问 1. 我 45岁（男性），乙肝患者，平时能运动吗？跑步、健身可以吗？

答：可以适度运动！如果病情稳定，散步、快走、太极拳这些有氧运动很合适，每次 30 分钟左右，每周 3 - 4 次。但别做剧烈的跑步、健身，比如快速冲刺、举重物，以免过度劳累，加重肝脏负担。

问 2. 我 45 岁（男性），乙肝患者，能和家人一起吃饭吗？会传染吗？

答：一起吃饭不会传染乙肝！乙肝主要通过血液、母婴和性传播。但建议家人都去检查乙肝两对半，如果没有抗体，最好接种乙肝疫苗，这样更保险。平时个人用品，比如牙刷、剃须刀分开用就行。一起吃饭就像共用一个盘子夹菜，不会传染。

问 3. 我是肝癌晚期，在老家当地医生说只能做姑息治疗，是不是没希望了？

答：别太担心，姑息治疗不是放弃治疗呀。其实它就像给身体“减压护航”，是把重点放在缓解难受的症状（比如疼痛、腹胀）、提高生活质量上。除了手术切除，现在医学上有很多治疗方法，比如用药物减轻疼痛，或者通过介入治疗缩小肿瘤、减轻压迫。而且现在靶向药、免疫治疗这些新方法也在进步，说不定能找到适合你的方案。

问 4. 我今年 45 岁（男性），体检发现肝上有个小结节，是不是肝癌啊？

答：别太担心！肝上的小结节大部分是良性的，像局灶性结节增生、肝囊肿、血管瘤。需要进一步检查，比如做个增强 CT 或磁共振，再结合抽血查肿瘤标志物，才能确定到底是什么，别太早下定论哈。

问 5. 我 55 岁（男性），在当地刚确诊肝癌，必须要做手术吗？有没有创伤更小的选择？

答：不一定！得看肿瘤大小、位置和您自身身体情况。如果肿瘤小、身体好，手术切干净的可能性大；要是身体不能耐受手术，也可以选微创治疗，介入、射频消融或者吃靶向药控制，医生会和您一起制定最合适的方案。

问 6. 我 32 岁（女性），做了肝部分切除手术，术后第 3 天，总感觉伤口附近有点刺痛，这种情况正常吗？是不是伤口裂开了？

答：别太担心！术后伤口刺痛很常见，这是伤口在慢慢长好。只要伤口周围没红肿、渗液，就不要太担心！要是疼得厉害，及时到医院。

问 7. 我 50 岁（女性），有乙肝，最近肝区总隐隐作痛，是不是发展成肝癌了？

答：肝区痛不一定就是肝癌！乙肝患者肝区不舒服，可能是肝炎发作、肝纤维化，或者胆囊、胃的问题。但您有乙肝病史，确实要重视，建议尽快做个肝功能、乙肝病毒 DNA 定量和肝脏超声检查，就能弄清楚原因了。

问 8. 按照目前的方案，需要做化疗，据我所知，化疗是不是特别痛苦？能不做吗？

答：化疗确实可能有恶心、呕吐、掉头发这些副作用，但现在有很多办法减轻难受的感觉，比如提前用止吐药。手术后做化疗是为了杀死可能残留的癌细胞，降低复发风险。如果身体能承受，还是建议做，咱们一起想办法应对副作用。

问 9. 我 63 岁（男性）肝癌晚期，做了放疗，皮肤变得又红又痒，怎么办？

答：这是放疗常见的皮肤反应。别用手抓挠，可以用温水轻轻冲洗，然后涂抹医生开的专用皮肤保护剂。穿宽松、柔软的棉质衣服，减少摩擦。要是皮肤破溃、流水，一定要及时来医院处理。

问 10. 我 48 岁（女性），肝癌介入治疗后，感觉腹部胀胀的，不想吃饭，正常吗？

答：介入治疗后出现腹胀、食欲下降很常见，这是因为治疗过程中影响了胃肠道的血液供应和蠕动。您可以少吃多餐，吃点清淡、好消化的食物，比如小米粥、蒸蛋。一般 1 - 2 周会慢慢缓解，要是一直没改善，跟医生说，我们调整一下治疗方案。

问 11. 我 52 岁（女性），乙肝十余年，能吃保健品养肝吗？

答：不建议随便吃保健品！很多保健品成分不明确，有些可能伤肝。您只要规律吃治疗乙肝的药物，定期复查就行。平时饮食均衡，休息好，比吃保健品更重要。

问 12. 我 56 岁（女性），乙肝患者，最近眼睛和皮肤发黄，是怎么回事？

答：这可能是黄疸，说明肝脏功能出问题了，胆红素代谢异常。赶紧检查肝功能、乙肝病毒 DNA 定量和肝脏超声，看看是不是乙肝病情加重，或者有其他肝脏问题，及时治疗很重要。

问 13. 我 62 岁（男性），肝癌术后，能喝牛奶吗？纯牛奶还是酸奶好？

答：都能喝！牛奶富含蛋白质，对身体恢复有帮助。纯牛奶营养丰富；酸奶更容易消化，还含有益生菌，调节肠道菌群。您可以换着喝，要是喝纯牛奶拉肚子，就多喝酸奶。

问 14. 我 28 岁（女性），体检发现乙肝小三阳，会发展成肝癌吗？

答：小三阳不一定会变成肝癌。只要定期检查肝功能、乙肝病毒 DNA 和肝脏超声，发现病毒活跃就及时吃药控制，平时不熬夜、不喝酒，保持好心情，就和正常人一样生活。

问 15. 我爸 60 岁，刚确诊肝癌，听说这病特别凶险，这个年龄还有治吗？

答：现在肝癌治疗办法很多！早期可以手术切除，就像把坏苹果烂掉的部分切掉；中晚期也能通过介入、靶向药、免疫治疗等方法控制病情。很多患者经过规范治疗，能长期带瘤生存，咱们先确定分期，再制定合适的方案。

问 16. 我 52 岁（男性），医生说要做肝脏肿瘤切除手术，手术风险大吗？年龄大会不会下不了手术台？

答：任何手术都有风险，但现在肝脏手术技术很成熟，咱们术前会全面评估您的身体状况。手术团队经验丰富，会尽最大努力保障安全。就像坐飞机，虽然有意外的可能，但绝大多数航班都能平安抵达。

问 17. 医生，我肝癌晚期，靶向药太贵了，有没有便宜点的治疗办法？

答：放心吧！现在很多靶向药都进医保了，能报销不少。另外，免疫治疗联合介入等综合方案，也能控制病情，咱们一起想办法减轻负担。

问 18. 我47岁（男性），刚做完肝癌部分切除术，最近饮食清淡，请问术后多久可以吃辣椒？

答：术后3个月内忌辛辣，之后可少量添加，避免诱发胃酸反流、影响切口愈合。

问 19. 我做了肝部分切除手术，现在术后第 3 天，伤口还疼，什么时候能下床活动？

答：早点活动对恢复好！现在您可以在床上先活动活动手脚，试着坐起来。如果感觉还行，术后第 4 - 5 天就能在床边慢慢走走。活动时用手按着伤口，能减轻疼痛。

问 20. 我刚做完肝脏手术，现在能吃点什么，饮食上有什么需要注意的？

答：先从流食开始，比如米汤、稀粥，等肠胃适应了，再慢慢加面条、蒸蛋。饮食要清淡，别吃油腻、辛辣的，就像给刚修好的马路先通小车，再通大车。

问 21. 自从查出肝癌，我整个人都抑郁了，天天睡不着觉，该怎么办？

答：生病心里不好受很正常，但好心情对治疗特别重要！您可以多和家人朋友聊聊，也可以参加医院的患者交流会。如果实在睡不好，让医生开点帮助睡眠的药，别自己硬扛着。

问 22. 我吃靶向药治疗肝癌，复查时发现肝功能变差了，还能继续吃药吗？

答：我们会根据这次复查肝功能情况调整用药，可能暂时停药或者换药，加上保肝治疗。肝功能恢复后，再决定是否继续用靶向药。

问 23. 我 28 岁（女性），家族有乙肝病史，我现在肝功能正常，还需要做其他检查吗？

答：需要的！虽然肝功能正常，但因为有家族病史，建议定期查乙肝两对半、乙肝病毒 DNA 定量，还要做肝脏弹性检测，看看有没有肝纤维化。就像给肝脏做全面体检，早点发现问题，就能早点预防。另外，家族里的男性尽量都要做。

问 24. 我 60 岁（男性），医生说我是肝硬化，这病能治好吗？

答：肝硬化就像用久了变形的木头，很难完全变回原来的样子。但通过好好吃药控制病因，比如戒酒、抗病毒治疗，再加上健康的生活方式，可以让病情不再恶化，还能减少并发症。只要积极治疗，一样能正常生活。

问 25. 我 55 岁(女性)，肝癌早期，医生说可以手术，也能做射频消融，选哪个更好？

答：这两种方法都能治疗早期肝癌。手术切除就像把长坏的苹果整个切下来，适合肿瘤位置好、身体状况不错的情况；射频消融是用高温把肿瘤 “烫死”，创伤小、恢复快。具体选哪种，医生会根据肿瘤大小、位置，还有您的身体情况综合判断，制定最适合您的方案。

问 26. 我 48 岁(女性)，肝癌晚期，靶向药和免疫治疗一起用，副作用会不会很大？

答：联合治疗的效果可能更好，但确实可能副作用会多一些，比如恶心、乏力、皮疹。不过医生会提前用药物预防和控制副作用，治疗过程中也会密切观察。如果副作用太难受，随时和我们说，会调整治疗方案。

问 27. 我吃恩替卡韦治疗乙肝，要是有一天忘记吃了，第二天补吃两颗行吗？

答：不行！忘记吃药，第二天正常吃一颗就行，别补吃两颗。吃多了药副作用会变大，而且每天固定时间吃一颗效果最好，就像每天按时吃饭，才能保持健康。

问 28. 我 26 岁（男性），有脂肪肝，平时能喝奶茶吗?

答：最好少喝！奶茶里糖分和脂肪含量高，喝多了会加重脂肪肝。可以选择喝原味的牛奶、酸奶，或者自己泡点绿茶、花茶，少吃油腻、甜的食物。

问 29. 我 56 岁（女性），乙肝患者，平时就爱跳点广场舞，但听说有乙肝的人不能运动？那我还能跳广场舞吗？

答：当然能跳！乙肝患者不是不能运动，而是不能剧烈运动！适度运动对身体好，广场舞节奏慢，很适合您。但别太累，跳半小时到一小时，感觉微微出汗就行。适度运动能增强免疫力，对控制乙肝有帮助。

问 30. 肝癌介入治疗后，恶心、呕吐很严重，吃不下东西怎么办？

答：这是介入治疗常见的副作用。严重时医生会给您用止吐药，缓解症状。饮食上要注意少吃多餐，吃清淡、好消化的食物，比如小米粥。副作用减轻食欲就会慢慢恢复。

问 31. 我乙肝病史，肝癌切除术后，日常饮食需要注意什么？

答：可以少食多餐，每天吃 5-6 顿，每顿七八分饱。另外可以坚持每天一个苹果，苹果富含维生素 C（增强免疫力）、维生素 B（促进代谢）和膳食纤维（帮助肠道蠕动，预防便秘），对身体很友好。

问 32. 我 50 岁（女性），肝癌中期，医生说可以做介入治疗，这个治疗是不是就是化疗？

答：不一样！介入治疗是从大腿根部血管插根细细的管子到肝脏，直接把药物送到肿瘤那里，或者堵住肿瘤的血管 “饿死” 它。化疗是通过输液让药物随着血液跑遍全身。介入治疗对肿瘤更精准，副作用自然比全身化疗小一些。

问 33. 我吃恩替卡韦治疗乙肝大三阳，吃了半年病毒量降下来了，能停药吗？

答：千万不能停！乙肝病毒停药后容易 “卷土重来”，甚至引发肝衰竭。至少要吃到大三阳转小三阳，再巩固治疗几年，具体停药时间得听医生的，不然前功尽弃。

问 34. 我 55 岁(男性)，肝脏移植术后，身上插着好几根引流管，翻身的时候怎么办？

答：让家人帮忙！翻身前先固定好引流管，避免拉扯。翻身后检查引流管有没有打结、扭曲，液体流得是不是通畅。要是不小心扯到了，别慌，赶紧叫护士。

问 35. 我 28 岁（男性），肝脏手术后第一天，能喝点肉汤补补吗？

答：暂时别喝！术后第一天胃肠功能还没恢复，肉汤太油腻不好消化。先喝点米汤、温开水，等排气（放屁）后，再慢慢喝清淡的鱼汤等。

问 36. 我 56 岁(女性)，乙肝患者，家里孩子需要打乙肝疫苗吗？

答：需要！让孩子先查乙肝五项，如果没有抗体（表面抗原阴性），尽快打疫苗。平时生活中别和孩子共用牙刷、剃须刀等可能出血的物品，日常一起吃饭、共用碗筷、拥抱等行为不会传染乙肝。

问 37. 我今年 35 岁（男性），肝肿瘤手术后，疤痕处瘙痒，可以抓吗？

答：不可以，抓挠可能引起疤痕破损、感染，可轻轻按摩疤痕处缓解瘙痒，或使用疤痕止痒膏等药物，日常需保持疤痕清洁干燥，避免刺激。

问 38. 我今年 54 岁（男性），肝移植术后，血脂高，能吃他汀类药物吗？

答：他汀类药物与免疫抑制剂可能存在相互作用，需在心内科和移植团队医生共同评估后，谨慎选择是否使用。若使用要密切监测肝功能、肌酸激酶等指标，防止不良反应。

问 39. 我今年 33 岁（女性），肝癌手术后，伤口愈合良好，多久可以正常运动？

答：一般术后 1 - 2 个月，伤口基本愈合后可逐渐恢复一些轻度运动，如散步、瑜伽等，但要避免剧烈运动和重体力劳动，具体时间还需根据个人恢复情况和医生建议而定。

问 40. 我 37 岁（女性），肝硬化，最近总是失眠，能吃安眠药吗？

答：肝硬化患者肝脏代谢功能差，对药物耐受性降低，安眠药需慎用，建议先通过放松身心、规律作息等非药物方法改善睡眠，必要时在医生指导下使用小剂量、对肝脏影响小的安眠药，短期使用。

问 41. 我45岁（女性），最近右下腹疼的厉害，是不是肝脏出问题了？

答：肝脏位于右上腹，右下腹疼痛不一定是肝脏问题，阑尾炎、泌尿系统或妇科疾病更为常见。但当肝脏肿大或炎症波及右侧腹膜时，可能引起右下腹牵涉痛。

问 42. 医生，我 46 岁（男性），肝硬化，最近总是鼻出血，是不是凝血功能差了？

答：是的，肝硬化会导致凝血因子合成减少，凝血功能下降，引起鼻出血，需检查凝血指标，遵医嘱补充凝血因子或使用止血药物，近期避免抠鼻子等刺激鼻腔黏膜的行为。

问 43. 我 44 岁，肝移植术后，总觉得伤口周围麻木，正常吗？

答：伤口周围麻木可能是手术过程中神经受到一定牵拉或损伤引起，一般会随着时间推移逐渐恢复，但如果麻木持续加重或伴有疼痛等异常，要及时联系医生复查，看是否有其他问题。

问 44. 医生，我 55 岁，肝癌术后，化疗期间头发掉得厉害，能再生长吗？

答：大多数情况下，化疗结束后头发会逐渐再生长，只是新长出的头发质地、颜色等可能和之前有所不同，平时可适当按摩头皮促进血液循环。

问 45. 我今年 29 岁（男性），体检发现谷丙转氨酶升高，但没有不舒服，需要治疗吗？

答：单纯谷丙转氨酶轻度升高，需进一步排查原因，如近期熬夜、饮酒、服用药物等可能导致一过性升高，去除诱因后可能恢复正常；若持续升高或伴其他异常，需对症治疗。

问 46. 医生，我 30 岁（女性），检查出丙肝抗体阳性，需要进一步检查吗？

答：是的，抗体阳性不能确定是否现症感染，需做丙肝 RNA 检测，若 RNA 阳性则确诊感染，需及时进行抗病毒治疗，目前丙肝有很好的治愈方案，越早治疗越好。

问 47. 我 30 岁（男性），最近体检发现肝脏回声增粗，是怎么回事？

答：肝脏回声增粗常见于脂肪肝、肝炎、肝纤维化等，需结合其他检查如肝功能、肝脏弹性成像等进一步明确病因，针对性采取治疗和生活干预措施。

问 48. 我今年 28 岁(男性)，乙肝小三阳，肝功能偶尔轻度异常，需要治疗吗？

答：如果肝功能反复异常，或病毒 DNA 持续阳性，肝脏存在炎症活动，建议进行抗病毒治疗等，防止肝病进展，具体方案需专业肝病医生根据情况制定。

问 49. 我46岁，男性，肝癌部分切除术后第3天，体温38度，正常吗？

答：肝癌术后第 3 天，可能是手术创伤后，组织损伤、血肿吸收或坏死细胞代谢产物刺激机体，引起的发热，但必须首先排除感染或并发症。建议立即联系主管医生，完善相关检查（尤其是血常规、腹部影像学），并密切观察症状变化，切勿大意。

问 50. 我 34 岁（男性），因药物性肝损伤住院，出院后能正常工作吗？

答：病情稳定、肝功能基本恢复正常后可以逐渐恢复工作，但要避免过度劳累、熬夜，初期工作时间不宜过长，注意休息，合理饮食，定期复查肝功能，确保肝脏功能持续稳定。

问 51. 医生，我 45 岁，肝癌介入治疗后，复查发现甲胎蛋白又升高了，是不是复发了？

答：甲胎蛋白升高提示可能存在复发风险，但还需结合影像学检查如增强 CT、MRI 等进一步确认，早期发现复发灶可及时采取相应治疗措施，提高治疗效果。

问 52. 我 35 岁（男性），乙肝大三阳，但肝功能正常，请问传染性强吗？

答：乙肝传染性主要看乙肝病毒 DNA 含量，大三阳病毒 DNA 高的话传染性相对强，但日常接触如握手、共餐等不会传染，主要通过血液、母婴、性接触传播。另外，家人可接种乙肝疫苗预防。

问 53. 医生，我 31 岁（男性），肝肿瘤手术后，伤口一直不好愈合，是为什么？

答：可能与营养不良、血糖高、感染等因素有关，需检查血常规、血糖、营养指标等，针对性处理，如加强营养支持、控制血糖、换药预防感染等，促进伤口愈合。

问 54. 我今年 33 岁（男性），经常接触化学试剂，担心会损伤肝脏，有什么预防措施吗？

答：工作时要严格做好防护，穿防护服、戴手套和口罩等，避免化学试剂接触皮肤和吸入呼吸道，下班后及时清洗皮肤，定期进行肝脏检查，早发现潜在问题。

问 55. 我 37 岁（女性），肝癌靶向治疗期间，皮肤变得很干，像鱼鳞一样，怎么缓解？

答：平时注意皮肤保湿，多用润肤霜，洗澡水温不要过高，避免使用刺激性沐浴露，遵医嘱使用一些改善皮肤干燥的药物，同时和医生沟通是否需要调整靶向药物剂量等。

问 56. 我今年 53 岁（男性），肝癌在行免疫治疗，血压一直偏高，能用降压药吗？

答：有些降压药与免疫抑制剂存在相互作用，需谨慎选择，建议在心内科和移植团队医生共同指导下，选用对移植肝脏和免疫抑制剂影响小的降压药物，控制血压稳定。

问 57. 我 48 岁（男性），肝硬化失代偿期，反复腹水，怎么才能减少腹水产生？

答：限制盐和水的摄入很重要，同时遵医嘱使用利尿剂，必要时进行腹腔穿刺放腹水，但要注意防止电解质紊乱和感染，还要针对肝硬化的病因进行治疗，改善肝功能。

问 58. 我儿子要做活体肝移植，切掉部分肝脏对他以后有影响吗？

答：健康肝脏有强大再生能力，术后3-6个月能长到原来体积，不影响正常生活。

问 59. 医生，我 38 岁（男性），肝功能检查显示胆红素偏高，会出现什么后果？

答：胆红素偏高会引起黄疸，导致皮肤、巩膜发黄等，长期胆红素代谢异常还可能影响其他脏器功能，需查明原因，如肝炎、溶血等，针对性处理，降低胆红素水平。

问 60. 我 49 岁（男性），肝癌术后 3 年，现在能做剧烈运动吗？

答：建议不要做！可选择散步、瑜伽、太极等温和运动方式，避免过度劳累对身体和肝脏造成负担，运动前先咨询医生意见，根据身体恢复情况调整运动量。

问 61. 我今年 27 岁(男性)，最近一段时间大量饮酒，现右上腹隐隐作痛，是肝脏出问题了吗？

答：很有可能是酒精损伤肝脏引起，要及时戒酒，多喝水促进酒精代谢，到医院检查肝功能、肝脏影像学等，看是否有酒精性肝病，并针对肝脏损伤情况进行治疗。

问 62. 医生，我 32 岁（女性），检查发现肝脏弹性值偏高，是不是肝纤维化了？

答：肝脏弹性值偏高提示可能存在肝纤维化风险，但还需结合其他检查如肝脏硬度值、肝脏彩超、肝功能、病史等综合判断，进一步明确诊断后采取相应治疗措施。

问 63. 我今年 42 岁（女性），肝功能受损，听说吃保健品能保肝，真的吗？

答：一些保健品可能对肝脏有一定辅助保护作用，但不能替代药物治疗，且部分保健品质量参差不齐，滥用可能加重肝脏负担，应在医生指导下谨慎使用。

问 64. 我今年 29 岁（男性），不抽烟不喝酒，就是经常熬夜，最近感觉肝脏不舒服，熬夜会影响肝脏健康吗？

答：长期熬夜会损害肝脏，影响其自我修复功能，建议规律作息，保证充足睡眠，让肝脏得到充分休息，有助于维护肝脏健康。

问 65. 我今年 38 岁（女性），肝功能异常多年，最近皮肤发黄，是黄疸吗？

答：从症状上看，可能是黄疸，是肝功能受损导致胆红素代谢异常引起，要及时到医院检查胆红素指标、肝功能等，明确原因后对症治疗。

问 66. 我 65 岁（男性），经常喝酒，最近感觉肝区不适，检查发现脂肪肝，严重吗？

答：脂肪肝如果不加以控制，可能会逐渐发展为肝炎、肝纤维化甚至肝硬化，现在要立即戒酒，调整饮食结构，适当运动，定期复查。

问 67. 我49岁（男性），肝癌术后10余年，复查情况一直很好，之后还有必要继续复查吗？

答：当然！肝癌术后即使复查情况长期良好，仍需坚持终身定期复查。这是因为肝癌具有较高的复发和转移特性，且肝脏作为 “沉默器官”，早期病变可能无明显症状，唯有通过规范复查才能及时发现问题并干预。

问 68. 我今年 40 岁（女性），患有肝硬化，最近牙龈出血比较频繁，怎么办？

答：这可能是肝硬化导致凝血功能障碍引起，先不要用手去抠鼻子、剧烈刷牙等，到医院检查凝血指标，遵医嘱补充凝血因子或使用止血药物等对症处理。

问 69. 我 28 岁（女性），准备怀孕，但检查发现肝脏有个小囊肿，会影响怀孕吗？

答：一般情况下，小的肝脏囊肿不会影响怀孕，但孕期要密切观察囊肿变化，定期产检，有问题及时和医生沟通。

问 70. 我今年 60 岁(男性)，肝癌术后 2 年，一直有在进行复查，现在感觉浑身没劲，是不是复发了？

答：身体乏力不一定是复发导致，可能是营养不良、贫血、睡眠不好等原因引起，先别自己吓自己，带相关检查报告找主治医生详细分析。

问 71. 我 30 岁（男性），刚做完肝脏部分切除手术，术后 5 天，可以自己下床活动吗？

答：可以适当下床活动，但要注意循序渐进，先在床边坐一会儿，再慢慢行走，避免过度劳累，动作幅度不要太大，防止伤口撕裂。

问 72. 医生，我 45 岁（女性），患有肝血管瘤，在观察期，平时需要注意什么？

答：肝血管瘤日常要避免剧烈运动和外力撞击肝脏区域，防止瘤体破裂出血；保持规律作息、清淡饮食，定期复查监测肿瘤大小变化。

问 73. 我今年 40 岁（男性），肝功能检查显示白球比倒置，严重吗？

答：白球比倒置提示肝脏合成白蛋白能力下降，可能见于肝炎、肝硬化等，需进一步检查明确病因，积极配合治疗原发病，改善肝功能，同时注意休息、饮食调理等。

问 74. 我 35 岁（女性），肝内胆管结石，反复发作胆管炎，听说可以做肝切除手术，这个手术风险大吗？

答：对于复杂肝内胆管结石，肝部分切除可有效防止复发，但任何手术都有风险，如出血、感染等，但术前医生会全面评估病情和身体状况，制定合适的治疗方案，术后精心护理可降低风险，需与医生充分沟通权衡利弊。

问 75. 我今年 27 岁(男性)，体检发现肝右叶有一个 0.8cm 的结节，边界清晰，内部回声均匀，这是良性还是恶性？

答：从描述看，结节良性可能性大，但需结合其他检查如增强 CT、MRI、甲胎蛋白等进一步明确，建议定期复查超声观察结节变化，若无明显增长，可继续观察，若短期内增大或伴异常指标，需进一步检查。

问 76. 我今年 29 岁（男性），体检发现肝功能轻度异常，平时工作压力大，经常熬夜，会不会是熬夜导致的？

答：熬夜确实会影响肝脏自我修复，导致肝功能异常，但还需排除其他因素如饮酒、药物、病毒等，建议调整作息，保证充足睡眠，避免熬夜，同时复查肝功能，若指标恢复正常，说明可能与熬夜有关，若持续异常，需进一步检查病因。

问 77. 我 28 岁（男性），体检发现肝脏有血管瘤，直径 1.2cm，需要手术切除吗？

答：一般血管瘤直径较小且无症状时可观察随访，定期复查超声或 CT，若血管瘤增长迅速、出现压迫症状或影响生活质量，再考虑手术切除，目前可暂不手术，保持良好生活习惯，避免过度劳累等诱发血管瘤破裂的因素。

问 78. 医生，我 45 岁，男性，肝癌介入治疗后，复查发现肺部有小结节，是不是转移了？

答：肺部小结节可能是转移，也可能是炎症、结核等良性病变，需结合影像学特征、肿瘤标志物等进一步检查，必要时穿刺活检明确性质，早期发现转移可及时调整治疗方案，提高治疗效果。

问 79. 我 42 岁（女性），肝硬化，最近总是感觉下肢沉重、酸胀，是怎么回事？

答：可能与肝硬化导致的门脉高压、下肢静脉回流不畅有关，也可能存在肝肾综合征等并发症引起水肿，需检查下肢静脉超声、肾功能等明确原因，针对性处理，如抬高下肢、适当休息、控制盐水摄入等缓解症状。

问 80. 医生，我 47 岁（男性），肝癌介入治疗后，复查发现肿瘤标志物波动，正常吗？

答：肿瘤标志物受多种因素影响，如治疗后的组织坏死、炎症反应等，可能出现短期波动，若整体呈下降趋势且影像学检查无新发病灶，一般为正常现象，但需密切跟踪变化，结合其他检查判断病情。

问 81. 我今年 30 岁（男性），肝移植术后，出现失眠多梦，能吃安眠药吗？

答：肝移植术后对药物代谢能力可能下降，安眠药需谨慎使用，建议先通过调整作息、放松身心等非药物方法改善睡眠，如睡前泡热水脚、听轻音乐等，若严重影响生活，可在医生指导下短期使用小剂量、对肝脏影响小的安眠药，避免长期依赖。

问 82. 医生，我 47 岁（男性），肝癌介入治疗后，复查发现肿瘤标志物升高，但是影像学没有新发病灶，这是怎么回事？

答：肿瘤标志物升高受多种因素影响，如治疗后的组织修复、炎症反应等，可能为一过性变化，需密切观察，定期复查肿瘤标志物和影像学检查，若持续升高或出现异常影像学表现，及时调整治疗方案，如增加化疗周期、联合靶向治疗等。

问 83. 我今年 54 岁（男性），肝硬化，最近食管胃底静脉曲张破裂出血，经治疗后病情稳定，以后饮食上需要注意什么？

答：需长期食用软烂、易消化的食物，如米粥、面条、蒸蛋等，避免一切粗糙、坚硬、刺激性食物，如油炸食品、坚果、辣椒等，同时少吃多餐，避免过饱，细嚼慢咽，防止划伤静脉曲张处。

问 84. 我41岁，肝癌部分切除术后一月余，不抽烟不喝酒，多有熬夜，请问熬夜对肝脏恢复影响大吗？

答：当然！夜间11点至凌晨3点是肝胆修复期，保证充足睡眠有助于恢复。

问 85. 我今年 33 岁，肝功能检查显示胆红素升高，但没有黄疸，正常吗？

答：胆红素轻度升高，若无黄疸，可能处于代偿阶段或一过性变化，需进一步检查明确病因，如肝脏炎症、溶血等，定期复查胆红素指标，观察变化趋势，必要时进行相应治疗，防止发展为黄疸。

问 86. 我 36 岁（女性），刚做完肝部分切除手术，术后 3 天，身上插着很多管子，什么时候可以拔掉？

答：术后各种管子拔除时间因人而异，一般引流管需等引流液减少、伤口愈合较好后拔除，通常术后 3 - 7 天左右；气管插管一般在麻醉清醒、呼吸平稳后即可拔除。医护人员会根据恢复情况适时处理，不必过度焦虑。

问 87. 我今年 30 岁（男性），肝功能异常，但病毒性肝炎标志物阴性，是怎么回事？

答：除病毒性肝炎外，酒精、药物、自身免疫性肝病、脂肪肝等都可导致肝功能异常，需进一步检查如自身抗体、肝脏影像学等明确病因，针对性治疗，改善肝功能。

问 88. 我肝癌术后第5天，引流管周围渗血正常吗？

答 ：少量淡红色渗液正常，但若鲜红液体持续增多或发热，需及时告知护士。

问 89. 我 45 岁（男性），肝癌术后，化疗期间疲惫不堪，有什么可以缓解疲劳的方法吗？

答：可适当休息，保证充足睡眠，进行轻度活动如散步等，改善身体血液循环，在饮食上保证营养均衡，多吃富含维生素、矿物质的食物，同时和医生沟通，排查是否有贫血、电解质紊乱等加重疲劳的因素，针对性处理。

问 90. 我 43 岁（男性），肝癌介入治疗后，复查发现肿瘤缩小，但甲胎蛋白未下降，这是为什么？

答：甲胎蛋白下降滞后于影像学变化或存在个体差异，可能与肿瘤坏死组织吸收缓慢、剩余癌细胞分泌量少但持续等有关，需继续观察，结合其他肿瘤标志物、影像学检查等综合评估治疗效果，进一步调整治疗方案。

问 91. 我今年 35 岁（女性），肝功能检查显示胆汁淤积，会引起哪些严重后果？

答：长期胆汁淤积可导致胆汁性肝硬化、肝功能衰竭等严重后果，还会引起皮肤瘙痒、黄疸、脂溶性维生素缺乏等，需积极查找病因，如肝内胆汁淤积、胆道梗阻等，针对性治疗，改善胆汁流通，保护肝功能。

问 92. 我今年30 岁（男性），乙肝携带者，肝功能一直正常，需要定期检查什么？

答：定期检查很重要，主要是监测肝脏情况。建议每 3 - 6 个月检查一次肝功能，了解肝脏有没有出现炎症损伤；每半年做一次腹部彩超或者肝脏弹性成像，查看肝脏形态、有无纤维化等情况；还要检查乙肝病毒 DNA 定量，了解病毒复制活跃程度。如果家族中有肝癌病史，可能还要增加甲胎蛋白（AFP）等检查项目，以便早期发现潜在问题。

问 93. 我今年48 岁（女性），肝硬化腹水，每天要限制饮水量吗？

答：是的，需要适当限制饮水量。因为肝硬化腹水时，身体排水能力下降，喝太多水会加重腹水和水肿。一般建议每天饮水量控制在 1000 - 1500 毫升左右，包括汤、饮料等各种含水的食物。同时，也要限制盐的摄入，每天不超过 2 - 3 克，这样有助于减少腹水积聚。

问 94. 25 岁（男性），脂肪肝，最近在减肥，减肥速度越快越好吗？

答：减肥速度不是越快越好。快速减肥可能导致肝脏代谢负担突然加重，反而对肝脏不好，还可能引发胆结石等问题，建议健康减肥。通过合理饮食，控制热量摄入，增加蔬菜、水果、全谷物的比例，同时坚持有氧运动，像慢跑、游泳、骑自行车等，循序渐进地达到减肥目的。

问 95. 我检查发现肝功能异常，正在吃保肝药，可以吃辣椒吗？

答：辣椒对胃肠道有刺激，可能影响药物吸收，还可能加重肝脏负担。在肝功能异常，吃保肝药期间，建议少吃或者不吃辣椒。等肝功能恢复得差不多了，再根据身体情况适当吃一点。

问 96. 我33 岁（男性），经常大量喝酒，担心得酒精性肝病，有什么早期症状吗？

答：酒精性肝病早期可能没有明显症状，或者仅出现一些轻微的乏力、食欲不振、右上腹隐痛或不适感。但这些症状并不特异，也可能是其他肝脏问题或者消化系统问题引起的。如果您经常大量喝酒，为了肝脏健康，最好尽早戒酒，并定期检查肝功能、肝脏超声等，以便早期发现异常。

问 97. 我57 岁（男性），肝移植术后 1 年，最近总是失眠，和手术有关吗？

答：可能有关。一方面，术后身体还在恢复，身体的不适感可能会影响睡眠；另一方面，长期服用抗排斥药可能会引起一些神经系统的副作用，影响睡眠。同时，心理因素也很重要，对手术的担忧、对身体变化的焦虑等都可能导致失眠。您可以先尝试放松心情，晚上睡前避免使用电子产品，营造舒适的睡眠环境，如果这些方法效果不好，及时告诉医生，医生可能会根据情况调整药物，或者给您开一些助眠药物。

问 98. 我47 岁（男性），肝癌术前，医生让去做介入治疗，介入治疗是干嘛的？

答：介入治疗是一种局部治疗方法。对于肝癌，介入治疗主要是通过血管将化疗药物和栓塞剂直接送到肿瘤供血的血管里，一方面让化疗药物集中在肿瘤部位，发挥杀伤癌细胞的作用；另一方面，栓塞剂会阻断肿瘤的血液供应，使肿瘤缺血坏死。这样可以缩小肿瘤体积，为手术切除创造更有利的条件，提高手术成功率和患者生存率。

问 99. 我今年41 岁（男性），肝移植术后，医生让定期查肝功能、凝血功能等，为什么要查这些？

答：定期查这些是为了监测移植肝的功能状态。肝功能指标能反映肝脏的代谢、解毒等情况；凝血功能检查是因为肝脏合成凝血因子，凝血功能异常可能提示肝脏功能受损。通过这些检查，医生可以及时发现移植肝有没有出现排斥反应、感染、药物性肝损伤等问题，以便调整治疗方案，保证移植肝正常工作，确保您的身体健康。

问 100. 我54 岁（男性），肝功能减退，最近总是便秘，有什么好办法解决？

答：肝功能减退患者便秘可能和肠道菌群失调、消化功能减弱有关。可以先调整饮食，多吃富含膳食纤维的食物，如全麦面包、燕麦、蔬菜、水果等，每天喝足够的水，保持肠道湿润，促进排便。适当活动，比如在房间里走动、做简单的伸展运动，帮助肠道蠕动。如果这些方法效果不好，可以在医生指导下用一些缓泻剂，如乳果糖等，但不能长期依赖，以免影响肠道正常功能。