疸、腹水等症状，那时治疗已难奏效。

肝癌早期没有症状 肝癌症状早期不明显，患者不会主动到医院就诊。甚至患者在患病后较长时间毫无感觉，病情发展到一定程度才逐步产生肝区疼痛、食欲下降、疲乏无力、日渐消瘦等症状，晚期有黄疸、腹水、呕血、昏迷等表现。

肝癌早期确诊有难度 肝癌大多发生在慢性肝炎、肝硬化的基础上，所以很难依靠这些症状诊断肝癌。即使摸到肿块或有黄疸、腹水，有时也难以与结肠癌、胰腺癌区别开来。

7个高危因素 “小心肝”易染癌

肝癌发生是逐渐进展的过程。梳理一下原发性肝癌的主要危险因素。

慢性乙型肝炎感染·肝癌入坑指数：★★★★★

我国肝癌患者中90%有乙型肝炎感染背景，大多数是在慢性肝炎的基础上演变而来，这与病毒的长期活跃复制以及肝脏的炎症状态有关。

肝癌出坑秘籍 采用乙型肝炎疫苗可以有效地预防乙型肝炎感染。

肝硬化·肝癌入坑指数：★★★★
肝硬化是肝脏组织形成硬化结节的结果，晚期往往会导致肝癌。肝硬

化患者大部分与乙型、丙型肝炎感染有关，部分同饮酒、肥胖有关。可以把肝硬化看作从肝炎到肝癌的中转站。

肝癌出坑秘籍 及时就医、改变不良的生活习惯，是逆转病情的王道。

黄曲霉毒素·肝癌入坑指数：★★★★
黄曲霉毒素是一种很强的致癌物质，可以引起感染细胞DNA的损伤，主要是损伤p53基因，造成细胞异常生长和癌变。某些食物如花生、小麦、玉米、大豆、地瓜容易被污染霉变，经常食用这种食物，会增加肝癌患病风险。

肝癌出坑秘籍 远离腐烂、变质发霉的食物。

酒精·肝癌入坑指数：★★★★
酒精主要成分是乙醇，酒精摄入人体后主要在肝脏代谢，转化为乙醛和乙酸，均对肝脏有直接毒性作用，可引起肝细胞炎症坏死。长期大量饮酒可导致脂肪肝、酒精性肝硬化、肝癌等。

肝癌出坑秘籍 限量饮酒对于控制肝硬化和肝癌的发生是有着重要意义的。

氯乙烯与二氧化钍类化合物·肝癌入坑指数：★★★★
长时间接触氯乙烯和二氧化钍

类化合物的人，有可能引发血管肉瘤，也能引起肝胆管癌和肝细胞癌。一些国家已限制使用相关有害化学物质产品。而成本低廉的劣质外卖餐盒中常含这类有害的化学物质。

肝癌出坑秘籍 选择正规商家的食品，尽量避免一次性餐具对身体的伤害。

遗传因素·肝癌入坑指数：★★
很多疾病都有遗传易感性，这并不等于肝癌会找上家族中每个人。家族中，肝癌患者的直系亲属，发生肝癌的几率会有所增加。

肝癌出坑秘籍 体检和防癌筛查是行之有效的疾病防控措施。

其他因素·肝癌入坑指数：★
其他各种原因的慢性肝损伤如自身免疫性疾病、药物性肝病等。还有口服的避孕药、合成的类固醇类药物也能增加患肝癌的危险性。另外如吸烟、糖尿病等也与肝癌发病相关。

肝癌出坑秘籍 积极控制基础病，戒除不良生活习惯，重视防癌筛查。
来源：北京青年报

1.癌症是可防可控的，不要害怕它 这方面很多国家已经有了较为成功的经验，癌症的发病率和死亡率都下降了。

2.预防癌症最为便捷有效的方法就是定期进行精准有效的体检 癌症发现早晚的差别可能就是生和死的差别。早发现是预防癌症的捷径，体检不是没用而是查得不够全面、精准。

3.早期癌症的症状就是没有症状，不要仅凭有无症状来早期发现癌症 所谓的那些预警信号都不一定有作用。一旦出现症状说明疾病已经影响到了身体的正常机能，肯定不是很早了。

4.导致癌症发生的因素很多，根本原因可能还是因为你的基因不够强大 不同因素在不同的人身上

发挥的作用是不一样的，有的人吸烟一辈子也没有得肺癌，有的人天天熬夜也不近视。就像个人心理承受能力不同一样。

5.一定要树立防癌意识 思想决定行为，个人是健康的第一责任人，自己不重视别人说啥也没用，不要做那种装睡的人。

6.癌症是一种慢性病，发展时间漫长，原因复杂多样，很难确定哪个原因导致了癌症的发生 年龄、遗传、免疫、心情等等都和癌症有关，很多因素比如年龄，是我们无法改变的。我们

很难通过做或者不做某件事儿来保证不得癌症，还是要体检才行。

7.要尽可能保持健康的生活方式和情绪 多吃蔬菜水果、运动、保持正常体重和心情舒畅等等，这对身体肯定有好处，我们要尽量坚持。反之则要尽量避免。癌症原因复杂，虽然良好的生活习惯看不到立竿见影的效果，但肯定是有利的。同时生活中也不要过于苛刻，放松一下也不一定是坏事。

8.得了癌症就要规范治疗 放疗、化疗虽然有副作用，但仍然是目

前治疗癌症的有效方法。新的癌症治疗方法不断出现，但也不要奢望靶向治疗、免疫治疗目前能对所有癌症都有效，更不要说那些偏方了。还是要结合自身病情到正规医院听医生的建议。

9.不要再相信那些“人家说”“他们说”和“网上说”，还是要相信医生说，要相信科学 虚假科普太多，我们一定要擦亮眼睛，选择正确的来听。真不知道怎么办可以参考第1条、第2条和第8条。

10.建议结合自身情况买份保险 癌症是花钱的病，尤其是晚期癌症。有时候有钱和没钱的差别确实很大，有份保险最起码不会人财两空。

来源：北京青年报

快收藏 来自医生的十条防癌忠告