
患者自我管理指导问与答

问题 1：接种乙肝疫苗对预防肝癌有多大作用？

答：乙肝病毒感染是导致肝硬化和肝癌的主要因素之一。接种乙肝疫苗可有效预防 HBV 感染，从而显著降低肝癌风险。

(1) 直接作用：疫苗诱导机体产生抗-HBs 抗体，阻断 HBV 感染，避免慢性肝炎→肝硬化→肝癌的进程。

(2) 据报道，乙肝疫苗普及后，儿童肝癌发病率下降 70%~90%。

(3) 慢性乙肝患者中，未接种者肝癌风险是接种者的 10 倍以上。

问题 2：抗病毒治疗在肝癌预防中处于什么地位？

答：抗病毒治疗，在预防肝癌的发生发展中具有主要的作用，具体有：

(1) 抑制病毒复制，减少肝损伤：核苷（酸）类似物（如恩替卡韦、替诺福韦）可强效抑制 DNA 复制，降低肝纤维化或肝硬化进展，从而减少肝癌发生。研究表明，长期抗病毒治疗可使肝癌风险下降 50%~70%，但无法完全消除风险。

(2) 改善肝脏炎症和纤维化：持续病毒抑制可逆转部分肝纤维化，减少肝硬化（肝癌的主要高危因素）。

(3) 降低已患癌患者的复发率：相关肝癌术后坚持抗病毒治疗可降低复发率 30%~50%。

问题3：日常生活中应如何预防肝癌？

答：日常可以从以下方面进行肝癌的预防：

- (1) 接种乙肝疫苗。
- (2) 针对乙肝及丙肝患者，应尽早接受规范化的抗病毒治疗，控制病毒的复制。
- (3) 戒烟及戒酒。
- (4) 避免摄入发霉的食物和损伤肝功能药物。
- (5) 规律作息，清淡饮食。
- (6) 在牧区避免使用污染的水源。
- (7) 保持健康饮食，多吃新鲜水果和蔬菜，减少高脂肪、高热量食物的摄入。
- (8) 锻炼身体，保持健康的体重。
- (9) 定期体检，如肝脏超声和 AFP 检测。

问题4：肝癌有没有传染性，患者家属应该怎么办？

答：肝癌不是传染病，不会通过日常接触、共餐、拥抱等途径传播。但是如果患者因为乙肝或者丙肝导致的肝癌，肝炎具有传染性。所以，建议肝癌患者的家属最好检查自己有没有患乙肝或丙肝。如果没有患肝炎，建议打相应的疫苗避免被传染；如果患了肝炎，则每年到医院体检至少两次，并且要严格遵循医生的治疗建议。

问题 5：体检时对肝癌的筛查方法有哪些？

答：体检时能有效筛查肝癌的方法有：

- (1) 肿瘤标记物检测：如 AFP、PIVKA-II（异常凝血酶原）。
- (2) 肝脏超声检查：建议高危人群每半年至少进行一次肝脏彩超联合 AFP 检测。