问 1 医生，我才40岁，到底为啥会得肝癌啊？是不是平时爱喝酒喝多了？

喝酒确实是一个常见原因，特别是长期大量饮酒，容易伤肝。但肝癌的原因有很多，比如感染乙肝、丙肝病毒，还有一些人有肝硬化，再加上遗传因素、长期吃发霉的食物（里面有黄曲霉毒素）等，都可能让肝脏出问题，慢慢变成癌。不过别太纠结原因了，现在咱们把精力放在治疗和恢复上。

问 2 我今年67岁，术后在家，老伴给炖各种汤，但喝汤多了老上厕所，影响休息，怎么办？

汤水多，尿多是正常的。可以跟老伴商量：汤可以喝，但别光喝汤，主要吃汤里的肉和菜（营养更实在）。喝汤的时间可以调整，比如白天多喝点，晚饭后到睡前几小时就少喝或不喝，减少起夜。保证白天总水量够就行。

问 3 我今年55岁，术后2个月，伤口愈合了，但肚皮上刀口像条蜈蚣，又红又凸，很难看，能弄掉吗？

这是增生性瘢痕，和个人体质有关。早期（术后3-6个月内）是干预的好时机：可以试试硅酮凝胶或疤痕贴（药店有卖，坚持用几个月）、弹力绷带加压（需医生指导）。等疤痕稳定（变白变软）后，如果还是很在意，可以考虑激光治疗或者手术修疤（找整形科医生）。跟它和平共处也需要时间，它也是你生命故事的一部分。

问 4 社区组织重阳节活动，邀请我去表演太极拳，我术后三个月了，能去吗？

虽然您术后三个月了，但太极拳的一些动作幅度较大，而且表演时可能会紧张，容易过度消耗体力。可以先和医生沟通一下身体状况，听听专业建议。如果医生觉得没问题，去表演前一定要充分热身，表演过程中别追求动作完美，量力而行，感觉不适就停下来。要是表演后伤口有任何异样，及时就医检查。

问 5 我想给家人包饺子，擀面皮、包饺子这些活儿我能做吗？

擀面皮需要用力按压，长时间坐着保持一个姿势，可能会让腹部不舒服；包饺子相对轻松些，但也别一直坐着，中间多起来活动活动。如果想包饺子，可以让家人把面皮擀好，您负责包。要是包着包着感觉伤口发紧、腰酸，就先休息，别勉强自己，毕竟现在恢复身体才是最重要的。

问 6 我养了只小狗，每天都要带它下楼遛弯，现在还能继续吗？

遛狗需要长时间走动，还得牵着绳子控制狗狗，不太适合现在的您。可以让家人帮忙遛狗，您要是想和小狗亲近，就在家里陪它玩一玩，比如扔个小玩具让它捡。要是小狗扑跳时不小心撞到伤口，容易造成损伤，所以暂时别带它出门，等身体完全恢复了，再一起快乐散步。

问 7 我要去医院复查，得坐一个小时的长途大巴，能行吗？

长途大巴上空间狭窄，颠簸晃动，长时间坐着容易让伤口不舒服，还可能导致下肢水肿。如果没有其他更好的出行方式，一定要选择靠窗、平稳的座位，上车前少喝点水，减少途中上厕所的麻烦。路上准备个靠垫，垫在腰部，缓解不适。要是感觉伤口疼痛、头晕恶心，提前和司机说，在下一个服务区下车休息，必要时就近就医。

问 8 一想到要上手术台，我这心里就直发怵。每天躺在病床上，翻来覆去地琢磨，难道就非得挨这一刀吗？除了手术，真的就没有别的办法了吗？比如像治感冒发烧那样，吃点药、打几针，把病慢慢调理好不行吗？要是能不用手术，少遭点罪，那该多好啊！

手术是首选，能切干净最好。但如果肿瘤位置不好或者身体顶不住手术，或者手术后怕复发，还有其他招儿：比如用针扎进肿瘤烧掉它（射频消融）、把供应肿瘤营养的血管堵死（介入栓塞）、吃靶向药（专门针对肿瘤细胞的药）、打免疫针（调动自己身体里的警察去杀肿瘤）等等。医生会根据你的具体情况选，或者组合着用。

问 9 手术切下来的东西，那个病理报告是什么意思？严重吗？

这个报告就像给肿瘤做的“身份证”和“判决书”。它告诉咱们：切下来的到底是不是癌？恶性程度高不高（分化程度）？有没有侵犯血管（脉管癌栓）？切下来的边缘干不干净？这些信息很重要，决定了后面要不要加其他治疗（比如吃靶向药）和咱们复查盯多紧。医生会详细跟你解释这份报告。

问 10 手术要多久？是大手术吗？我害怕全麻醒不过来...

这是个比较大的手术，通常需要几个小时（比如3-6小时，看复杂程度）。全麻现在非常安全，有专门的麻醉医生像守护神一样全程盯着你，根据你的情况精确给药，保证你睡着没感觉，手术做完又能安全醒来。他们经验丰富得很，别太担心这个。

问 11 手术前禁食确实挺难熬，肚子饿得咕咕叫，嘴里还没味儿，甚至连水都不能喝，那种滋味别提多难受了！我就特别不理解，为啥非得饿肚子啊？就算吃点清淡的流食、垫垫肚子也不行吗？这挨饿的时间长了，不仅浑身没力气，心里还直发慌，真担心会影响后面手术呢，实在想不明白这禁食到底是为了啥？

因为手术时人是睡着的，胃里的东西万一反流到气管里，那可就危险了，会引起肺炎。所以必须让胃排空，干干净净的才安全。忍一忍，为了安全。

问 12 医生，我做完手术了，为啥还要做化疗 / 靶向治疗 / 免疫治疗啊？不做不行吗？

手术虽然把看得见的肿瘤切了，但可能还有一些很微小的癌细胞藏在身体里，用肉眼看不到。化疗、靶向治疗、免疫治疗就像是 “清道夫”，能帮忙把这些残留的癌细胞清理掉，降低复发的风险。当然，每种治疗都有自己的特点和副作用，我们会根据您的具体情况，选择最合适的方案，尽量在控制病情的同时，减少不舒服的感觉。

问 13 手术完身上插那么多管子（引流管、尿管）是干嘛的？什么时候能拔？

这些管子都是“功臣”！引流管是把手术区域可能产生的血水、渗出液引出来，避免积在里面发炎；尿管是让你不用下床就能小便，方便。医生每天看引流的量和颜色，等流得很少很清了，说明里面长好了，就能拔了。尿管通常术后一两天就能拔。

问 14 手术后医生护士老问我疼不疼，疼了就说，是不是麻药过了会特别疼？

对，手术刀口肯定会疼的，特别是麻药劲过了头一两天最明显。千万别硬扛着！疼得厉害不仅你难受，还会影响你咳嗽、翻身、下床，这些对恢复都很重要。勇敢说出来，我们有很好的止疼药帮你。

问 15 为什么手术后老让我咳嗽？一咳嗽伤口疼死了！

咳嗽是为了把肺里的痰咳出来！手术和躺着不动，肺里容易积痰，万一堵住了会得肺炎，那可比咳嗽疼麻烦多了。护士教你用手或者枕头压住伤口再咳，能减轻点疼。为了肺好，咱忍忍疼咳几下。

问 16 为什么术后要那么早下床活动？我晕乎乎的根本站不住。

早活动好处太多了！能防止腿上的血管长血栓（血块），血栓跑到肺里会要命的；能帮助肠子快点恢复蠕动放屁；能让肺好好张开预防肺炎。第一次下床肯定会晕、没力气，护士会扶着你，慢慢来，从床边坐，再到站，再到走几步，一点点增加。

问 17 这些治疗会不会很难受啊？我能受得了吗？有什么副作用啊？

确实，这些治疗可能会带来一些不舒服，像化疗可能会恶心、掉头发，靶向治疗可能会皮肤瘙痒、拉肚子。但现在医学很发达，有很多办法能减轻这些副作用。比如用止吐药缓解恶心，用一些药膏缓解皮肤不适。而且每个人对治疗的反应不太一样，不用太害怕，有任何不舒服随时告诉医生护士，我们肯定会想办法帮您的。

问 18 医生，我刚做完肝癌手术没几天，这会突然开始发烧了，体温一下飙到 38 度多，浑身烫得厉害，脑袋也晕乎乎的，感觉整个人都没力气。我心里特别慌，之前就听说手术后最怕感染，我这不会就是伤口感染了吧？要是真感染了可怎么办？会不会影响手术效果，以后恢复也变得更难啊？您快帮我看看，我现在该做些什么才能退烧，把这发烧的问题解决了？

术后几天有点低烧（比如37.5℃-38.5℃）挺常见的，可能是身体吸收手术部位渗出的反应（吸收热）。但如果烧得高（超过38.5℃），或者好几天不退，或者觉得伤口特别疼、红肿、有脓，那就要警惕感染了。赶紧告诉医生护士。

问 19 医生，我这手术伤口这么大，啥时候能长好啊？会不会留疤很丑啊？

别太担心，伤口愈合得看个人情况，一般 1 - 2 周左右表面伤口就能初步长好，拆完线之后还得再养一段时间。至于疤痕，肯定会有一点，但随着时间慢慢会变淡。而且现在有一些去疤的药膏、贴剂，等伤口完全长好了可以用用，能让疤痕不那么明显。

问 20 医生，我做完手术都好几天了，为啥肚子还胀胀的，也不想吃饭啊？

这是手术后很常见的现象。手术的时候，肚子里的肠子受到刺激，蠕动变慢了，所以会胀气。再加上麻醉药的影响，也会让您胃口不好。您可以在床上多翻翻身，早点下地慢慢活动活动，这样能帮助肠子恢复蠕动。等肠子通气（放屁）了，就可以慢慢喝点米汤、稀粥，等消化好一些再吃别的。

问 21 引流管拔掉后，那个洞眼还会流水怎么办，感觉好吓人。

拔管后针眼地方渗出一点点淡黄色或淡血性的液体是正常的，贴个干净敷料吸着就行，一般一两天就干了。如果流得多、颜色深（像脓或者血）、或者有异味，就得告诉医生了。

问 22 伤口多久能长好？纱布什么时候拆？洗澡怎么办？

肚皮上的伤口表面愈合大概7-10天，这时候就可以拆线或者拆钉子了（如果用的可吸收线就不用拆）。但里面的组织完全长结实要好几个月呢。拆线前伤口不能沾水，怕感染。拆线后过几天，看伤口长得干干的，就可以轻轻冲澡了，别泡澡，也别使劲搓伤口。

问 23 医生，我现在伤口疼得厉害，护士说可以用止疼药缓解，可我心里特别纠结。之前听说止疼药吃多了会上瘾，以后离不开它可怎么办？我能不能咬牙忍一忍，不吃止疼药？但这疼起来实在受不了，又担心一直忍着会影响恢复。您说我到底该咋办？

医生开的术后止疼药（像吗啡、羟考酮这些）短期内按医嘱吃，是为了让你能好好休息、咳嗽、活动，帮助恢复的，一般用几天就停了，不用担心上瘾。疼得厉害硬扛着反而影响恢复，该吃就吃。

问 24 医生，我听说手术后能用止疼泵（PCA），可我完全不了解这东西。它到底是啥呀？看着像是个小袋子连着管子，插在我身上安全吗？还有要怎么用呢？是自己按按钮就行，还是有什么特别的操作步骤？我现在伤口疼得厉害，特别担心止疼泵不管用，要是用了它还疼可怎么办？

止疼泵是个小机器连着你的输液管，里面装着止疼药。你感觉疼得厉害时，自己按一下按钮（有锁定时间，不会按太多），就会给你一点药，让你自己掌控止疼。很方便，护士会教你怎么用。

问 25 医生，我手术后开了这么多药，都得吃吗？有没有副作用啊？

这些药都是为了帮您恢复的，有的是预防感染，有的是保护肝脏，有的是止痛，都很重要，一定要按时吃。当然，药物多少都有点副作用，但医生已经选了副作用相对小的了。如果吃药过程中感觉哪里不舒服，比如头晕、恶心、皮疹，一定要马上告诉我们，看看是不是需要调整药物。

问 26 我出院后自己买药，怎么知道买的是不是对的啊，需不需要和医生确定一下？

您出院的时候，医生会给您写清楚药名、剂量、服用方法。买药的时候，一定要去正规的药店或者医院药房，认准药盒上的名字，和医生开的一模一样才行。要是不确定，还可以把药盒拍下来，回来问我们。千万不能随便买一些来路不明的药吃，不安全。

问 27 我手术后一直躺在床上，身上好难受，能多活动活动吗？

适当活动对恢复很有帮助！手术后麻醉劲儿过了，只要身体允许，就可以在床上翻翻身，动动胳膊腿。等感觉有力气了，就可以慢慢坐起来，靠着床头待会儿，再试着在床边站一站，扶着走几步。但一开始别太着急，活动量慢慢增加，要是觉得头晕、心慌，就赶紧休息。

问 28 医生，我手术后能吃点啥啊？特别想吃大鱼大肉补补！

刚做完手术，肠胃还很虚弱，大鱼大肉可消化不了。一开始先喝点米汤、面汤，等肠子通气了，再吃点软面条、鸡蛋羹、粥。慢慢恢复之后，可以吃点鱼肉、鸡肉（炖得烂烂的），搭配着新鲜的蔬菜。但一定要清淡，别放太多油和盐，也别吃辣的、凉的，不然肠胃受不了。

问 29 我特别爱喝咖啡，手术后还能喝吗？

暂时先别喝啦！咖啡里面的咖啡因可能会刺激肠胃，还影响睡眠，不利于恢复。等您身体完全恢复了，偶尔少喝点解解馋是可以的。现在还是多喝点温开水、鲜榨的果汁（别太凉），对身体更好。

问 30 自从得了这病，我整个人都没精神，天天担心治不好，晚上也睡不着，该怎么办啊？

得这么个大病，心里害怕、担心太正常了。但您要知道，坏情绪也会影响身体恢复。您可以多和家人、朋友聊聊天，把心里的想法说出来，也可以和病房里其他病友交流交流，互相打气。要是实在睡不着，可以试试睡前泡泡脚、听听舒缓的音乐。我们医院也有心理医生，要是觉得自己调节不过来，随时可以找他们聊聊。

问 31 我觉得自己得了癌症，就是个废人了，以后啥也干不了了，活着还有啥意思？

可别这么想！现在医学进步很快，很多肝癌患者手术后恢复得很好，照样能正常生活、工作。您现在最重要的就是配合治疗，好好恢复身体。等好了之后，该干啥干啥，照顾家人、享受生活，一样都不耽误。我们会一直陪着您，帮您度过这个难关的！

问 32 我以前天天抽烟，手术后还能抽吗？以后生活上还有啥要注意的？

烟可千万不能再抽了！抽烟对肝脏、肺脏都不好，会影响恢复，还增加复发的风险。以后也别喝酒了。生活上要规律作息，早睡早起，别熬夜。适当做点轻松的运动，像打打太极拳、散散步。饮食上继续保持清淡、营养均衡。定期来医院复查，有任何不舒服随时联系医生，只要您好好保养，身体肯定会越来越好的！

问 33 我家里人（父母兄弟姐妹）会不会也得肝癌？需要检查吗？

肝癌本身不直接遗传，但导致肝癌的原因，比如乙肝，可能会在家族里传染。所以直系亲属最好去查查有没有乙肝、丙肝，没有的话最好打疫苗预防。如果有肝病基础，那更要定期查肝。

问 34 我自从吃了止疼药恶心、便秘怎么办？

这是止疼药常见的副作用。恶心可以吃点医生开的止吐药；便秘一定要重视！多喝水（能喝的话），吃蔬菜水果（如果医生允许），喝点西梅汁，或者让医生开点软化大便的药（比如乳果糖）。大便通畅很重要，别使劲憋。

问 35 我有乙肝，吃那个抗病毒药（恩替卡韦/替诺福韦）能停吗？听说吃了就不能停？

绝对不能自己停！ 这个药是控制乙肝病毒的“紧箍咒”，你停了，病毒就疯狂复制，对剩下的肝伤害巨大，肝癌复发风险大大增加！必须长期吃，每天定时吃，吃一辈子！这是保命药！

问 36 靶向药（仑伐替尼/索拉非尼）副作用很大吗？吃了不舒服怎么办？

这些药是“导弹”，攻击肿瘤细胞，但有时也会“误伤”自己，可能有手脚脱皮/红肿/起泡（手足综合征）、高血压、拉肚子、没胃口、乏力等副作用。千万别自己停药！ 不舒服马上告诉医生，医生会想办法调整剂量或处理副作用。大多数副作用是可以管理的。

问 37 出院后伤口还有点疼，但医生开的止疼药吃完了，能自己去药店买吗？买哪种？

如果只是轻微的隐痛或活动时牵扯痛，可以试试非处方的扑热息痛（对乙酰氨基酚）。但千万别吃布洛芬、阿司匹林这类“消炎止痛药”（非甾体抗炎药），它们会增加出血风险！ 如果疼得厉害或者持续，一定要回医院找医生看，别自己乱买药吃。

问 38 中药/补品/保健品能不能吃？人家说XX补品对肝好。

吃任何中药、补品、保健品之前，务必！务必！告诉你的主治医生！ 有些中药可能伤肝（肝毒性），或者跟你吃的西药“打架”（相互作用）。医生同意了你再吃。刚手术完，身体经不起折腾，饮食均衡最重要，别瞎补。

问 39 刚做完手术回家，能吃些什么？是不是只能喝粥？

刚开始（出院头几天）确实要“温柔”点，吃容易消化的：粥、烂面条、软馄饨、蒸蛋羹、豆腐脑、煮烂的蔬菜（胡萝卜、冬瓜）、鱼肉（清蒸剁碎）。关键是少油！少油！少油！ 慢慢过渡到正常软食。别急着吃硬的、油腻的、油炸的。

问 40 听别人说鸡蛋/鸡肉/海鲜/牛羊肉“发物”？那我能吃吗？会不会对伤口不好。

现代医学没有“发物”这个概念。这些食物都是优质蛋白来源，对伤口愈合、身体恢复非常重要！只要你对它们不过敏，医生没特殊交代（比如你有痛风要限制海鲜），都可以吃！而且要保证吃够！ 清蒸、水煮、少油炒都可以。

问 41 医生，我最近听人家说术后得补充蛋白质，这样伤口好得快、身体恢复也快，可又有人提醒我，说蛋白质吃多了会伤肾。我现在真是纠结死了！我每天到底吃多少蛋白质才合适啊？像鸡蛋、牛奶、鱼肉这些富含蛋白质的食物，一天吃多少分量才既能保证营养，又不会给身体带来负担呢？要是补少了，怕恢复不好；补多了，又担心肾脏受不了。您快给我讲讲，我该怎么把握这个量啊？

手术后恢复期需要比平时更多的蛋白质来修复伤口和长肝。医生或营养师会根据你的情况建议量（比如每天每公斤体重1.2-1.5克蛋白）。只要你的肾功能正常，按这个量吃不会伤肾。鸡蛋、牛奶、鱼虾、鸡胸肉、豆制品都是好选择。

问 42 医生，我做完肝癌手术都好几天了，可这胃口一直不见好，看到饭菜一点食欲都没有，闻到油腥味还直犯恶心。以前爱吃的红烧肉、清蒸鱼，现在连看都不想看，勉强吃两口就感觉胃胀得难受。我心里特别着急，知道不吃东西身体恢复不了，可就是提不起劲儿吃东西。您说我这到底该咋办呀？有没有什么办法能让我胃口好起来，顺利吃下饭补充营养呢？

这很常见。试试：少量多餐（一天吃5-6顿小餐）；吃你平时喜欢、味道清淡点的食物；饭前散散步促进食欲；试试营养补充剂（蛋白粉、全营养粉，问医生）；保证口腔清洁，饭前漱口。慢慢来，会恢复的。酸奶通常耐受性好些。

问 43 水果能吃吗，听别人说多吃水果对身体好。要不要煮熟？

能吃！水果补充维生素和膳食纤维。刚出院可以吃常温的、软一点的（香蕉、苹果泥、蒸软的梨）。洗干净、去皮。如果怕凉或怕硬，可以稍微蒸一下或微波炉热几秒。别吃刚从冰箱拿出来的冰水果。

问 44 手术之后我想补补身体，需要忌口吗？什么绝对不能吃？

酒！一滴都不能沾！ 酒精是肝脏的头号杀手！还有发霉的食物（比如坏了一点的花生、玉米）！ 黄曲霉素剧毒致癌！生的或半生的鱼虾肉蛋（比如生鱼片、溏心蛋、醉虾蟹）！ 怕感染或寄生虫。特别油腻、油炸、辛辣刺激的食物！ 刚恢复的肝受不了。

问 45 我手术后感觉非常的渴，喝水有什么讲究吗？

保证充足水分很重要，除非医生特别限制（比如有严重腹水）。喝白开水最好，少量多次喝。别喝含糖饮料（可乐、果汁饮料），会增加肝脏负担。淡茶可以适量喝。

问 46 回家后能自己洗澡吗，会不会对伤口不太好？如果可以洗的话应该怎么洗？

伤口拆线后愈合良好（干燥无渗出），可以淋浴。不要泡澡！水温别太高，时间别太长。轻轻冲洗伤口区域，别用沐浴露使劲搓，洗完轻轻沾干（别擦），保持干燥。如果伤口还有敷料，听医生指导。

问 47 回家后感觉刀口那里感觉木木的、麻麻的，正常吗？

正常。手术时难免会碰到一些小的皮神经，导致伤口周围皮肤感觉麻木或异常（像蚂蚁爬）。这个感觉恢复很慢，可能几个月甚至一两年，也可能一直这样一点点，不影响健康，慢慢习惯就好。

问 48 我有时候感觉刀口里面偶尔会突然刺痛一下，像针扎，怎么回事？

这也常见，可能是里面的神经在修复过程中产生的感觉。只要不是持续剧烈的疼痛，伤口也没红肿，一般问题不大。可以理解为里面的组织在“重新接线”。

问 49 我家没有电梯而且楼层不低，回家后能爬楼梯吗？

能，但要量力而行！刚开始可能上一层楼就气喘吁吁。慢点爬，扶着扶手，感觉累了就休息。别一次爬太多层。随着体力恢复，会越来越好。

问 50 听说多散步对身体好，能出门散步吗？走多久合适？

鼓励散步！ 这是最好的康复运动。从家门口走几分钟开始，每天增加一点时间。目标是感觉“有点累但还能说话”的程度，别硬撑到气喘吁吁。避开大风、太冷太热、人多拥挤的时候。

问 51 我出院后能拎重东西吗？比如买菜、提水壶，我想和我老伴一起出去买菜。

术后早期（比如1-3个月内）尽量避免！ 拎重物会增加腹压，可能牵扯伤口甚至导致疝气（肚皮鼓包）。买菜让家人帮忙，或者用小推车。水壶别装满。具体什么时候能提重物，问你的医生，一般建议至少几个月内不超过5公斤（大概一袋大米的重量）。

问 52 什么时候能回去上班？我工作是坐办公室的/需要体力劳动的？

看恢复情况和工种。坐办公室、不太累的，可能术后1-2个月。如果需要体力、搬重物、值夜班，那至少3个月以上，甚至更久。别着急！ 身体是革命的本钱，恢复彻底再工作。医生会根据复查情况给你建议。

问 53 手术回家后伤口怎么护理？需要天天消毒换药吗？

如果出院时伤口已经愈合良好，医生可能只让你保持干燥清洁就行，不需要天天换药。如果还有敷料或者小问题，护士会教你怎么换药。一般用碘伏或酒精消毒（听医生用什么），然后盖上无菌纱布或敷贴。别自己乱涂药膏。

问 54 我最近发现伤口周围有点红、有点硬，要紧吗？

伤口愈合过程中，周围有点轻微发红、有点硬（是瘢痕组织在长），是正常的。但如果红得厉害、范围扩大、摸上去烫烫的、一跳一跳地疼、或者有脓流出来，那可能是感染了，赶紧去医院！

问 55 刀口那里鼓起来一个包，尤其是咳嗽或者站起来的时候，怎么回事？

这可能是切口疝！就是肚皮里面的组织从刀口薄弱的地方鼓出来了。小的疝气可能没感觉，大的会疼。发现鼓包要告诉医生！ 小的可能观察，大的可能需要再次手术修补。避免便秘、咳嗽时压住伤口、不提重物有助于预防。

问 56 手术后回家的这几天伤口有点痒，能挠吗？

伤口愈合时痒是正常的，说明在长新肉。千万不能挠！ 挠破了容易感染。可以轻轻拍一拍周围，或者冷敷一下（隔着衣服）。实在痒得厉害，问问医生能不能涂点止痒的药膏（不是随便的皮炎平）。

问 57 我老是控制不住地胡思乱想，担心复发，睡不好觉，怎么办？

太正常了！经历过这么大的手术，谁都会害怕、焦虑。别憋着，跟家人、朋友、信任的医护人员说说你的担心。也可以寻求医院的心理支持。练习深呼吸、听听舒缓的音乐、做点简单的放松活动。允许自己有情绪，但也要学着慢慢调整。

问 58 家里人小心翼翼，啥都不让我干，我感觉自己像个废人，很烦。

家人是关心你，怕你累着。但过度保护也可能让你觉得自己没用。跟他们好好沟通，告诉他们你想试着做一些力所能及的事（比如自己吃饭、屋里走走），这对你恢复信心很重要。让他们知道你需要的是“支持”而不是“包办”。

问 59 自从得知我得了肝癌，对什么都没兴趣，不想说话，不想动，是不是抑郁了？

术后身体虚弱加上心理压力，确实可能出现抑郁情绪。如果这种状态持续超过两周，严重影响生活，一定要告诉医生。这不是矫情，是疾病的一部分，需要帮助。医生可能会建议心理咨询或药物。

问 60 手术回家后我半夜醒来忍不住摸伤口，总担心它裂开，这正常吗？

很正常，是创伤后的正常反应。伤口其实比你想象的结实多了（医生缝/钉得很牢）。试着转移注意力，把手放在枕边或抱个抱枕。过段时间，安全感会慢慢建立起来。

问 61 出院小结上写的定期复查，都要查些什么？多久查一次？

复查是保命的关键！通常包括：抽血（查肝功能、肿瘤标志物AFP等）、B超（看肝脏有没有新东西、血管情况）、有时候要做CT或MRI（看得更清楚）。频率一般是：术后头两年每3个月一次，后面如果稳定可能延长到半年一次。医生会根据你的情况定具体计划，必须严格遵守！

问 62 肿瘤标志物（AFP）复查有点升高，是不是复发了，我有点害怕！

AFP升高是个重要信号，提示要高度警惕！但不一定100%就是复发！ 可能是炎症或其他原因。医生会让你做更详细的检查（比如CT/MRI）来确定。别自己吓自己，但一定要重视，及时查清楚。

问 63 复查做CT/MRI要打针（增强扫描），那个造影剂安全吗？对肾不好？

增强扫描是为了看得更清楚，非常必要。造影剂对大多数人很安全，会很快排出。如果你肾功能不太好，一定要提前告诉医生！医生会评估风险，可能提前输液保护肾脏，或者选择其他检查。

问 64 医生建议我做预防性介入（TACE）或者吃靶向药预防复发，有必要吗？

如果医生建议了，通常说明你的情况（比如肿瘤比较大、有血管侵犯、切缘近）复发风险相对高一些。这些预防性治疗（辅助治疗）就是为了尽可能降低复发几率。跟医生充分沟通利弊，再做决定。

问 65 除了复查，平时在家自己要注意观察什么？

留意这些变化：有没有无缘无故的乏力、消瘦？肚子胀不胀？胃口好不好？皮肤/眼睛黄不黄？小便颜色深不深？大便颜色黑不黑？肚子疼不疼？身上有没有摸到新的包块？腿肿不肿？咳嗽、发烧？有异常就记录下来，复查时告诉医生。

问 66 听说有免疫治疗，效果特别好，我能用吗？

免疫治疗是肝癌治疗的新武器，效果不错，但主要用于晚期或者手术后复发风险特别高的情况，而且要看你的身体状况和肿瘤特点（比如PD-L1表达等）。不是每个人都适合。医生会综合评估。

问 67 我手术之后还能打疫苗吗？比如流感疫苗、新冠疫苗？对身体会不会有什么伤害？

强烈建议打！ 尤其是流感疫苗和新冠疫苗。肝癌术后免疫力可能受影响，更容易感染，感染了也更麻烦。灭活疫苗（比如流感疫苗、新冠灭活疫苗）一般是安全的。问清楚医生什么时候可以打（通常术后恢复一段时间，比如1个月后）。

问 68 我今年63岁，术后总觉得口干，老想喝水，但喝多了又怕增加肝脏负担，怎么办

口干可能和手术、药物（尤其某些止疼药过去式）、或者空气干燥有关。喝白水是最好的！少量多次喝，别等渴急了猛灌。含一小口水慢慢咽也能缓解。检查下你吃的药有没有导致口干的副作用（问问药师）。室内用加湿器。如果口干特别严重，喝水也不解渴，或者尿特别多，要告诉医生查查血糖和电解质。

问 69 酒是绝对不能碰了吗？一滴都不行？朋友聚会喝一小杯红酒也不行？

绝对！一滴都不能碰！ 酒精对肝脏的伤害是明确的，尤其对你剩下的这部分肝。红酒所谓的“养生”对你不存在！任何含酒精的饮料（白酒、啤酒、红酒、黄酒、药酒）都是毒药。朋友聚会请以茶代酒，健康第一。

问 70 听别人说多运动对身体好。运动锻炼要一直坚持吗？做什么运动好？

要坚持！ 适度的有氧运动（散步、快走、慢跑、游泳、太极）对增强体质、控制体重、改善心情都非常好。每周至少150分钟（比如每天30分钟，每周5天）。量力而行，贵在坚持。避免剧烈对抗性运动或需要憋气的重体力活。

问 71 我之前没有控制过饮食，所以比较胖，那手术之后体重需要控制吗？

需要！肥胖（尤其是肚子大）对肝脏不好（脂肪肝），增加代谢负担。保持健康体重（BMI在18.5-24之间）。如果超重，在医生或营养师指导下科学减重，别乱节食。

问 72 家里养宠物（猫狗）有影响吗？

只要宠物健康、定期打疫苗驱虫，注意卫生（摸完宠物洗手，别让宠物舔伤口），一般没问题。宠物还能带来情感慰藉。但如果宠物有传染病或你有严重过敏，则另当别论。

问 73 “我今年58岁，刚做完肝癌手术第5天，医生让下床走，但我一起来就头晕眼花，眼前发黑，怎么办？”

别着急！刚做完手术头几天这样很常见。先别急着站，在床上坐几分钟，床边再坐几分钟（腿垂下来），让身体适应血压变化。站起来时一定要有人扶，动作要非常非常慢！头晕就马上坐下或躺下。多试几次，每次时间短点，慢慢会好的。告诉护士你头晕，她们会观察你的血压。

问 74 我今年65岁，手术完10天出院了，现在咳嗽还是不敢用力，一咳肚子伤口里面就疼，有痰咳不出来，怎么办？

咳嗽疼确实难受，但痰堵着更危险！试试这个：用手（或拿个小枕头）紧紧压住伤口，身体稍微前倾，先深吸一口气，然后用力短促地咳两三下“哈！哈！哈！”，比深咳一次用力更有效，对伤口牵扯也小点。多喝水稀释痰液。如果痰很黄很稠，告诉医生，可能需要吃点化痰药。

问 75 我今年42岁，手术切了差不多一半肝，现在术后3周，伤口不怎么疼了，能去健身房做点轻量的器械训练吗？比如小哑铃？

术后3周还是太早了！里面的肝还在努力生长修复，肌肉筋膜也没长牢。提哑铃这种需要腹部用力的动作，会增加腹压，容易导致伤口疝气（肚皮鼓包）或者里面出血。再耐心等等！至少2-3个月内别做负重训练。现在最适合的就是散步，等医生复查后说可以了再做别的。

问 76 我今年70岁，有糖尿病，肝癌术后1个月，血糖有点控制不好，空腹老在9-10，怎么办？饮食和药要注意啥？

手术和恢复期确实会影响血糖。别慌，赶紧联系你的内分泌科医生或主刀医生！可能需要调整降糖药或胰岛素的剂量。饮食上更要严格控糖控碳水：精米白面少吃，换成杂粮饭/全麦馒头；水果限量，选低糖的（柚子、草莓）；甜食饮料绝对禁止。监测血糖勤快点（空腹、餐后），记录好给医生看。

问 77 我今年50岁，术后2个月了，恢复得不错。下个月儿子结婚，我能喝一点点酒（比如一杯啤酒）庆祝一下吗？就一杯！

真的一滴都不能喝！ 理解你想庆祝的心情，但这一杯酒对你脆弱的肝脏来说，可能就是压垮骆驼的最后一根稻草，大大增加复发风险。你可以端起一杯漂亮的果汁或气泡水，一样能表达祝福和喜悦！健康地活着，见证儿子未来的幸福，比那一杯酒重要千万倍！

问 78 我今年38岁，乙肝肝硬化基础上得的肝癌，术后在吃恩替卡韦。现在想去补牙/做胃镜，需要停抗病毒药吗？

千万不能停！ 恩替卡韦一天都不能停！去做补牙、胃镜这些常规操作，完全不需要停抗病毒药。告诉操作的医生你有乙肝在服药就行（他们可能会额外注意防护）。抗病毒药是保命的根基，任何小治疗都不能撼动它。

问 79 我今年60岁，术后4个月，复查B超说肝上有个‘小囊肿’或‘小血管瘤’，是不是复发了？吓死我了！

别自己吓自己！肝囊肿（水泡）和血管瘤（血管团）是肝脏非常常见的良性东西，很多人都有，跟肝癌没关系。医生看B超报告能分辨出来。如果报告明确写了“囊肿”或“血管瘤”，通常不需要处理，定期观察就行。当然，不确定的话一定要问清楚医生。

问 80 我今年55岁，术后在吃仑伐替尼，手脚脱皮很厉害，又红又痛，穿鞋走路都困难，怎么办？能停药吗？

这是靶向药常见的“手足综合征”。千万别自己停药！ 马上联系你的医生！医生会评估严重程度，可能会：调整药物剂量（比如减量或停几天再吃）、开外用药膏（比如尿素软膏）、建议你穿厚棉袜软底鞋、避免手脚摩擦和高温水。多数人通过处理能缓解，要坚持治疗。

问 81 我今年47岁，术后3个月，体力恢复挺好。能出去旅游吗？比如跟团去云南玩一周？

跟团游通常比较累（早起、行程赶、坐车久），术后3个月可能还有点早。如果你感觉体力确实非常好，可以考虑自由行，行程安排非常宽松，以休闲放松为主（比如找个环境好的地方住几天，附近散散步）。避免高原地区（缺氧）、长时间坐车/飞机。出发前务必复查一次，医生点头了再去。注意饮食卫生，带好常用药。

问 82 我出门散步的时候下雨了，被雨淋到会不会感冒影响恢复？

被雨淋确实容易着凉感冒，对恢复不利。所以出门前一定要看好天气预报，带上雨伞或者雨衣。要是不小心被雨淋了，回家后马上用干毛巾擦干头发和身体，换上干爽的衣服，可以喝杯温热的姜茶驱驱寒。如果之后出现流鼻涕、咳嗽这些感冒症状，别自己随便吃药，及时联系医生，听医生的建议用药。

问 83 我特别喜欢打麻将，手术后能和老邻居们玩几圈吗？

偶尔玩一玩，放松放松心情是可以的，但别长时间坐着不动，也别太激动。打麻将的时候，坐一个小时左右就起来活动十分钟，伸展一下身体，促进血液循环。而且打麻将的地方要是空气不流通，人又多，容易滋生细菌，对您恢复不太好。建议选择通风好的地方，要是玩着感觉累了，就赶紧结束，别为了输赢影响身体。

问 84 我平时喜欢追剧，熬夜看剧会影响伤口恢复吗？

熬夜对身体恢复影响可大了！晚上是身体修复的重要时间，熬夜会打乱生物钟，影响肝脏的自我修复，也不利于伤口愈合。您可以把追剧当成奖励，白天精神好的时候看一两集，晚上十点左右就准备睡觉，保证充足的睡眠。要是实在忍不住想看，就控制好时间，别超过晚上十一点，这样对身体更好。

问 85 我突然有点拉肚子，会不会影响伤口啊？需要去医院吗？

拉肚子可能是吃坏了肚子，或者肠胃还没完全恢复好。如果只是轻微拉肚子，次数不多，可以先喝点温热的淡盐水，补充水分和电解质，吃点清淡好消化的东西，比如白粥。要是拉肚子比较厉害，一天拉四五次，还伴有肚子疼，就得赶紧联系医生，可能需要吃点药调理一下。拉肚子时用力排便也可能会拉扯到伤口，所以一定要重视。

问 86 我不小心磕到了伤口附近，有点疼，但是没出血，要不要紧啊？

先别太紧张！如果只是轻微疼痛，没有破皮、出血，一般问题不大。可以用手轻轻按一按伤口周围，看看疼痛有没有加重。要是过一会儿疼痛缓解了，就继续观察。但如果疼痛越来越厉害，或者伤口周围开始发红、肿胀，一定要及时告诉医生，可能需要进一步检查，看看有没有伤到里面的组织。

问 87 我头发油得难受，能自己洗头吗？会不会弄到伤口？

可以洗头，但最好让家人帮忙，躺着洗会更安全。如果自己洗，要注意别让头大幅度后仰、低头，避免拉扯到腹部伤口。用温水洗头，动作尽量轻柔，洗完后尽快用干毛巾擦干，再用吹风机吹干，别让头发湿着容易着凉。要是伤口还没拆线，洗头时一定要小心，别让水溅到伤口上。

问 88 我每天习惯睡软床垫，睡硬床垫会睡不着，手术后还能接着睡软床垫吗？

软床垫虽然舒服，但睡上去身体会陷下去，起身的时候得更用力，容易拉扯到伤口。建议先换成稍微硬一点的床垫，或者在软床垫上垫个薄木板，这样起身的时候能省点力，也对腰部、背部有支撑，对伤口恢复更好。等伤口完全长好了，再换回软床垫也不着急。

问 89 南方的冬天没有暖气特别冷，我能用热水袋暖肚子吗？会不会影响伤口？

用热水袋暖肚子是个好办法，能让身子暖和起来。但要注意别把热水袋直接贴在伤口上，外面裹个厚毛巾，温度别太高，避免烫伤皮肤。如果伤口还没完全愈合，更要小心，别让热水袋弄湿伤口。觉得暖和了就拿开，别一直捂着，防止局部温度过高影响伤口恢复。

问 90 我今年68岁，老伴肝癌术后在家恢复，他总说累，躺着不想动，怎么鼓励他活动

理解他的感受，大病初愈确实容易累。鼓励要讲究方法：别命令，多陪伴。可以说“我陪你一起在屋里走两圈吧？”或者“咱们到阳台坐坐，晒晒太阳？”从坐起来、床边站站开始，哪怕只走两三分钟，及时表扬。把他喜欢的电视节目或收音机放到需要走几步才能舒服看到/听到的地方。耐心和陪伴是最好的鼓励。

问 91 我今年52岁，术后半年了，复查都挺好。但我总感觉右边肋骨下面（手术那边）隐隐作痛，不舒服，正常吗？

术后一段时间手术区域有隐痛、牵拉感、麻木感其实挺常见的。可能是瘢痕组织增生、神经修复、或者周围组织粘连造成的。只要复查影像学（B超/CT）没问题，肿瘤标志物正常，通常不用太担心。可以尝试轻柔地按摩周围区域（避开疤痕）、热敷（注意温度别烫伤）、或者做点拉伸运动（问医生什么动作合适）。如果疼痛加重或持续不缓解，再找医生看看。

问 92 我今年33岁，刚确诊肝癌做了手术，还没结婚生孩子，以后还能生育吗？对小孩有影响吗？

肝癌本身和治疗（手术、靶向药等）可能会对生育能力有一定影响（比如精子/卵子质量），但不是绝对的。重点在于治疗期间和治疗后一段时间（特别是吃靶向药、做放化疗期间）必须严格避孕！ 因为这些治疗可能对胎儿有害。等治疗全部结束，病情稳定相当长一段时间（比如2-5年），并且停药后，可以咨询你的肿瘤科医生和生殖科医生，评估生育的可能性和安全性。保存精子/卵子也是一种选择，但需要在开始抗肿瘤治疗前咨询生殖中心。

问 93 我今年61岁，术后伤口长得还行，但肚皮摸起来硬硬的，一大片，怎么回事？

这是瘢痕组织在形成和重塑的过程，非常正常。就像皮肤破了结痂，痂掉了下面皮肤会硬一阵子一样，只是肚皮里面的范围更大更深。这种发硬的感觉（有时还有点紧绷）会持续几个月甚至更久，随着时间会逐渐软化。可以尝试轻柔按摩（顺着伤口方向，避开未愈合处），或者用硅酮凝胶/贴片（咨询医生是否适用），帮助软化瘢痕。

问 94 我今年56岁，术后2周，医生让吃高蛋白，但我一吃鸡蛋/牛奶就有点胀气，怎么办？

试试换其他高蛋白食物：鱼肉（清蒸鱼片）、鸡胸肉（剁碎煮粥）、虾仁（清炒）、豆腐、豆浆（少量试试耐受性）。鸡蛋可以只吃蛋白（蛋黄脂肪高易胀气），或者做成蛋羹（更易消化）。牛奶可以换成舒化奶（不含乳糖）或者酸奶（含益生菌助消化）。少量多餐地吃蛋白。

问 95 我今年70岁，做完手术快3个月了，刀口长得挺好，但上面有个线头冒出来了，黑黑的，怎么办？

这可能是可吸收线还没完全吸收掉，身体把它排出来了。别自己拽！用干净的镊子（酒精消毒过）轻轻夹住线头，看能不能很轻松地拉出来。如果拉不动或者稍微用力就疼，千万别硬拉！ 用干净纱布盖着，去医院找医生处理，他们很容易就能取出来。

问 96 我今年45岁，术后在吃靶向药，头发掉得厉害，能剃光头戴假发吗？对头皮有没有影响？

当然可以剃光头戴假发！这是很多人的选择，方便打理也美观。对头皮没有影响。剃头时注意别刮破头皮就行。掉头发（脱发）是靶向药常见的副作用，停药后通常能长回来。保持头皮清洁，用温和的洗发水。戴假发、帽子、头巾都是很好的解决办法。

问 97 我今年58岁，术后4周，家里小孙子（2岁）非要我抱，我能抱吗？

小孙子20多斤吧？现在抱他太重了！ 术后早期提重物是禁忌。可以坐下来，让小孙子轻轻依偎在你怀里（别压着肚子伤口），或者用玩具逗他玩。跟孩子父母解释清楚，请他们帮忙抱。等医生说可以了（通常至少3个月后，看恢复情况），再从小重量开始试着抱。

问 98 我今年62岁，有高血压，术后血压好像不太稳，有时高有时正常，吃药要注意啥？

手术、疼痛、休息不好、药物（比如止疼药、靶向药）都可能影响血压。必须密切监测血压（早晚量并记录）！ 把记录拿给心内科医生或你的主刀医生看。千万别自己调药！ 医生可能会调整降压药的种类或剂量。按时吃降压药非常重要。

问 99 我今年40岁，术后1年，恢复得不错，复查也稳定。能去打羽毛球/游泳吗？

恭喜恢复得这么好！像羽毛球这种有跳跃、急停、转身、挥拍动作的运动，对腹部核心力量要求较高，术后1年可能还有点挑战，建议先从强度低的开始（比如游泳-自由泳注意别过度扭转身体，或者快走）。一定要热身充分，量力而行，感觉腹部不适就停下。最好先咨询你的医生，他更了解你手术范围和恢复情况。

问 100 我今年50岁，术后半年，感觉身体比生病前还虚，容易感冒，怎么提高免疫力？

手术和大病确实会消耗元气。提高免疫力没有捷径：1. 保证充足优质睡眠；2. 均衡营养（尤其保证蛋白质和维生素）；3. 适度规律运动（散步、太极等）；4. 保持好心情（压力大伤免疫）；5. 注意卫生，勤洗手，少去人多拥挤地方；6. 接种疫苗（流感、肺炎、新冠）。别乱吃“增强免疫”的保健品，效果不明确可能伤肝。慢慢调养，会好起来的。