肝癌：需要了解的信息

关于肝癌的事实

长期感染乙型肝炎病毒（HBV）、丙型肝炎病毒（HCV）和/或脂肪肝疾病的人患肝硬化和肝癌的风险增加。病毒性肝炎和脂肪肝疾病如果不治疗，可能会导致肝癌。

肝癌症状可能包括：

- 右上腹部不适
- 腹部肿胀
- 右侧肋骨下方有硬块
- 右肩胛骨附近或背部疼痛
- 黄疸（皮肤或眼白发黄）
- 容易瘀伤或出血
- 不寻常的疲劳
- 恶心和呕吐
- 食欲不振
- 无明显原因的体重减轻

资料来源：cdc.gov

肝脏执行数百种功能，包括储存营养物质；去除血液中的废物和衰老细胞；过滤和处理食物、酒精和药物中的化学物质；以及产生胆汁，这种溶液有助于消化脂肪和排除废物。

HBI Health Betterment Initiative

A diverse team serving diverse communities

肝癌：需要了解的信息

是什么导致肝癌？

增加肝癌风险的行为和情况包括：

- 超重或肥胖
- 长期感染乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒
- 吸烟
- 喝酒
- 患有肝硬化（肝脏瘢痕化，也可能由肝炎和酒精引起）
- 患有非酒精性脂肪肝病（肝脏中有额外的脂肪，但不是由酒精引起的）
- 患有糖尿病
- 患有血色素沉着病（身体摄取和储存比需要更多的铁）
- 吃了含有黄曲霉毒素的食物（这种真菌可以在储存不当的谷物和坚果等食物上生长）

资料来源：cdc.gov

如何降低肝癌风险？

您可以通过以下方式降低患肝癌的风险：

- 保持健康体重。
- 接种乙型肝炎疫苗。建议所有新生儿在出生时接种乙型肝炎疫苗，并建议可能有较高风险的成年人接种。
- 检测乙型肝炎和丙型肝炎，如果感染了，请接受治疗。

- 不吸烟，如果吸烟，请戒烟。
- 避免饮酒过量

HBI Health Betterment Initiative

A diverse team serving diverse communities