

在刚刚过去的3·18“全国爱肝日”，青岛市城阳人民医院肝病感染性疾病科的专家通过两个典型案例，带大家读懂肝脏的“求救信号”，也见证现代医学为肝病患者带来的新生希望。

一次常规检查“挖”出微小肝癌

青岛市城阳人民医院专家读懂肝脏“求救信号” 为患者带来转机

挖出潜伏的微小肝癌

70岁的李阿姨是一名乙肝肝硬化“老病号”，多年来坚持规范抗病毒治疗并定期复查，从未松懈。在一次常规复查时，关键指标甲胎蛋白（肝癌的重要肿瘤标志物）出现异常升高。青岛市城阳人民医院肝病感染性疾病科主任马磊立即警觉，迅速安排患者进行上腹部增强CT检查，一个尚处于早期的微小肝癌被精准锁定。李阿姨第一时间接受手术治疗，因干预及时，术后恢复顺利，目前病情稳定。

“在乙肝肝硬化的长期管理中，没有‘小题大做’，只有‘防患未然’。”马磊主任说，定期进行肿瘤标志物等相关检查，一旦发现异常立即排查，是早期发现肝癌的关键。

多年乙肝被“摘帽”

“当拿到转阴报告时，我反复确认了好几次，真不敢相信！”刘先生同样是一名乙肝患者，多年的疾病阴霾让他身心俱疲。

2025年初，刘先生来到马磊主任的门诊，说出心底的渴望：“要是能把

乙肝治好就好了。”马磊主任仔细评估病情后认为，刘先生的乙肝表面抗原只有192IU/ml，属于临床治愈的优势人群，建议尝试干扰素治疗。

接下来的半年，刘先生定期接受治疗 and 随访监测。复查显示，他的乙肝表面抗原转阴，这意味着他不仅控制住了病毒，更朝着“临床治愈”迈出了最关键的一步。如今，他体内乙肝表面抗体水平很高，相当于给自己建起了一道强大的“保护屏障”。

“原来乙肝这顶‘帽子’真的可以摘掉！”刘先生激动地说。

家门口看北大专家

青岛市城阳人民医院肝病感染性疾病科是一支深耕病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝等全生命周期肝脏健康的专业团队。科室与北京大学肝病研究所及北京大学人民医院肝病科建立深度合作关系，北大顶级专家饶慧瑛教授、王豪教授常态化在青坐诊，让城阳患者在家门口就能享受到国家级水平的医疗服务。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟

相关链接

警惕伤肝元凶 护好生命“工厂”

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”。肝脏是人体最大的消化器官，被称作“沉默的功臣”——它没有痛觉神经，即使受伤也不吭声，很多人等到出现明显不适时，往往已经发展到肝硬化甚至肝癌中晚期。

肝脏健康极易被忽视

青岛市海慈中医医疗集团消化中心主任曲卫介绍，肝脏是糖类、蛋白质、脂肪三大营养物质的代谢中心，为身体提供能量，也是人体白蛋白的唯一合成器官。作为主要的解毒器官，外来毒素和体内代谢产生的有害物质，都要在这里转化为无毒物质排出体外。但正是这样一个任劳任怨的器官，却有着极强的代

偿能力。即使损伤超过70%，人体可能依然没有明显不适。这也让肝脏成为最容易被忽视的器官。

这些“元凶”引发肝损伤

肝硬化是慢性肝病进程中不可逆转的关键分界点。一旦发展为肝硬化，肝功能明显下降，治疗难度大、费用高，肝癌风险也显著增加。

引发肝损伤的元凶其实就在生活中：一是嗜肝病毒持续感染。乙肝、丙肝病毒会导致慢性肝脏损伤，而甲肝、戊肝多为急性感染，治愈后一般不会转为慢性。二是代谢相关脂肪性肝病。这是当下最常见的慢性肝病，成年人患病率近三成。长期高热量饮食、肥胖、糖尿病、酒精都是诱因。三是药物损伤或滥用保肝保健品。乱吃药、乱补保健品，反

而会加重肝脏代谢负担。

此外，长期熬夜、情绪郁结、食用霉变食物，也会持续伤害肝脏，成为肝硬化的“助推器”。

科学护肝守住生命线

曲卫主任建议，护肝要从日常细节做起：饮食要低脂低糖，减少油炸食品、甜品、动物内脏摄入，增加优质蛋白和膳食纤维，远离霉变食物和酒精。酒精代谢产物会直接损伤肝细胞。作息要规律，给肝脏修复时间。睡眠时肝脏血流量增加40%，是肝细胞修复的最佳时段，尤其是夜间11点至凌晨3点。脂肪肝人群要动起来，规律运动可有效减少肝内脂肪。

别乱吃保肝保健品。这类产品效果未经证实，反而可能加重

肝脏负担。情绪要平和，中医认为肝主疏泄，不良情绪会导致肝气郁结，日常保持心态平和有助于肝气舒展。定期体检不能少，成年人健康查体要完善肝功、乙肝五项、甲胎蛋白、肝脏B超检查。乙肝、丙肝病毒感染者，或有肝硬化、肝癌家族史的高危人群，建议每3-6个月复查一次。乙肝疫苗该补就补，未接种或抗体不足者应及时补种；意外接触乙肝病毒后，需在24小时内注射免疫球蛋白阻断感染。

肝硬化不是突然发生的，肝癌也不是无法预防的。爱肝护肝，始于当下，贵在坚持。守住肝脏的生命线，从今天开始对“沉默的功臣”好一点。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟

脚后跟疼了半年 竟是骨头长“鸟嘴”？

北大人民医院青岛医院通过微创手术解除患者行走之痛

晨起下床，脚刚一沾地，一阵刺痛直钻心底——这种“步步惊心”的感觉，65岁的孙女士忍受了半年之久。“就像有根针直直地扎进骨头缝里。”孙女士回忆，起初她以为只是走路多了，歇歇就好，可没想到疼痛越来越重。换软底鞋、贴膏药、用醋泡脚……孙女士把能试的法子试了个遍，脚后跟的疼痛却丝毫未减。近日，孙女士来到北京大学人民医院青岛医院足踝外科求医。影像学检查发现，她的跟骨上长出了一个像鸟嘴一样的骨刺，被确诊为顽固性跟痛症合并跟骨骨刺。

很多人以为脚后跟疼是骨刺“扎”的，其实不然。足踝外科专家打了个

通俗的比方：我们的脚底有一层像弓弦一样的筋膜，叫跖筋膜，它连接着脚掌和脚跟。随着年龄增长或长期受力，这层筋膜会发炎、劳损，身体为了自我修复，才在这里长出骨刺。“骨刺恰恰是炎症的结果，而不是疼痛的原因。”专家解释，真正的元凶是长期劳损导致的跖腱膜炎和跟骨内压力增高。骨刺更像是一个“指示灯”，提醒医生这里出问题了。

针对孙女士的病情，手术团队制定了关节镜下微创手术方案。医生在脚跟附近开了两个钥匙孔大小的小切口：一个伸入高清摄像头（关节镜），另一个探入微型手术器械。在

直视下，医生精准切除跟骨骨刺，同时对紧张挛缩的跖筋膜进行松解。手术创伤小、视野清晰、操作精准。术后，孙女士足跟疼痛即刻明显缓解，目前已顺利出院。

北大人民医院青岛医院足踝外科专家提醒，足跟疼痛不一定需要手术，多数患者通过休息或药物治疗即可缓解，但如果出现以下几种情况，建议尽早就医：1.早晨下床后脚跟剧烈刺痛，活动几步后减轻，但走久了又疼。这是足底筋膜炎的典型表现。2.疼痛感从酸胀感变成针扎似的锐痛，或者疼痛范围从脚跟扩展到脚弓、脚背，脚跟红肿发热局部肿胀、

皮肤发烫，一碰就疼，可能是感染、滑囊炎或痛风发作。

北京大学人民医院青岛医院创伤（骨科）中心依托国家创伤医学中心和北京大学人民医院创伤骨科建设，由姜保国院士团队领衔，涵盖足踝外科、创伤骨科、运动医学科等多个核心科室。目前，张殿英、付中国、徐海林等知名专家常态化在青坐诊、手术，让岛城市民足不出市即可享受顶尖骨科诊疗服务。中心已获批山东省级临床精品特色专科、青岛市攀峰学科。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟 通讯员 刘裕