

Chinese Simplified | 简体中文
Hepatocellular Carcinoma



肝细胞癌 (HCC) 了解指南



请访问 liver.org.au 了解更多信息



Liver Foundation 承认这片土地的传统守护者。我们向过去、现在及未来的长者致以敬意。



目录

介绍	2
什么是肝细胞癌 (HCC) ?	3
风险因素	4
我是否可能患有这种疾病?	5
下一步	6
有益肝脏的健康生活方式	7
我该如何照顾我的肝脏?	7
食物	8
运动	8
限制饮酒	9
药物	9
备注	10
联系方式	12

介绍

了解肝癌的过程可能会让人感到恐惧、困惑，或难以应对。许多人都有这样的感受。

您不需要独自来解决这个问题。

您可以与您的GP或专科医生沟通，也可以联系Liver Foundation Nurse-Led Support Line，获取免费且保密的帮助。有关支持热线的更多信息，请参见本手册的背面。

您可以：

- 根据需要多次提问。
- 参加预约时带上支持人员。
- 申请口译服务（这是您的权利）。

术语表	
肝细胞癌 (HCC)	一种起源于肝脏的癌症
肝硬化	肝脏出现瘢痕，导致其无法正常运作
肿瘤 (病灶)	由异常细胞形成的肿块
超声波检查	利用声波生成身体内详细影像的成像技术
监测	定期检查，以便及早发现癌症。
乙型肝炎和丙型肝炎	可随着时间推移损害肝脏的病毒感染。

何时需要紧急就医？



如果您出现以下情况，请立即拨打000或前往最近的急诊科：

- 呕吐血液，或排出黑色黏稠的大便，或带血的大便。
- 出现高烧（伴有发抖、头晕、疼痛或呕吐）。
- 出现意识混乱、极度困倦，或无法被唤醒。
- 出现新的、严重的腹部（腹腔）疼痛。

什么是肝细胞癌（HCC）？

肝细胞癌（HCC）是一种起源于肝脏的癌症。癌症以肿瘤形式在肝脏内生长，并可能最终扩散到身体的其他部位。

它可能在没有症状的情况下生长，并可能在晚期才被诊断出来。

如果您患有肝硬化，则患HCC的风险更高。

越早发现HCC，获得治愈性治疗的机会就越大。

您并不孤单——我们会为您提供支持。

风险因素

有时，即使没有任何风险因素的人也可能患上HCC，但这种情况较为少见。如果您患有肝硬化（即使感觉良好），患HCC的风险也会更高。

如果您有以下情况，则可能存在患肝硬化（因此也存在患HCC）的风险：

- 患有乙型肝炎或丙型肝炎。
- 饮酒超过建议摄入量。
- 患有高胆固醇、2型糖尿病、高血压，或处于超重或肥胖状态（代谢性风险因素）。
- 患有脂肪性肝病。
- 患有自身免疫性肝病。
- 患有遗传性肝病。

如果您已知自己患有乙型肝炎，并且如果您属于以下特定人群之一，即使没有患上肝硬化，仍然可能面临风险：

- 具有亚洲血统的男性，且年龄超过40岁。
- 具有亚洲血统的女性，且年龄超过50岁。
- 具有非洲血统，且年龄超过20岁。
- 为澳大利亚原住民或托雷斯海峡岛民，且年龄超过50岁。

我是否可能患有这种疾病？

HCC在早期可能没有症状

对于高风险人群，应每6个月进行一次超声波检查，以便及早发现HCC（这称为监测）。这包括任何原因导致的肝硬化患者，以及上述列出人群中的乙型肝炎患者。

越早发现HCC，获得治愈性治疗的机会就越大。

HCC的示例风险因素



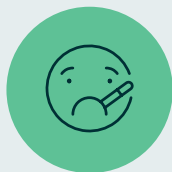
不明原因的体重下降



食欲减退



右上腹不适



恶心（反胃）



疲劳（乏力）



眼睛或皮肤发黄
(黄疸)

下一步

如果您认为自己可能患有肝病或存在HCC的风险，请务必就医。医生可以与您讨论风险因素，并安排验血和扫描。

如果您患有HCC，根据癌症分期的不同，有多种治疗选择。您的医疗团队会与您讨论最适合的治疗方案。

有助于保护肝脏并支持护理的措施包括：

- 1 A避免任何饮酒，以保护肝脏。
- 2 避免任何可能进一步损害肝脏的因素，包括某些药物、替代疗法药物以及“护肝补品”。
- 3 在服用任何药物（包括非处方药或替代疗法药物）前，请务必先咨询您的医生。
- 4 将困扰您的症状告知您的医生，以便您与医生一起进行管理。

如有需要，请务必寻求帮助。这包括在管理精神和福祉方面的支持。



有益肝脏的健康生活方式

在面对全新或者是令人生畏的健康信息时，您可能感到难以理解。您可以慢慢来。

您不需要一次把所有事情都做好。先选择一小步作为开始。

我该如何照顾我的肝脏？

循序渐进的第一步：

- 定期饮水。
- 在大多数日子里多摄入一份蔬菜或水果。
- 进行短时间散步或活动身体几分钟。
- 去参加一个你一直推迟的预约。
- 致电Support Line并提出一个问题。





食物

尽量选择价格可负担且符合您文化习惯的食物。

尽量规律进餐，并确保每一餐或零食中都包含蛋白质。限制饱和脂肪、盐和糖的摄入，例如含糖饮料、薯片、蛋糕和外卖食品。

如果进食感到困难（如恶心、食欲不振、压力）：

- 尝试每2-3小时吃少量零食。
- 选择较软的食物（如汤类、酸奶、奶昔）。
- 向您的医生或营养师寻求帮助。



运动

运动对全身都有益，包括您的肝脏。它可以降低2型糖尿病和心脏病等慢性疾病的风险，并有助于改善情绪。它还可以帮助维持肌肉量，防止身体变得过于虚弱（无力）。

进行任何形式的运动都比完全不活动要好。逐步增加活动量，但尽量在每周的大多数日子里都进行一些运动。

运动应包括有氧运动（让您稍微气喘的活动）以及负重练习（如深蹲），以帮助保持肌肉力量。

在首次开始进行运动前，请务必咨询医生。



限制饮酒

如果您患有肝硬化或晚期肝病：应完全避免饮酒。

如果您感到戒酒很困难，您应获得支持——请咨询您的医生或致电Support Line。



药物

按您医生的处方服用药物非常重要。在未与您的医生沟通前，不要自行停药。

在服用任何补充剂或草药产品前，请务必先咨询您的医生，即使这些产品声称对肝脏有益。某些成分可能会损害您的肝脏。

资源



请扫描QR码，获取有关肝细胞癌（HCC）的更多信息。

备注

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

联系方式

如果您对肝癌或肝病有疑问，请致电我们的Nurse-Led Support Line，与专业且关怀备至的肝病护士沟通。

Support Line服务：

- 免费且保密——如您愿意，可以保持匿名。
- 面向全澳大利亚开放，适用于患者、家属、照护者及医护人员。
- 工作日 AEST 时间上午8点至下午6点开放（周末及公共假期不开放）。
- 由在肝病方面经验非常丰富的护士提供服务。
- 电话：1800 841 118
- 电子邮箱：support@liver.org.au
- 提供口译及澳大利亚手语服务。
- TIS National: 131 450。请告知您希望致电1800 841 118联系 Liver Foundation Support Line（在营业时间内）。

资源



请扫描QR码，获取有关
Nurse-Led Support的更多信息。



关于Liver Foundation

Liver Foundation是澳大利亚领先的致力于改善全民肝脏健康的国家级机构。自1995年以来，我们一直致力于通过提高公众认知、促进早期发现、支持研究以及改善医疗服务可及性，使肝癌和肝病成为国家卫生重点。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line由澳大利亚政府资助，并由专业肝病护士提供服务，是Australian Cancer Nursing and Navigation Program的重要组成部分。该项目旨在确保所有受癌症影响的人能够获得教育、资源和他们所需的支持，以更好地使用医疗体系。



[liver.org.au/languages/
simplified-chinese](https://liver.org.au/languages/simplified-chinese)