

肝癌预防有办法，七个方法要牢记



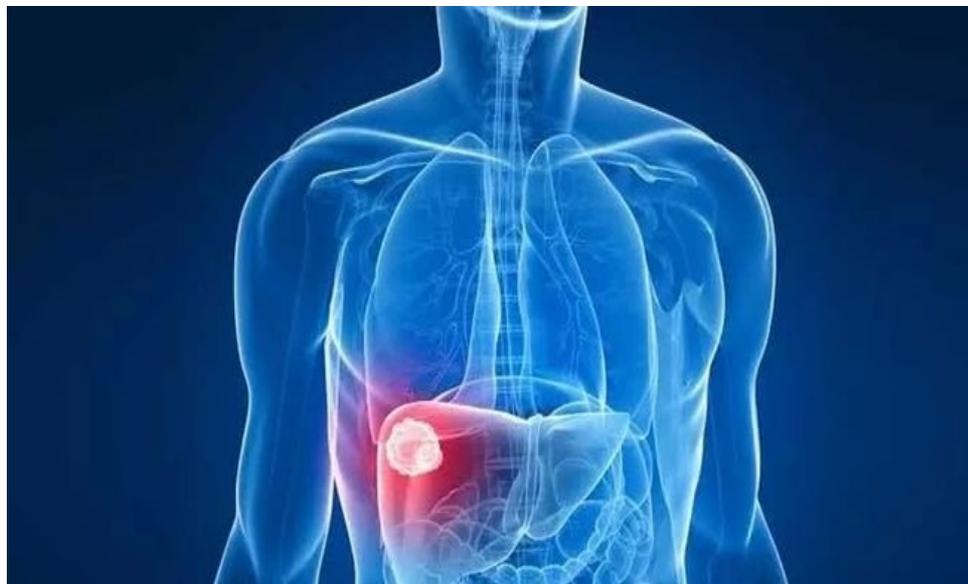
介入放射诊疗科

2021年8月



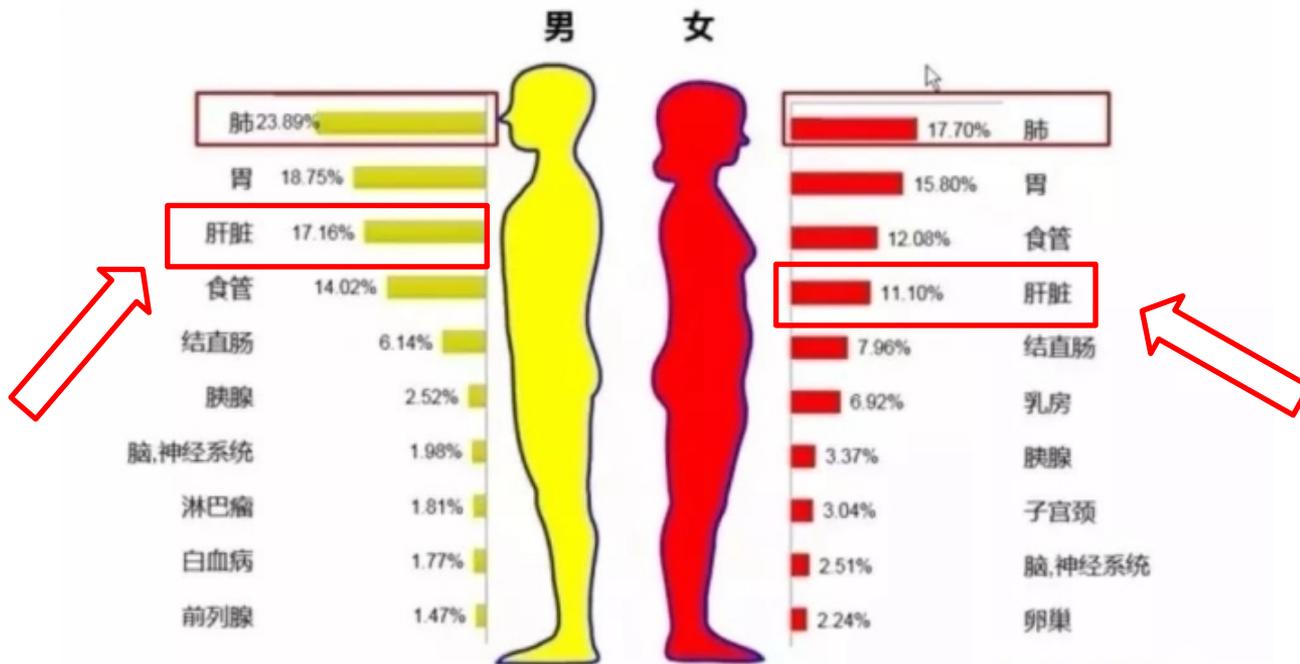
肝癌简介

- 肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一
- 肝癌是我国排名第三的恶性肿瘤
- 肝癌患者男多女少





死亡前10位恶性肿瘤的构成



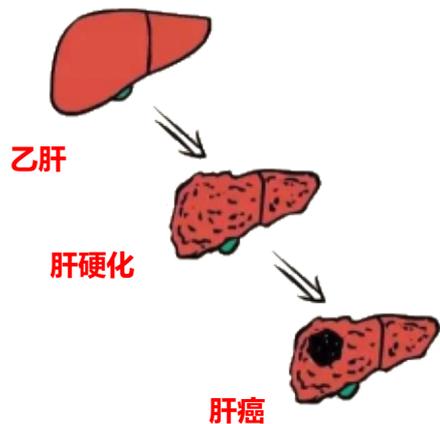


肝癌预防之一·乙肝预防

□ 乙肝是我国肝癌的最主要病因

□ 乙肝的主要传播途径

□ 接种乙肝疫苗是预防乙肝感染最经济有效的方法



肝癌预防之一·戒烟

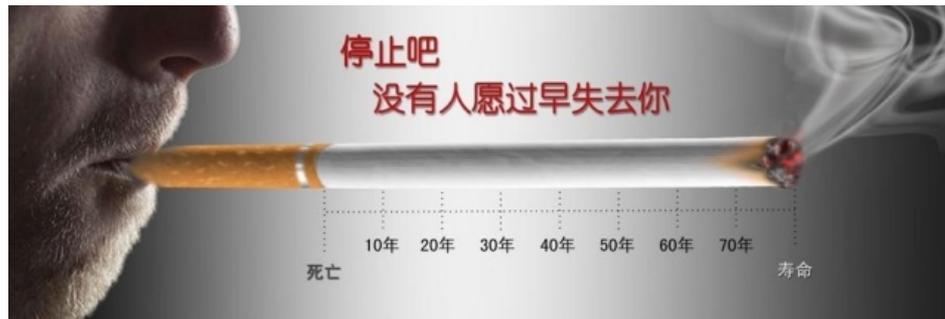
- 吸烟可加重肝纤维化程度，增强乙肝、丙肝的致癌作用



- 主动戒烟、避免被动吸烟

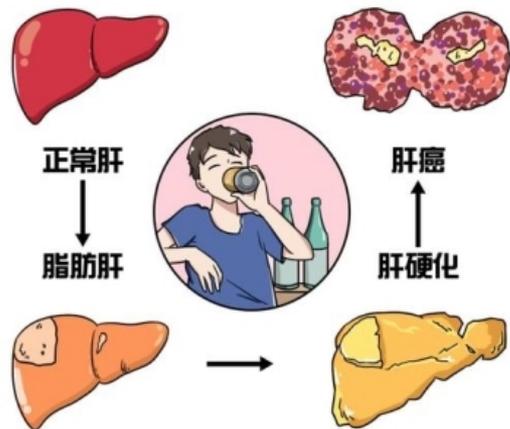


禁止吸烟
NO SMOKING



肝癌预防之一·戒酒

- 饮酒越多、时间越长，脂肪肝也就越严重，进而引起肝脏纤维化、肝硬化，最终导致肝癌的发生

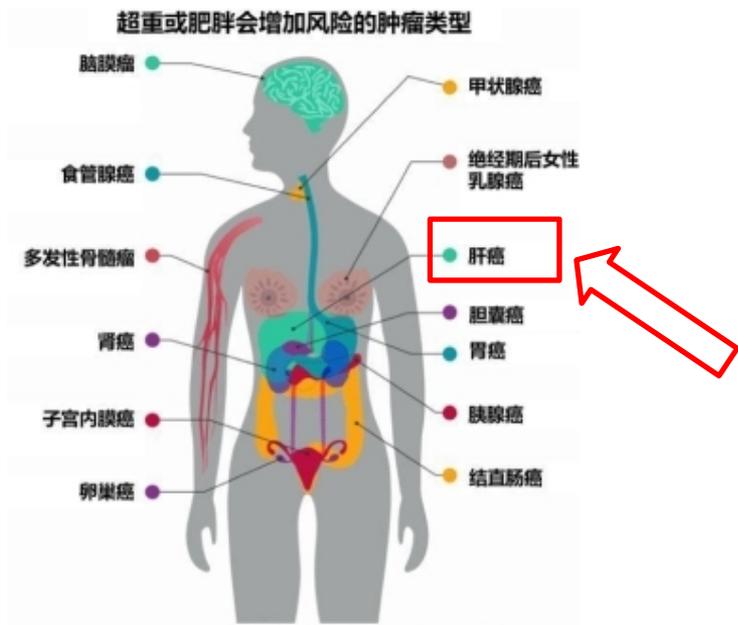


- 戒酒护肝



肝癌预防之一·减轻肥胖

□ 肥胖会增加肝癌发病风险



□ 保持健康体重



如何实现能量负平衡



摄入 少
 吸收 少
 合成 少
 囤积 少

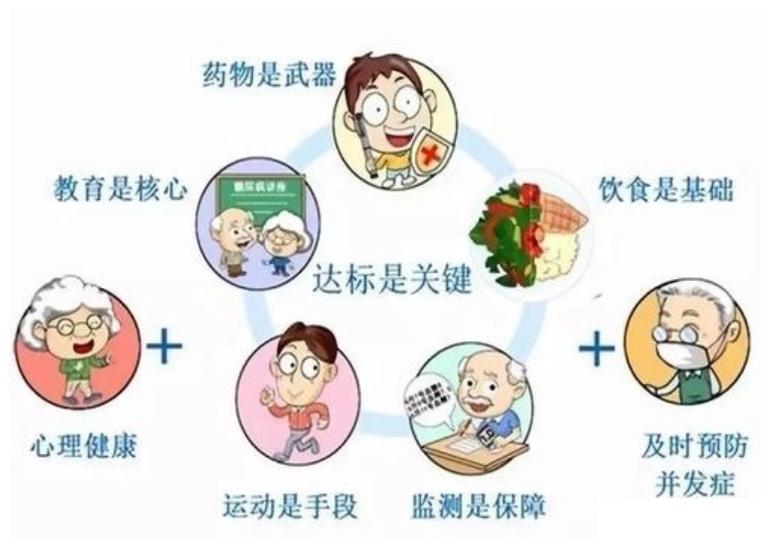
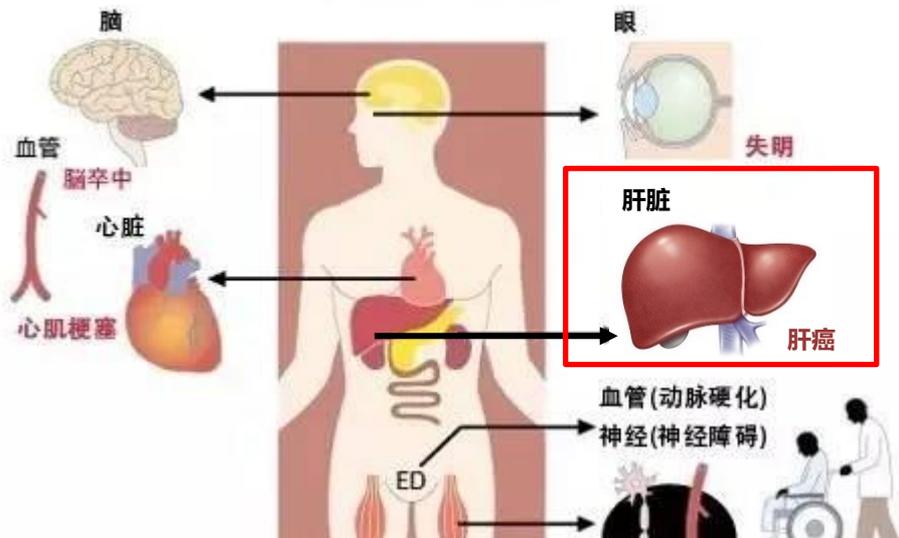


肝癌预防之一·控血糖

□ 糖尿病可增加肝癌发病风险

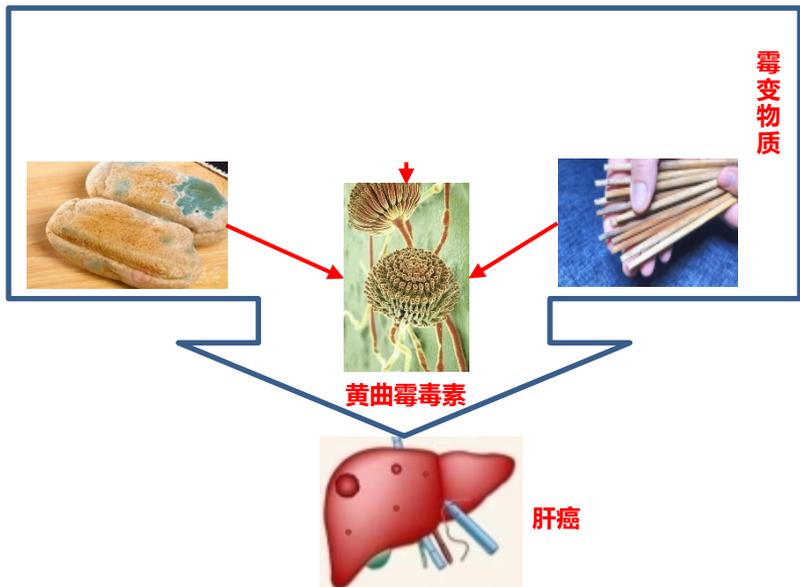
□ 高血糖患者应通过合理服药、控制饮食、加强体育锻炼等方式严格控制血糖水平。

糖尿病的并发症



肝癌预防之一·忌霉物

- 黄曲霉毒素为重要肝癌致癌物，并与乙肝存在协同致癌作用



- 如何避免黄曲霉毒素的食用？

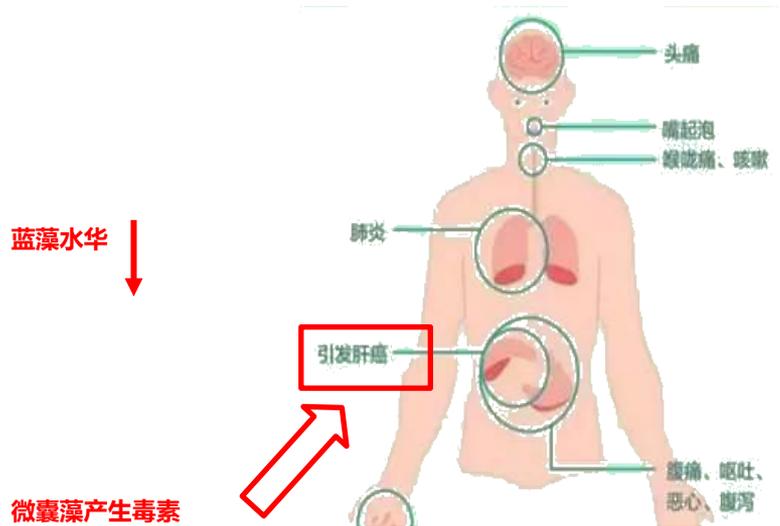


- 若不慎摄入霉变物质，可食用西蓝花等预防。



肝癌预防之一·注意饮水

- 蓝藻水华会产生具有强烈导致肝癌的微囊藻毒素



- 避免食用水华发生水域的水产品;
- 桶装水避免阳光直射, 避免桶装水长时间储存;
- 禁食生水。



总结

在保持新生儿和儿童高水平乙肝疫苗免疫接种率的基础上，通过避免致癌物质的暴露、改变高危致癌风险相关的生活方式等，积极进行慢性肝炎的治疗，可以有效地预防和延缓肝癌的发病，降低肝癌的疾病负担。

THANKS

