



第26个“全国爱肝日”特别报道—— 遏制肝硬化，远离肝癌

“肝脏是个不会喊疼的器官，我们必须更细心、更主动，争取跑在疾病的前面！”在《百医百顺》全国爱肝日特别节目中，天津市第三中心医院消化科的叶青主任用这样一句话，道出了消化科医生多年的从医感悟。2026年3月18日是第26个“全国爱肝日”，今年的主题聚焦于“遏制肝硬化，远离肝癌”。如何在肝脏“沉默”时读懂它的呼救？从“肝变硬”到“癌变”到底有多远？带着这些问题，我们走进了本期节目的录制现场。



例，让在场所有人唏嘘不已。

病例一：他的“幸运”

他因为拔牙，意外地发现了自己竟然患有乙肝，虽自觉身体无恙，但遵医嘱开始了规范的抗病毒治疗，同时改变生活方式，积极锻炼身体，并坚持每半年做一次“AFP（甲胎蛋白）+超声”筛查，所以至今复查一切正常。

病例二：他的“痛心”

50岁出头的中年男性，有30年饮酒史，每天至少半斤白酒。5年前查出酒精性脂肪肝，医生反复叮嘱戒酒，他却总以“应酬多”为由推脱。直到妻子发现丈夫皮肤发黄并且肚子莫名变大，催促其去医院时，才发现已经是失代偿期肝硬化，并且在肝脏上长出了一个肿瘤，还出现了血管转移，最终从确诊到离世，仅半年左右。

肝脏变硬， 身体会有哪些“求救信号”？

很多人会问：既然肝脏是个“沉默的器官”，那它生病时真的悄无声息吗？

对此，向慧玲主任给出了专业解答：“在肝纤维化甚至早期肝硬化阶段，患者确实可能没有任何感觉。但随着病情进展，身体会逐渐露出蛛丝马迹，关键看你能否捕捉到。”

早期信号（极易被忽略）：

- 持续性疲劳：怎么睡都缓不过来，浑身乏力；
 - 消化道症状：食欲下降，看见油腻食物就恶心，腹胀不适；
 - 右上腹隐痛：肝区偶尔隐隐作胀。
- 中晚期信号（必须高度警惕）：
- 面色改变：面色晦暗、发黄，出现典型的“肝病面容”；
 - 蜘蛛痣与肝掌：前胸、肩部出现像蜘蛛一样的小红点，手掌大小鱼际异常发红；
 - 内分泌紊乱：男性乳房发育，女性月经紊乱；
 - 腹水与水肿：肚子越来越大、腿脚浮肿；
 - 出血倾向：呕血、排黑便（提示食管胃底静脉曲张破裂）；
 - 意识障碍：行为异常、说胡话（肝性脑病表现）。

“一旦出现上述任何症状，说明肝脏已经‘硬’到一定程度，必须立即就医！”叶青主任强调。

本期专家：

向慧玲（图中）：

天津市第三中心医院
主任医师

叶青（图右）：

天津市第三中心医院
主任医师

百医荐名 医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



赵丰主任从事心血管外科工作20余年，每年主刀手术约500例，累计完成手术近万例。在他的治疗下，已有近万名患者重获“心尖”，回归正常生活。如今，他使用微创手术，更是给很多心脏病患者，特别是高龄和高危的患者带来了福音，不仅手术时间大大缩短，康复效果也大大提高。赵主任作为访问学者，曾于瑞典卡罗林斯卡大学遗传实验室、美国宾夕法尼亚大学心脏病医院、美国雪城圣约瑟夫医院及意大利米兰心脏病医院等地进修学习。

心尖上的守护者——赵丰

任职单位及荣誉称号：

天津市胸科医院心血管外科主任医师、医学博士、天津市劳动模范、天津医科大学及天津大学研究生导师、中华医学会胸心血管外科分会青年委员、中国医师协会心血管外科医师分会委员、国家心血管病专家委员会微创心血管外科专业委员会委员。

主要擅长心血管疾病的微创外科及介入治疗，包括全腔镜瓣膜手术、介入瓣膜手术(TAVI、TEER等)等。主持天津市科技计划面上项目2项、天津市卫生健康科技重点项目1项，获天津市科技进步二等奖1项，发表SCI论文20余篇。

天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间：每周日至
周四20:10。

逆转，并非遥不可及 用行动守护生命代谢中枢

还有大家最关心的问题——“肝变硬了，还能软回来吗？”专家的回答是：在肝纤维化阶段，如果及时去除病因，如抗病毒治疗、彻底戒酒、科学减重，肝纤维化是可以逆转的。临床研究证实，坚持规范治疗的乙肝患者，肝纤维化程度可以明显减轻，部分患者甚至可以实现“逆转”。即使进入肝硬化的失代偿期，经过规范的病因治疗，我们的肝脏仍然可以再代偿！但是也要牢记一点，一定是越早干预，逆转的希望越大。

在节目尾声，在场的主持人、嘉宾与两位主任共同发出倡议：

打疫苗，防肝炎，酒精最好别沾边；霉变物，快丢弃，体重腰围管一管；每半年查影像，抽血就把“肝功”验；发现异常莫慌张，规范诊治保平安！

遏制肝硬化，远离肝癌，从来不是一句空洞的口号。它是每一次对高脂饮食的克制，是对每一滴酒的理性拒绝，更是对每年定期体检的那一份坚持。

让我们从今天起，用心倾听这“沉默器官”的低语，用行动来守护这一生命的代谢中枢。

百医
专访

汇聚健康百态
探寻生命之光

春和肝畅 寿自绵长

天地有四季，人体有五脏，季节变，脏腑气就变。春季万物生发、阳气上升，在五行属木，在五脏正好对应肝。所以春季养肝正当时。今天由天津中医药大学第一附属医院的刘学政主任教大家几个简单易行的春季养肝方法。

- 一、养肝动作。1、十指为梳，疏解郁结。操作：十指指腹，从前额向后梳到后颈，重点梳头部两侧胆经。频次：晨起、睡前各100下。功效：疏通头部经络，平肝潜阳，缓解春困头晕。2、握固养肝法。动作：大拇指扣在手心，四指握紧，如婴儿握拳，早晚各握36次。要点：安静站立或坐着，专注握力。功效：固摄肝肾、安定心神、防止阳气外泄，适合血压不稳、易心慌人群。
- 二、代茶饮。1、降压饮（头晕、血

压高）：白菊花、决明子、钩藤、天麻。功效：平肝潜阳、清头目、辅助稳血压。2、解郁茶（心情闷、胸肋胀）：玫瑰花5朵、合欢花3g、佛手片3g。功效：疏肝理气、解郁安神。

三、食疗方。1、天麻鱼头汤（平肝熄风）：天麻15g、川芎10g、鲜鱼头。适合：头晕、肝风内动、有脑梗、高血压病史人群。2、枸杞猪肝汤（补血养肝）：枸杞15g、猪肝100g、菠菜。功效：补肝血、缓解眼干、乏力。3、荠菜豆腐羹：荠菜、嫩豆腐。功效：平肝清热、利湿。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量

摸出来的“硬度”： 从海绵到石头的质变

节目一开始，主持人给两位嘉宾出了道题：从一堆道具中挑选出能代表正常肝脏、纤维化肝脏和硬化肝脏的物品。

正常人的肝脏，质地柔软，富有弹性，而当肝脏长期受到病毒、酒精或脂肪的侵袭，一场“变质”便悄然开始：肝细胞反复受损，每一次修复都像皮肤受伤留疤一样留下“瘢痕组织”，这便是肝纤维化。当瘢痕越来越多，像蜘蛛网般缠绕挤压正常的肝细胞，肝脏最终会变得像一块布满瘢痕的“老石头”，这就是肝硬化。

接着专家进一步科普，在医学上，这种质地的变化是可以被量化的。通过肝脏瞬时弹性检测（FibroScan），医生可以无创地评估肝纤维化程度。正常肝脏硬度值一般在7.3kPa以下；一旦超过12.5kPa就要警惕肝硬化；如果数值突破17.5kPa，则意味着肝脏已明确进入“石化”状态。这项技术尤其适合脂肪肝、乙肝携带者等高危人群，用于早期控制病情进展。

好好的肝脏为何会变硬 六类“元凶”与两组“数据”

好好的肝脏为何会变硬？节目中，两位主任梳理了临床上最常见的六大致病因素：病毒性肝炎（尤其是乙肝）、长期酗酒、非酒精性脂肪性肝病、药物与毒物损伤、自身免疫性肝病以及遗传代谢性疾病。

向慧玲主任特别强调了两组触目惊心的数据：未经规范治疗的慢性乙肝患者，每年约有2%-5%会发展为肝硬化。而随着生活水平提高，非酒精性脂肪性肝病正在成为新威胁，大约15%-25%的脂肪性肝炎患者，会在10-15年内进展为肝硬化。

除了病因，数据也带来了希望。叶青主任分享了两个对比鲜明的病