



# 了解肝癌的治疗方法 学会科学养肝护肝

肝脏是人的重要器官，不但能够帮助身体进行新陈代谢，还能促进胆汁形成。人的肝脏如遭到损害，就会严重威胁人们的身体健康，甚至危及生命。在生活中，我们应该学会科学护肝，为肝脏健康保驾护航。



## 肝癌如何治疗？

肝癌对化疗和放疗两种治疗方式不敏感，通常是采用手术切除、肝移植、血管介入、射频消融术等进行治疗。手术切除是早期治疗的主要手段，也是提高肝癌患者治疗效果的有效方式。

### 1. 一般治疗

(1) 抗病毒治疗 合并有乙型肝炎病毒感染且复制活跃的肝癌患者，可口服核苷酸类抗病毒治疗。抗病毒治疗可以降低手术的复发率，这种治疗方式也需要贯穿整个治疗过程。

(2) 保肝治疗 肝癌患者会伴随肝功能异常，需要适当使用保肝类药物，使肝功能得到保护，有效提高治疗的安全性并降低并发症发生的概率。

(3) 对症治疗 对症治疗包括控制合并糖尿病患者的血糖，处理腹水、黄疸、消化道出血等伴随症状；对晚期肝癌患者而言，应积极镇痛，并纠正贫血，加强营养供给。

### 2. 药物治疗

(1) 靶向药物 靶向药物用于癌细胞存在特定受体的肝癌治疗，主要包括表皮生长因子受体抑制药物、血管内皮生长因子受体拮抗药等。我国用于治疗晚期肝癌分子靶向药物，使用最早的是索拉非尼，在2018年仑伐替尼也被用于治疗晚期肝癌。

(2) 免疫治疗 肝癌的免疫治疗主要包含免疫调节剂、免疫检查点抑制剂、肿瘤疫苗、细胞免疫治疗，这些手段都有一定抗肿瘤作用。

### 3. 手术治疗

(1) 切肝手术 肝切除手术需要遵循彻底性、安全性的原则，应完整地切除整个肿瘤，确保边缘处无残留，并保持足够功能的肝组织，从而降低手术死亡率和并发症。

(2) 肝移植手术 肝移植属于根治治疗的主要手段，但存在术后复发的可能。影响肝移植的术后疗效有肿瘤大小、肿瘤个数、淋巴转移等。

(3) 局部消融治疗 这种治疗方式具有创伤小，疗效明显的特点，能够为肝癌患者获得根治的机会。消融的路径有经皮、腹腔镜、开腹三种方式。

(4) 介入治疗 这是经股动脉插管至肝动脉后注入栓塞剂和抗癌药的治疗方法，有一定的姑息性治疗效果。

## 护肝片有用吗？

护肝片属于中药复方制剂，主要成分有板蓝根、五味子、茵陈、柴胡、猪胆粉等，其功效是疏肝理气、降酶解毒。护肝片能起到保护肝脏的作用，对于肝功能正常的人来讲是没有作用的；对于慢性肝炎患者有一定辅助作用，但是也不能长期服用。脂肪肝患者、酒精肝患者、乙肝患者等均不能服用护肝片。

护肝片的作用有限，无法起到彻底治疗肝脏类疾病的作用，长期服用还会对身体造成伤害。

## 生活中如何护肝？

### 1. 饮食方面

俗话说“病从口入”，想要达到护肝的目的就必须注重饮食护

理。饮食护肝，首先要优选食物种类，从而满足肝脏各项生理需求。其次，是注重饮食卫生，不能乱吃没有卫生保障的食物。可以多食用保护肝脏类食物，例如香蕉、桃子、西柚、西红柿、蜂蜜、花生、核桃、芝麻、黄豆、蘑菇、山药、菠菜、芹菜等。特别需要注意的是，不能吸烟酗酒，否则将会对肝脏造成巨大损害。

### 2. 作息方面

人在睡眠的时候，血归于肝中。眼在睡眠时获得肝血的补充，才能够视物清晰。在睡眠中，除了肝脏外，体内的大部分器官工作节奏极慢。而肝脏正是利用这段较为安静的时间加紧把代谢后的有毒、有害物质排出体外，但是人体是有生物钟的，为了更好地促进肝脏代谢，应该规律作息，不能长期熬夜。

### 3. 情绪方面

调节情绪，化解心中的不良情绪，使自己始终拥有一份好心情，有益于肝的养生保健。如果情绪波动较大，则会导致体内激素分泌失去平衡，造成血液循环障碍，影响肝的血液供应，使肝细胞因缺血而死亡。最不利于肝健康的就是怒，怒则伤肝，可导致肝的疏泄失常，造成肝气郁滞。

肝是人体重要器官，其对人身健康起到重要作用。在日常中应该注重保护肝脏健康，坚决抵制抽烟、酗酒，做到定期体检，及时掌握身体健康状态。

南宁市邕宁区中医医院 梁家宁

## 做好自我管理 预防糖尿病并发症

“你的健康，你的责任”，对于糖尿病患者来说，这句话是切肤之言。糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，由于患者缺乏养生知识和长期形成的不良生活习惯，它的并发症正以惊人的速度增加。

糖尿病患者的高血糖状态会对身体各个系统产生负面影响，导致多种并发症的出现。这些并发症包括心血管疾病、神经病变、肾脏疾病、眼部疾病以及足部疾病等，不仅会影响患者的生活质量，还可能导致残疾甚至死亡。因此，预防并发症尤为重要。下面将介绍糖尿病并发症的预防方法，希望帮助患者在挑战糖尿病的道路上走得更稳健。

**控制血糖水平** 这是最基本也是最重要的一点。通过遵循医生的建议，合理饮食、定期运动和规律用药，以帮助维持血糖水平在正常范围内。此外，患者可定期检测血糖，及时调整治疗方案。

**注意心血管健康** 糖尿病患者更容易患上心血管疾病，如高血压、心脏病和中风。通过进行有氧运动，减少盐的摄入量，避免高脂肪食物，从而控制血压和血脂水平。定期进行心血管检查，如测量血压和血脂水平，也是必要的。

**保护神经系统** 糖尿病患者容易出现神经病变，导致感觉异常、疼痛和肌肉无力等症状。保持良好的血糖控制，并定期进行足部检查，有利于预防这些问题。此外，适当的锻炼和保持健康的生活方式，能保护神经系统。

**保护肾脏** 糖尿病是慢性肾脏疾病的主要原因之一，因此我们需要采取措施保护肾脏的健康。这包括定期检查肾功能，控制血压和血糖水平，避免过度饮酒和使用对肾脏有害的药物。此外，保持良好的饮食习惯，如减少盐的摄入量和增加蔬菜和水果的摄入量，有利于保护肾脏健康。

**保护眼部健康** 糖尿病患者容易患上视网膜病变，导致视力损失甚至失明。为了预防这些问题，我们需要定期进行眼部检查，包括测量眼压和视力、检查视网膜状况。另外，控制好血糖和血压，保持其稳定，也是保护眼部健康的重要措施。

当前还存在一个突出问题，部分糖尿病患者滥用未经严格的科学验证，其安全性和有效性存在争议的“保健药品”。盲目使用这些“保健药品”，不仅达不到治疗疾病的目的，还可能给患者带来更大的风险。糖尿病患者，应该树立正确的用药观念，避免药物滥用和误用。

在糖尿病治疗过程中，选择正规医院就医，遵循医生的建议，在医生指导下用药，根据个人情况选择适合自己的治疗方法才是至关重要的。同时，通过定期就医，患者有助于真正了解自己的疾病情况，建立良好的管理技能，更好地预防糖尿病并发症的发生。

晋中市第二人民医院 张志宏

## 重症肺炎病情凶险 精准治疗成效显著

在当今医疗领域，重症肺炎是一种常见且具有挑战性的疾病。它通常由细菌、病毒或真菌等感染引起，症状有高烧、咳嗽、呼吸困难、胸痛等，严重的甚至可能导致休克和死亡。随着医学技术的进步，我们有了更有效的治疗策略，尤其是精准治疗，正在为重症肺炎患者带来希望。

重症肺炎来势汹汹，病情严重；它还可能引发一系列并发症，如急性呼吸衰竭、脓胸、感染性休克等，威胁患者的生命。

面对重症肺炎的威胁，精准治疗尤为重要。精准治疗具体来说，是根据每位患者的特定病情和基因特征，从而制定个性化的治疗方案。通过精准治疗，可以更有效地识别和治疗病原菌，减少药物副作用，提高治疗效果。同时，它还能降低细菌的耐药性，为患者提供更长期的治疗效果。

精准治疗在临床的实际应用中已经取得了显著成效。一些新型抗生素和免疫疗法正在广泛

用于临床，它们能更准确地识别和攻击病原体，提高治疗效果。通过基因测序等技术，医生可以更准确地了解患者的基因特征，制定更个性化的治疗方案。

重症肺炎的治疗仍面临许多挑战，耐药菌株出现、治疗费用高昂等问题仍困扰着医生。因此，我们需要继续研究新的治疗方法，提高治疗效果，加强公共卫生教育，提高公众对肺炎的认识和防范意识。

廊坊市安次区医院 陈琳