

# 悲痛！达叔走了……

## 肝癌为何一发现就是晚期？六类人群要注意！

最近，“肝癌”这一疾病频频出现在大家的视野中。2月27日，著名香港演员吴孟达（达叔）因肝癌去世。之前，歌手赵英俊也是患肝癌去世，他和达叔一样，据说都是一查出来就是晚期。肝癌为何常常一发现就是晚期？我们应该如何预防？南京市第二医院（南京市肿瘤医院）肿瘤三科副主任医师王清波给大家科普肝癌的相关知识。

### 我国肝癌发病率及死亡率不容忽视

原发性肝癌，简称肝癌。据统计，中国每年新发的肝癌约40万例，占全球肝癌的50%以上，成为中国位居发病率第四位的恶性肿瘤。除了发病率之高威胁着我们，同时肝癌是仅次于胰腺癌的第二大致命肿瘤。

## 养肝就是养命 记住这首春季“养肝歌”

“肝癌”的降临总是静悄悄，等到发现往往给人致命一击。春季养肝正当时，江苏省中医院肝病科副主任、主任医师车军勇跟大家聊聊肝脏那些事。

### 肝癌难早发现，全因它是“哑巴”器官

肝癌不同于其他癌症，它往来得猝不及防，经常有人没有任何症状，就被突然告知得了肝癌，甚至已经发展到了晚期。“在所有肝癌患者中，超过50%的肝癌患者一经发现就已经属于晚期，失去了彻底治愈的机会。因此，也有人称肝癌为‘癌中之王’”。

车军勇主任介绍说，之所以难以在早期发现，这是因为肝脏自身没有痛觉神经分布，是个哑巴器官，有了炎症甚至到肝硬化阶段，也常常没有任何不适。只有当病变侵犯到了有神经分布的肝脏包膜，才会有不适的感觉，此时病情已经到了癌症的晚期。所以专家一直强调，在日常生活中，要定期检查、随访，发现问题赶紧治疗。

### 肝功能正常，不代表肝脏正常

许多人认为通过抽血来化验肝功能指标，如果结果正常，就不用担心肝脏出问题。但事实并非如此。车军勇主任表示，肝功能检查反应肝脏损伤的程度，主要检查的是肝脏炎症情况，比如各类肝炎、肝硬化、脂肪肝等等，并不是针对肝癌的特异性筛查。由于肝脏的代偿能力非常强大，有些轻微肝损伤，不能直接从肝功能上反映出来；在肝癌早期抽血检查肝功能，往往会显示肝功能正常，因此很难通过肝功能直接发现肝癌。“常规肝功能需要查，但是仅仅查肝功能不够，还需要同时检查肝炎病毒，肝脏肿瘤指标(AFP)，肝脏影像学检查等。”他强调，对于有乙型肝炎、丙型肝炎、长期大量喝酒、有肝硬化、肝癌家族史的高危人群，或者有食用被黄曲霉素污染食物经历的需要每半年至少查一次甲胎蛋白和肝脏影像学检查(肝脏B超、CT或MRI)。

### 如果不幸患上了肝癌，该怎么办？

“肝癌的治疗是个长期的过程，而且治疗效果的个体差异很大，同样的治疗方案，在不同的患者身上，效果不尽相同。在挑选治疗方案时，建议中西医结合多管齐下。”车军勇表示，肝癌治疗原则上是能切除的先外科手术切除。如果不能切除应用放疗、介入、射频等多种方法控制肝癌，带瘤生存，让肝癌和患者和平共处。同时，通过中医辨证施治，活血化痰、扶正解毒等可以起到缓解不适症状，减轻患者的痛苦，缩小肿瘤体积，改善肿瘤指标，增强抵抗力，延长生存期等功效。

肝癌的预后和瘤体的大小分期密切相关，而肝癌进展迅速，因此“定期专科体检、早发现、早治疗”就显得相当重要。

### 春季养肝正当时

2月23日，中共中央宣传部命名的第六批全国学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵正式公布，在抗击新冠肺炎疫情大战大考中以及救治重症患者方面作出突出贡献的东南大学附属中大医院重症医学科光荣入选，这也是江苏卫生健康系统中唯一荣膺第六批全国学雷锋活动示范点的单位。

近日，记者走近这群“重症人”，听他们讲述心目中的“雷锋精神”。

### 荣誉代表过去，未来还需继续努力

在中大医院重症医学科，记者一眼就发现了熟悉的面孔——该科主任杨毅教授。她春节前顺利完成驰援黑龙江的任务回宁，近日才解除隔离，立刻又回到工作岗位上。

此次抗击新冠肺炎疫情的战役中，杨毅担任江苏省卫健委新冠救治专家组副组长、重症医学组组长，为江苏新冠肺炎患者零死亡作出突出贡献，后又作为国家卫健委救治专家组专家奔赴黑龙江、吉林、新疆等救治重症患者，期间展开重症新冠肺炎早期预警及个体化治疗的探索性研究和系统性实践，主持国家科技重大专项应急项目子课题等。

杨毅时刻以一名优秀共产党员的标准要求自己，勇当先锋，以仁心仁术，

瘤，5年生生存率仅18%，在我国肝癌是第2位肿瘤致死病因。

### 肝癌“三部曲”，六类高危人群要注意

王主任表示，一般来说，肝癌有“三部曲”：乙肝—肝硬化—肝癌。肝癌发生的高危因素除了肝炎病毒感染外，还有长期饮酒、肥胖、黄曲霉素污染等等。主要的高危人群包括：

①慢性肝炎患者：慢性乙型肝炎和慢性丙型肝炎是肝癌重要的病因，但并不是所有的慢性乙肝都会发展为肝癌。流行病学调查显示，与其他人相比，有乙肝病史者患肝癌的风险增加10倍以上。

②肝硬化患者：有酒精性肝硬化(酗酒)、血吸虫肝硬化或其他原因导致肝硬化

的患者，肝癌发病率明显增加。

③饮食中致癌物质污染：霉变的食物产生的黄曲霉素有明显的致癌作用；含亚硝酸盐食物在体内可以转变为亚硝胺类物质也具有明确致癌作用。

④其他慢性肝病患者：如自身免疫性肝病、原发性胆汁性肝硬化、非酒精性脂肪性肝炎等。

⑤有肝癌家族史(尤其是年龄40岁以上的男性)。

⑥长期工作压力大，长期精神压抑者。

### 预防肝癌，早诊很重要

王主任指出，肝癌的治疗重点是早期发现、早期诊断和早期治疗，但早期的肝癌无明显症状，自己很难察觉，因此一定要定期体检，针对高危人群进行“防癌体检筛

春季万物开始复苏，阳气生发，而人体此时也像季节变化一般，身体的代谢由弱转强，与春天相互呼应，四季之中春天属木，五脏之中肝也是木性，春季也是肝脏最活跃的季节。因此，春季养生以顺应阳气自然生发舒畅的特点，以养肝为要务。

#### 1、养肝性情放舒畅

春季肝旺，人们易性情急躁，而中医讲“肝主情志”，肝异常会影响人的情绪，反之，心情的好坏也会影响肝。所以保持一个好的心情是养肝的一个好方法。遇到不痛快的事，肝气郁结难受时，要学会疏导不良情绪，必要时可找心理医生求助。

#### 2、睡眠休息须保障

如今有很多人由于经常熬夜，或长期在电脑前工作，或睡眠质量不好，常常会有肝血亏虚的现象，如缺钙、眩晕、便秘、容易抽筋、月经量少或色淡、眼睛干涩等，如何才能解决这些问题呢？

首先就要早睡觉。子时是肝经气血最兴盛之时，如果过了23时人们还在忙于工作和学习，引起肝经气血不足，就会导致肝脏不能进行有效的解毒和修复。

“累”是身体发出的求救信号，养肝最好的方式就是每天保证足够的休息。肝开窍于目，目久视则伤血，故平时需要注意眼睛的调养，不可过长时间的视电脑等，需要注意给眼睛休息一下，注视下绿色的树等植物。

#### 3、养肝运动宜放缓

在体育锻炼上，应适当增加活动量，选择可舒缓心情、条达气机、疏经活络，关节消除体内积滞的户外运动。一些节奏较慢且运动量不大的户外运动更适于春季，如慢跑、步行、做广播体操、放风筝等。另外太极拳、八段锦等功法也是不错的选择。锻炼结束时应立即擦干汗液，以防着凉。

#### 4、养肝饮食要清淡

中医认为“肝主青色，青色如肝经”。青色的食物可以起到养肝的作用，此时不妨多吃一些果蔬，多喝果汁。要戒烟酒及一切对肝有损害的食物和药物，如腌、熏的食物，加防腐剂的罐装食品，被黄曲霉素污染的食品等。

#### [链接]春季养肝歌：

春肝气旺而升发，养生护肝有四法；  
合理饮食为首要，优质蛋白果蔬茶；  
忌酸少食生冷刺激，辛甘温性清淡佳；  
肝病患者忌饮酒，以免肝脏负担大；  
室外运动不可少，抗病免疫能力加；  
早睡早起多锻炼，体质心理双升华；  
调养精神很重要，心情愉悦肝调达；  
心无烦恼形无劳，善养浩气风度雅；  
防风御寒揉双脉，此为春季养肝法；  
每晚热水泡脚，睡前泡杯蜂蜜茶；  
床上平卧身静养，双肋热身轻揉擦；  
春季三月善养肝，阳气生发肝康佳。

孙茜



王学浩院士团队手术中

## 省人医发布重磅报告 为肝癌治疗提供规范

“肝癌的病人来了以后，要不要做手术，要做手术，做什么样的手术，每种手术有什么样的优势，这些是医生当中长期争论的问题，在中华外科杂志说明了。”2021年1月，中国工程院院士、江苏省人民医院肝胆中心主任王学浩教授作为通讯作者，在中华外科杂志创刊70周年纪念刊发表了《原发性肝癌10966例外科治疗分析》，这篇文章系统回顾了江苏省人民医院从1986年创建肝胆外科以来，历时33年经手术治疗的10966例原发性肝癌经验总结。江苏省人民医院作为中国肝癌外科治疗最大样本量单位，发布这样的重磅分析报告，其结论对于全国乃至全球肝癌的外科治疗均有借鉴作用，也有助于进一步建立肝癌规范化治疗流程，切实提高肝癌患者疗效。

早期肝癌是否一定要做肝移植？学界中一直存在争议，欧美国家认为早期肝癌做肝移植治疗效果最好，但省人医的这份报告在详尽的数据分析基础上得出以下结论：近十年来肝癌患者经手术治疗的长期生存率明显提高，这主

要得益于肝癌早期筛查体系的建立、外科手术技术的进步、肝癌综合治疗的发展；可移植的肝癌患者行手术切除后复发，再行补救性肝移植的总体生存率与一期行肝移植者相当，因此，在供肝匮乏的地区，肝切除术仍是可移植肝癌的首选治疗方法，若肝癌切除后复发，可再行肝移植；手术治疗在确保阴性切缘的前提下，应保留尽量多的剩余肝脏体积，为肝癌复发后行介入治疗、免疫治疗和靶向治疗等综合治疗提供足够的肝功能储备。据了解，30余年来，省人医肝胆中心肝癌的外科治疗得到长足进步，肝癌外科治疗的5年生存率由早期32.9%，提高至近十年的60%。

此外，该分析报告中展望了肝癌治疗的前景，指出当前肝癌治疗已迈入免疫治疗和靶向治疗时代，外科治疗只是肝癌治疗的一个重要环节，如何更好地发挥手术治疗在肝癌综合治疗中的作用，尚需要在肝癌术前免疫新辅助和术后辅助治疗等方面进一步探索。

夏永祥

## 争做“三好”少年， 莫负好春光

一年之计在于春，健康也是如此。初春气候温和，阳光明媚，是调整阴阳平衡的好时机。人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，内分泌激素尤其是生长激素分泌增多，正处于生长发育期的孩子们这个时候是长个子的最佳时段，即便是身材瘦小的孩子，配合中医推拿等外治方法也有助茁壮成长的。

世界卫生组织调查研究也发现，儿童青少年的生长速度在四季中是不一样的，春夏个子长得快，其中春季长得最快，身高的生长速度是秋天2—2.5倍！

南京市中西医结合医院儿科主任崔侃介绍说，春季是孩子生长发育的黄金期，要做个“三好”学生才能更好地长个！

### 1.吃得饱

日常饮食中，保证牛奶、鱼虾、绿叶菜等含钙食品的供应，以补充钙质，健壮骨骼。不要让孩子多吃反季节的蔬菜、水果，更不要滥用一些补品。油炸食物容易导致性早熟，也不宜多吃。

### 2.睡得好

人在睡眠时会由脑垂体分泌一种生长激素，这种生长激素起着促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏生长的作用。生长激素不像人体的其他激素是在白天分泌，它主要在晚上分泌。晚上9点至第二天凌晨1点是生长激素分泌最多的时候，可以达到白天的5至7倍；另外，早上6时前后的一两个小时，生长激素也有一个分泌小高峰，所以家长早上也不要过早地吵醒孩子。因此要想孩子长得高，必须保证孩子的睡眠充足，不可以熬夜。

### 3.动得好

虽然孩子长个需要摄入含钙食品，但是，单纯补钙人体很难吸收，只有在维生素D的帮助下，才能促进身体对钙的吸收和利用，而宝宝获取维生素D最好的方法就是：晒太阳！适量户外运动对长高有好处，比如跳跃运动，最好配合一些全身性运动。过度跳跃容易影响脚的发育，对膝关节和踝关节冲击较大，要穿有弹性的鞋子，保护关节。篮球、跳绳等都是很好的全身性运动。

杨璞

## 共享床位来了！ “一床难求”将成过去

近日，60岁的顾女士因肺部疾病来鼓楼医院江北国际医院就诊，需要进一步住院治疗。可一住院床，普胸科床位近来一直爆满。好在接诊的医生通过医院“共享床位”管理系统，当天就为她“借”到了其他科室的病床。

鼓楼医院江北国际医院坚定响应市委市政府的号召，以“扎根江北、强化特色、创新引领、世界一流”为目标。开业两年来医院迅速成长，随着国家重点专科“组团”入驻，住院量、手术量不断攀升，部分专科出现“一床难求”的困境。为了让“住不进”的患者能及时住院，医院打破科室边界，开创了“共享床位”管理模式，医生跟着病人跑，让鼓楼医院最优质的医疗资源惠及更多的百姓。

### 缓解“一床难求”困境

因各种原因各科室的床位使用会有差异，有些科室正处于“一床难求”的状态，与此同时也有一些科室恰好稍有富余。亟待住院治疗的病人，常常因为没有病床，无法回家焦急等待，“共享床位”运行后这种情况大大减少。医生为患者预约住院病床时，即便本科室床位已满员，只要院内其他科室仍有空余床位，患者就可以被安排入住其他科室的空床。这样一来，很多原先“住不进”的患者，就能及时收治入院。

### 保证“专科医疗”安全

也许有人会担心，住到了其他科室，那谁来管啊？医疗安全吗？不用担心，在调配床位过程中，充分考虑到患者的安全，遵循“地理位置相近，专科相近，集中管理，非急危重症患者”的原则，虽然住在了共享床位上，但患者诊疗仍归所属专科医生管理。以准备手术的肺癌患者为例，“共享床位”为患者完善术前检查后再转回患者所属专科进行手术等治疗。通过一系列的安全制度保障患者安全，达到专科医疗品质。

### 护理品质“同质化”

虽然“共享床位”的患者一次住院会接受两个护理团队的照顾，但一点不用担心护理质量会有差异。根据疾病手术种类的不同，该院制定并执行统一的护理规范，两个护理团队会共同为患者的治疗全程制定整体的照护方案，对于专业性特别强的护理技术，由专科护士到床旁亲自操作。患者在“共享床位”上能够获得同质化的护理品质。

据了解，南京鼓楼医院江北国际医院“共享床位”运行以来共收治住院患者近百人，缓解了患者住院难的问题，满足了老百姓对优质医疗资源的需求。王娟

## 中大医院「重症人」的「雷锋精神」

研、人才培养、学科建设等方面开展合作，还每周通过远程信息系统开设重症V讲堂，分享最新理念与技术，深受基层医生欢迎。他们还建立“远程ICU”，与国内部分医院实行同步在线运营，让国内不发达地区的重症患者接受和发达地区同等水平的治疗。

### 每做一点点，都会对病人有帮助

“看到病人那种特别强烈的求生欲望和感恩的眼神，我们就意识到，每做一点点，都会对病人有帮助，也让我们工作起来更有动力。”李晓青是中大医院重症医学科护士长，去年，她也是驰援湖北的抗疫“逆行者”中的一员。

在重症监护室，李晓青不时会遇到病情很重但又经济困难的病人，“有时候家属都想放弃了，但我们还是觉得不能放弃，经常从邱院长到杨主任都会带头捐款，想办法启动医院的慈善基金，为病人争取更多的医疗资源。”因为重症监护室管理需要，家属无法陪同，有些病人生活上的需求，“我们能解决的，就悄悄地解决了。”

“传帮带”是中重大重症科的优良传统，在学科带头人邱海波教授、杨毅教授带领下，近年来该科在历次突发公共卫生救援工作中均承担着重要任务。“刚工作的小朋友们看到老师们一直都

这么默默地做，他们也就学着去做。”在老师们的言传身教下，年轻一代的“重症人”不仅在业务上迅速成长起来，也将雷锋精神一代代传承下去。

记者 徐崑 通讯员 程守勤 王倩

