

全国爱肝日：远离肝癌，从“早筛早治、养肝护肝”开始



胡博文在给患者做手术。

新华社发

2026年3月18日是第26个全国爱肝日。今年的主题是“遏制肝硬化，远离肝癌”。肝脏主要负责代谢、解毒等重要功能，但由于肝脏没有痛觉神经，早期病变无明显症状，极易被忽视。专家表示，从慢性肝损伤到肝硬化，再到肝癌，这条路径可

防可阻。

“当前，我国慢性肝病的病因谱正在发生变化，脂肪性肝病已成为慢性肝病的重要病因，其中代谢相关脂肪性肝病增长尤为明显，呈现出年轻化、隐匿化趋势，甚至一些并不肥胖的年轻人也可能中招。”郑州大学第一附属医院肝胆胰与肝移植外科副主任医师胡博文表示。

胡博文介绍，肝硬化是各类慢性肝病发展至后期的共同表征，病毒性肝炎、酒精性肝病、自身免疫性肝病等，都是引发肝硬化的常见诱因。肝病的发生发展具有明显的渐进性，病毒、酒精、药物、代谢异常等因素，都可能持续损伤肝脏，导致肝细胞受损和肝功能下降。若致病因素长期存在，在持续炎症反应和机体免疫应答的作用下，病情可逐步演变为肝纤

维化、肝硬化，甚至进一步发展为肝癌，这一过程也被称为“肝炎—肝硬化—肝癌”的肝病“三部曲”。

专家表示，值得注意的是，肝脏被称为“沉默的器官”，其内部没有痛觉神经，即便肝细胞受损达70%，肝脏仍能维持基本的生理运转，这也导致早期肝硬化、肝癌患者往往无明显不适症状，很多患者出现明显腹痛、消瘦等症状时，病情已经发展至中晚期。

“因此，早筛早治成为预防肝癌、提高肝癌治愈率的重要手段。”胡博文强调，肝硬化患者尤其是年龄超过50岁者、乙肝或丙肝感染者、长期饮酒者、脂肪肝及代谢综合征人群，均属于肝癌高危人群，这类人群最好每3—6个月做一次肝脏超声等针对性筛查，及时捕捉癌前病变的窗

口期，做到早发现、早干预。

日常的养肝护肝也尤为重要。医生建议，日常生活中要尽可能避免熬夜、焦虑、饮酒等不良习惯。此外，坚持定期体检，规律复查。饮食以新鲜清淡为主，少吃烟熏腌制、油炸食物，杜绝食用霉变食物。同时，控制体重、调节代谢，脂肪肝、肥胖、糖尿病人群，可通过合理饮食和适度运动改善代谢指标，减少对肝脏的损伤。(记者：王烁 吴刚)

新华社郑州3月18日电



公示

根据国家新闻出版署和《新闻记者证管理办法》有关规定和要求，我中心对2025年度第七代新闻记者证人员核验资格进行严格审核，现将符合度核验条件的第七代记者证人员名单进行公示。

2025年度记者证核验人员名单

序号	姓名	身份证号	记者证号
1	武强	632126197812160019	63MB1B084777700023
2	张丹	632801197906200027	63MB1B084777700034

公示时间：2026年3月16日—2026年3月20日

举报电话：0971-8492983(青海省新闻出版局) 0979-8495523(格尔木市融媒体中心)

格尔木市融媒体中心
2026年3月16日

遗失声明

格尔木育红巷北社区卫生服务站开户许可证(核准号:J8591000242702,编号:8510—00282278,开户行:中国农业银行股份有限公司格尔木分行,账号:900001040016155)不慎遗失,声明作废。
2026年3月19日

遗失声明

格尔木寰宇出租车管理服务有限责任公司开具给张有强的青HT6095安全保证金押金条(金额:30000元整)不慎遗失,声明作废。
2026年3月19日

无诈格尔木 你我共创建

促进平安建设 共建幸福家园

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

格尔木市融媒体中心 宣

