

不抽烟、很少喝酒，没有乙肝丙肝病史 为什么大伯一查出来就是肝癌中晚期？ 医生发现：脂肪肝直接转为肝癌的情况越来越多 “饮食+运动”方式逆转脂肪肝越早越好

记者 葛丹娣 通讯员 王蕊 制图 高薇

没有乙肝，没有丙肝，不抽烟，几乎不喝酒，每年坚持体检，却查出肝癌，且已是中晚期，5年生存率不到8%……

这样的患者，徐骁教授几乎每个月都会碰到，且还在逐年上升，上升速度非常快，快到让徐教授都惊讶，徐教授发现，这类患者有个共同特点：都是脂肪肝。

（徐骁教授是浙江大学医学院附属第一医院院长助理、肝胆胰外科副主任、教育部长江学者特聘教授、著名肝病专家。目前，徐教授承担的一项国家杰出青年科学基金，就是研究代谢病状态下的肝脏代谢微环境与肝癌发生或转移的。）

“在我国，由于大量乙肝患者的存在，我们低估了脂肪肝对肝脏的影响。”徐教授说，这些年，随着人们生活饮食习惯的改变，脂肪肝已成为我国第一大肝病。和病毒性肝病不同，它没有可预防的疫苗，还可以不经过肝硬化，直接进展为肝癌，让人措手不及。

有没有乙肝？

喝不喝酒？

有没有致癌物（黄曲霉素）接触史？

这是徐骁教授接诊肝脏肿瘤患者常问这三个基本问题。

在我国，约80%以上的肝癌与病毒性肝炎尤其是乙肝相关。乙肝患者中约30%—40%伴有酒精性肝病。黄曲霉素是世界卫生组织认定的致癌物，我国部分地区属于黄曲霉素污染重地。

近几年，徐教授明显感觉临床肝癌的疾病谱正在发生变化，他总会碰到不在上述三个问题之内，但查出了肝癌的患者，临床将这类患者称之为“非酒精性脂肪性肝病”（简称“NAFLD”）。前不久，徐教授就又接诊了一例。

马大伯（化名），68岁，杭州人，身高168厘米，体重160斤，退休前是做工程的。一个多月前，马大伯体检发现，肝脏有个肿块，找到徐教授。

“他三十出头就查出高脂血症、高血压、脂肪肝了。当时，他的BMI（体重指数）也很高，接近30。开始和大部分的脂肪肝患者一样，他也担心过，为此戒了烟，限了酒，还尝试减重，但没多久就放弃了，加上身体也没什么不舒服，每年体检也就是那几个指标不正常，就没放在心上。”徐教授说。

问诊中，马大伯告诉徐教授，自己胃口特别好，每次和人一起吃饭，没人能吃得过他，这也是为什么减肥从没成功过的原因。脂肪肝的危害，体检医生也提醒过他，但大伯发现，身边有脂肪肝的人蛮多，有人比他还严重，都好好的，就没放在心上。

十多年前，大伯体检报告出现“脂肪肝（重度）”，但身体还是没啥症状，其他检查结果也没有太大变化，他还是没当回事。

“退休之后，他除了每年体检，平时很少关注自己的健康问题，没事就和朋友打牌，常常从早打到晚，一打十几个小时，饿了就下碗面条吃，每次能吃好几碗。”徐教授说，“这次他来检查，除了血压勉强正常，其他指标没一个好的，空腹血糖超过9（正常在7.8以内），甘油三酯、胆固醇超过正常范围两三倍。”

为什么医生提倡半年体检一次？

得知自己是肝癌，而且是中晚期，马大伯有点蒙，不明白自己怎么会和肝癌扯上关系。“他和我说，他去年体检还正常的，怎么一年工夫就生癌了，还是中晚期？”

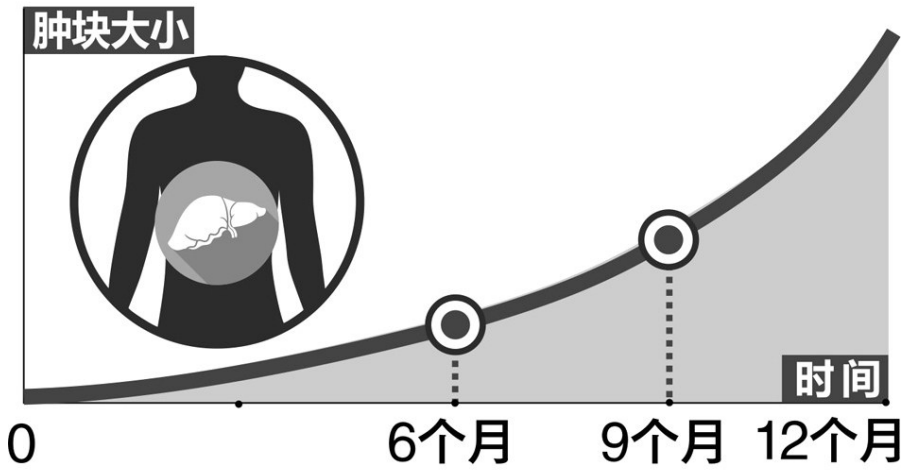
“肝炎→肝硬化→肝癌，这是很多人熟知的肝癌“三部曲”，徐教授说，若是病毒性肝炎患者，从肝炎发展到肝癌，平均需要20—25年，在这个过程中，肝纤维化和肝硬化是有症状的，比如皮肤发黄、出现腹水、消化道出血等，一旦出现症状，患者会引起警惕，只要积极治疗，大部分患者可以不发展为肝癌。

“然而脂肪肝，尤其是非酒精性脂肪性肝病，可以在没有肝硬化的情况下发生，这给诊断带来了挑战，患者也会因此失去最佳的治疗时机。”

为什么马先生前一年体检结果还正常，后一年就发生了问题？

徐教授说，这是完全可能的。肝癌发展大约需要一年，但在前9个月，患者可以没有任何临床症状，等到乏力、消瘦等症状出现时，肿块往往已经超过5厘米（临床称之为“大肝癌”），已是中晚期，此时患者大都已错过最佳治疗时机，5年生存率不到8%。

肝癌发生发展的时间曲线图



注：1、0-6个月可以毫无临床症状；
2、9个月以后往往已进入肝癌中晚期，
肿块大都在5厘米以上，临床称之为大肝癌。

基于肝癌的时间曲线，徐教授认为，脂肪肝患者，尤其是伴有“三高”者，应每半年做一次肝脏B超，查一下肝功能，以便早发现、早诊断、早治疗。

“无论是在我国，还是在欧美等发达国家，非酒精性脂肪性肝病的增长速度都超出了大家的预想。早在三五年前，欧美国家的学者就表示，脂肪肝将是肝病学的重点前沿研究方向，大家应该对脂肪肝引起的肝癌要有所警觉。在美国，非酒精性脂肪性肝病导致的肝癌患者已仅次于丙肝。我国的数据大约在5%—10%左右，但照这个势头发展下去，我估计，三五年之内，就有破十的可能。”徐教授说。

“饮食+运动”及早逆转脂肪肝

“不过，相比其他肝病，部分脂肪肝可以‘逆转’，当脂肪肝被‘消灭’，相应的患癌风险也会大大降低。”

如何逆转脂肪肝？

“就是通过饮食和运动。”徐教授说。

“运动+饮食‘逆转’脂肪肝，这在国内外都已有非常明确的研究。”徐教授说，研究显示，坚持8—12周，10%—20%的脂肪肝患者，体重会下降，脂肪肝会有所改善；坚持1年，约2/3的脂肪肝患者会有明显的改善，相应的糖耐量、血压、血脂等相关指标也会随之改善。

徐教授对脂肪肝患者的具体建议如下——

饮食上，建议低脂、低碳水化合物，控制每日热量总摄入，每餐不要吃饱，更不要吃到撑。

运动上，建议每周坚持运动200—250分钟，可拆分为每天坚持45分钟，每周坚持3—5天。运动方式以中度的有氧运动为宜，比如，快走（快走每分钟应达到120步左右）、游泳、膝关节好的人，也可以考虑爬山。

徐教授还提醒，当饮食和运动还是无法控制脂肪肝时，建议到专科门诊咨询。此时可能需要辅助一些药物进行治疗。

另外，减重必须有度，减重实际上也是一个脂肪动员的过程，过快过猛，反而容易导致

肝功能异常。目前推荐合并肥胖的非酒精性脂肪肝患者，6—12个月内体重降低宜在5%以内（每月体重下降0.5—1千克）。

体检科王医生是个很好的例子

小王医生，曾经的脂肪肝患者，几年前他的体重有84公斤，BMI指数为28.7（临床上，18.5—23.9为健康，大于25为超重，大于28为肥胖），甘油三酯超过2.5（正常值在1.7以下），血压飙到了170毫米汞柱/110毫米汞柱，被诊断为中度单纯性脂肪肝，伴高血压。

作为一名医生，他清楚地知道脂肪肝的危害，于是下了决心转变，通过饮食、运动来改善。

严格控制饮食。戒掉了夜宵，每餐控制在四五成饱，绝不允许自己有任何理由吃到撑。猪、牛、羊肉在刚开始的那年整整一年没碰过，实在想吃了就用鸡、鸭肉代替。偶尔会吃红肉，但红烧肉是绝对不吃了。从不大吃蔬菜，变成了每餐荤菜可以没有，但蔬菜一定要有。米饭每餐最多吃二两，有时用番薯、玉米、芋头等粗粮代替。每天碳水化合物的摄入量基本控制在原来的1/3以内。

运动方面，主要是快走，每天坚持走40分钟到1小时。如果当天值班或者天气原因走不了，他就在屋里原地跑，跑一个小时以上。

昨天小王医生告诉我，现在他的体重保持在66—68kg之间，今年的体检报告前阵子刚刚出来，各项指标都正常，一个“箭头”都没有。

“要‘消灭’脂肪肝，必须坚持，没有什么捷径可走。”小王医生说。

作为一名体检科医生，小王医生这些年遇到的脂肪肝患者真的很多，而且越来越年轻。每次碰到他们，特别是那些超重或肥胖的人，他就会真切建议他们，通过饮食运动减肥。不少患者听他讲完，面有难色，说自己试过多次，但就是坚持不下来。王医生就会把自己的胸牌（工作证）拿给他们看，上面印着的是他减肥前的照片，然后告诉他们，我就是这么坚持下来的。