



荣树图书
RONGSHU TUSHU

一本肝病患者家庭必备的保健养生读物
一部肝病康复的指导图书

常见肝病 营养与保健

Changjian ganbing yingyang yu baojian

主编 李梅 谢英彪



- 常见肝病营养方法
- 日常保健养生技巧
- 肝病康复的必备图书



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见肝病

营养与保健

主编 李梅 谢英彪

副主编 朱永华 何镔

陶海清 唐泽

编者 (以姓氏笔画为序)

万里 王金勇 卢岗

代民涛 陈泓静 周明飞

周晓慧 谢萃文 虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见肝病营养与保健 / 李梅, 谢英彪主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5091-8326-7

I. ①常… II. ①李… ②谢… III. ①肝疾病—临床营养 ②肝疾病—食物疗法 IV. ①R575.05 ②247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第065268号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 宋春宁 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 13.75 字数: 286千字

版、印次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

P R E F A C E

前言

肝脏是人体最大的消化腺，也是体内物质能量代谢的中心站，在肝脏中发生的化学反应有500种以上。肝脏能分泌胆汁，帮助消化；肝脏把吸收的氨基酸合成蛋白质供给机体能量；肝脏能贮藏和燃烧体内的脂肪，是脂溶性维生素的贮存器官；肝脏还能够氧化、还原、分解体内的毒素，吞噬不小心吃入体内的细菌，是人体最大的解毒器官。

常见的肝病有肝炎、肝硬化、脂肪肝等，肝炎主要以慢性肝炎为主，而病毒性肝炎以乙型肝炎最为常见，乙肝病毒是一种世界性传染疾病，中国是乙肝的高发区，目前有慢性乙型肝炎患者约3000万人，每年国内死于乙肝后肝硬化者约40万人。肝病的表现是很隐晦的，最突出的症状就是疲倦乏力和不思饮食。常见症状有胀痛或不适，恶心，厌油腻，食后胀满或有黄疸，口干，大便或干或溏，小便黄，或有低热，头晕耳鸣，面色萎黄无华等。如果是肝硬化，除有肝炎的临床表现之外，还有腹水，腹壁血管突出，周身水肿，尿少，肝掌，蜘蛛痣，严重者还可能大出血。为了尽可能早点发现肝病，及时做检查是非常重要的。

每种食物都具有一定的营养价值。人体必须不断地从外

界吸收养料以维持生命，滋养身体，提供生长发育和劳动力所需。每种食物的营养价值是以食物中各种营养素含量的多少及其被机体消化、吸收和利用程度的高低等相对指标来衡量的。肝病患者如长期选择食用的食物单调或处理不当，或因偏食、挑食、忌食等不良的饮食习惯而使某些营养素的摄入不足，机体患肝病未经积极治疗以致食欲不振，过多选吃滋补药品或乱用药物而引起食物和消化吸收及利用不良等，都可引起营养缺乏病。如缺乏蛋白质引起营养不良性水肿，可加重肝病病情；蛋白质供给不足或吸收不良，可使肝细胞修复缓慢，容易导致肝硬化、腹水症。此外，肝病患者在饮食调配上应针对具体病情而定，如慢性肝炎合并脂肪肝者，则宜多食些含麸量高的杂粮，少吃糖米精面，还应少食或不食糖、蜂蜜、巧克力等。

本书是由经验丰富的临床医生和保健专家共同撰写，从常见肝病的基础知识谈起，介绍肝病患者应知应会的营养知识，并重点阐述了病毒性肝炎、脂肪肝和肝硬化患者的营养与保健方法。愿各位读者开卷有益，切实保护好自己的肝脏，衷心祝愿每一位读者身体健康。

本书在编著过程中参考了大量的中外文献资料，限于篇幅未能一一注明，在此谨致衷心的感谢！

编著者

2014年10月18日

CONTENTS

目录

常见肝病的基础知识

1. 肝脏的基本结构	001
2. 引起肝功能损害的常见原因有哪些	002
3. 什么是肝炎	004
4. 什么是甲型病毒性肝炎	005
5. 甲型病毒性肝炎如何护理和对症支持治疗	006
6. 什么是乙型病毒性肝炎	007
7. 乙型病毒性肝炎如何治疗	010
8. 乙肝大三阳如何治疗	013
9. 什么是丙型病毒性肝炎	015
10. 丙型病毒性肝炎是如何传播的	019
11. 丙型病毒性肝炎如何治疗	020
12. 什么是丁型病毒性肝炎	022
13. 如何治疗丁型病毒性肝炎	023
14. 什么是戊型病毒性肝炎	024



15. 如何治疗戊型病毒性肝炎	025
16. 什么是庚型病毒性肝炎	026
17. 如何防治庚型病毒性肝炎	027
18. 什么是脂肪肝	028
19. 什么是肥胖性脂肪肝	031
20. 什么是酒精性脂肪肝	033
21. 什么是妊娠急性脂肪肝	035
22. 什么是药物性脂肪肝	037
23. 什么是营养失调性脂肪肝	039
24. 什么是糖尿病性脂肪肝	041
25. 什么是肝炎后脂肪肝	043
26. 为什么脂肪肝要早诊断早治疗	045
27. 防治脂肪肝有何措施	046
28. 什么是肝硬化	048
29. 什么是肝炎后肝硬化	049
30. 什么是酒精性肝硬化	049
31. 什么是寄生虫性肝硬化	050
32. 什么是中毒性肝硬化	051
33. 什么是胆汁性肝硬化	052
34. 什么是循环障碍（淤血）性肝硬化	052
35. 什么是营养不良性肝硬化	053
36. 肝硬化的早期症状有哪些	054
37. 肝硬化的晚期症状有哪些	055



38. 肝硬化的一般治疗有哪些内容	056
39. 肝硬化如何药物治疗	057
40. 肝硬化腹水如何治疗	057
41. 肝硬化患者门脉高压和脾功能亢进如何手术治疗...	059

肝病与营养

42. 肝病患者如何获取营养	061
43. 肝病患者的饮食应注意些什么	063
44. 肝病饮食治疗的基本原则是什么	067
45. 肝炎、肝硬化患者能吃海鲜吗	068
46. 肝病饮食的选择与肝病保健密切相关吗	069
47. 肝病患者为什么忌饱食	071
48. 肝病患者多吃西瓜有何好处	071
49. 肝病饮食疗法的现代观念是什么	072
50. 肝病患者为什么要远离垃圾食品	074
51. 肝病患者不宜常吃多吃的食物有哪些	076
52. 吃薏苡仁能保肝护肝吗	079
53. 吃粳米能保肝护肝吗	081
54. 吃大豆能保肝护肝吗	083
55. 吃赤小豆能保肝护肝吗	084
56. 吃黑木耳能保肝护肝吗	086



57. 吃香菇能保肝护肝吗	088
58. 吃山药能保肝护肝吗	090
59. 吃胡萝卜能保肝护肝吗	091
60. 吃苜蓿能保肝护肝吗	094
61. 吃莴苣能保肝护肝吗	095
62. 吃冬瓜能保肝护肝吗	097
63. 吃西红柿能保肝护肝吗	098
64. 吃马兰能保肝护肝吗	099
65. 吃海带能保肝护肝吗	100
66. 吃大枣能保肝护肝吗	101
67. 吃山楂能保肝护肝吗	103
68. 吃刺梨能保肝护肝吗	103
69. 枸杞子有保肝作用吗	105
70. 吃鱼能保肝护肝吗	106
71. 吃牡蛎能保肝护肝吗	107
72. 吃鸡蛋能保肝护肝吗	108
73. 肝病患者饮牛奶能保肝护肝吗	109
74. 吃猪肉能保肝护肝吗	111
75. 吃玉米须能保肝护肝吗	112
76. 吃蜂蜜能保肝护肝吗	113
77. 吃醋能保肝护肝吗	114



病毒性肝炎患者的营养与保健

- 78. 慢性肝炎患者如何获取营养 117
- 79. 重症肝炎患者如何获取营养 118
- 80. 肝炎病患者的饮食如何安排 119
- 81. 急性肝炎如何饮食调养 120
- 82. 湿热蕴结，热重于湿型急性黄疸型肝炎患者
 如何辨证施膳 121
- 83. 湿热蕴结，湿重于热型急性黄疸型肝炎患者
 如何辨证施膳 134
- 84. 肝脾不调型急性无黄疸型肝炎患者如何辨证施膳 ... 151
- 85. 湿阻脾胃型急性无黄疸型肝炎患者如何辨证施膳 ... 155
- 86. 肝郁气滞型急性无黄疸型肝炎患者如何辨证施膳 ... 165
- 87. 慢性肝炎如何饮食调养 173
- 88. 慢性肝炎吃啥好 174
- 89. 慢性肝炎患者的食物宜忌 175
- 90. 肝胆湿热型慢性肝炎患者如何辨证施膳 176
- 91. 肝郁脾虚型慢性肝炎患者如何辨证施膳 196
- 92. 肝肾阴虚型慢性肝炎患者如何辨证施膳 212
- 93. 瘀血阻络型慢性肝炎患者如何辨证施膳 230
- 94. 脾肾阳虚型慢性肝炎患者如何辨证施膳 238
- 95. 肝炎病毒污染过的物品如何消毒 253



96. 肝病患者如何睡好	254
97. 肝炎患者如何安排活动	256
98. 肝病患者可以做哪些运动	257
99. 肝炎患者如何散步	259
100. 肝炎患者如何做健肝操	261
101. 肝病患者如何进行日光浴	262
102. 病毒性肝炎患者有哪些禁忌	263
103. 肝病患者如何做好心理保健	265
104. 如何对急性肝炎患者提供心理支持	270
105. 如何对慢性肝炎患者提供心理支持	271
106. 如何对重症肝炎患者提供心理支持	273
107. 肝炎患者如何进行音乐疗法	274

四

脂肪肝患者的营养与保健

108. 脂肪肝患者如何获取营养	277
109. 为什么说脂肪肝的食疗很重要	278
110. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么	279
111. 营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 ...	281
112. 酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么	282
113. 肝炎后脂肪肝患者在饮食上要注意什么	283
114. 脂肪肝患者吃哪些食物为宜	284



115. 脂肪肝患者如何节制饮食	285
116. 脂肪肝患者如何戒酒	286
117. 脂肪肝患者如何合理吃糖	288
118. 脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果	289
119. 维生素 C 及其衍生物能改善脂肪肝吗	290
120. 维生素 E 对治疗脂肪肝有何作用	291
121. 脂肪肝患者如何做好饮食调控	292
122. 脂肪肝患者如何合理摄取糖类	294
123. 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物	295
124. 脂肪肝患者如何充分利用食物蛋白质	297
125. 为何脂肪肝患者的维生素不可少	298
126. 膳食纤维与脂肪肝有何关系	299
127. 海产品对防治脂肪肝有益吗	300
128. 脂肪肝患者为何要适当多吃富有甲硫氨酸的食物 ...	300
129. 肝郁气滞型脂肪肝患者如何辨证施膳	301
130. 气滞血瘀型脂肪肝患者如何辨证施膳	304
131. 痰湿内阻型脂肪肝患者如何辨证施膳	314
132. 脾气虚弱型脂肪肝患者如何辨证施膳	317
133. 肝肾阴虚型脂肪肝患者如何辨证施膳	324
134. 肝经湿热型脂肪肝患者如何辨证施膳	335
135. 痰瘀交阻型脂肪肝患者如何辨证施膳	339
136. 脂肪肝患者如何自我护理	343
137. 如何让运动为肝脏减脂	344



138. 脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼	346
139. 如何呵护脂肪肝并发症患者	346
140. 脂肪肝如何进行精神调养	347
141. 脂肪肝如何进行生活调养	348
142. 沐浴疗法对脂肪肝有何作用	349
143. 按摩疗法对脂肪肝有何作用	351
144. 运动疗法对脂肪肝有何作用	352
145. 为什么有氧运动能健身降脂	354
146. 运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝	356
147. 哪些脂肪肝患者对待运动要慎重	358
148. 脂肪肝患者运动前要做何检查	359
149. 脂肪肝患者如何控制运动量	360
150. 脂肪肝患者运动持续时间多少为宜	361
151. 脂肪肝患者适宜何种运动方式	364

五

肝硬化患者的营养与保健

152. 肝硬化患者如何获取营养	365
153. 肝硬化患者的饮食原则是什么	367
154. 肝硬化腹水患者的饮食如何安排	370
155. 什么情况下肝硬化患者应限制蛋白饮食	372
156. 肝硬化患者有何饮食宜忌	373





157. 肝郁脾虚型肝硬化患者如何辨证施膳	374
158. 气滞血瘀型肝硬化患者如何辨证施膳	384
159. 水湿内阻型肝硬化患者如何辨证施膳	392
160. 肝肾阴虚型肝硬化患者如何辨证施膳	399
161. 脾肾阳虚型肝硬化患者如何辨证施膳	408
162. 如何敷贴治疗肝硬化	419
163. 如何熏蒸治疗肝硬化	421
164. 肝硬化患者的日常生活中应注意些什么	422



常见肝病的基础知识



1. 肝脏的基本结构

肝是人体最大、血管最为丰富的腺体，也是人体最大的消化腺。肝脏位于腹部的右上方，紧贴着横膈膜。成人的肝脏一般重1200~1600克。成年人肝脏的重量为体重的1/40~1/50；小儿肝脏的重量约占体重的1/20。

肝脏质软而脆，受到暴力打击时容易破裂引起大出血。

肝脏的基本结构单位是肝小叶，由50万~100万个肝小叶集合而成的。每一个肝小叶约有50万个肝细胞，此外还有实质细胞、枯否细胞、间质细胞等。肝小叶是肝脏的功能单位，其中分布有微血管、肝内胆管（接肝外胆管和胆囊）、动脉、静脉、淋巴管、神经等。如果把肝脏比喻为化工厂，那么肝小叶就是化工车间。我们吃下去的食物在胃和小肠中被消化分解成葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、甘油等物质，这些物质大部分都由门静脉运往肝脏，在肝细胞中发生化学变化，例如葡萄糖和脂肪酸在氧化后释放能量，变成二氧化碳和水，由这些变化得来的能量可用于人体的生理需要和体内蛋白质或糖原的合成等。



蛋白质是由氨基酸组合而成的，这个过程也在肝细胞中进行。肝脏还可制造并分泌消化脂肪所必需的胆汁。

肝脏具有很强的再生能力。人体有些器官如心脏、大脑等的细胞一旦受损，就很难恢复。但肝脏不同，肝脏组织如果有一部分被切除，不久以后它还可以恢复原来的大小。肝细胞虽然具有这样惊人的再生能力，但也容易受到营养不良、细菌或病毒感染、毒物等影响而引起细胞障碍，因而产生肝病。

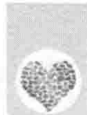


2. 引起肝功能损害的常见原因有哪些

肝脏其实是很脆弱的，很容易受到各种致病因子的损害。常见的导致肝脏损害的原因有以下几类。

(1) 感染：在感染因素中最常见、也是大家最熟悉的的就是各型肝炎病毒，包括甲、乙、丙、丁和戊型肝炎病毒，感染这些病毒后可以（也可以不）患相应的病毒性肝炎，其中甲、戊两型肝炎为急性肝炎，为粪-口途径传播，即通常所说的“病从口入”。这两型肝炎很少转变为慢性，预后比较好。乙型和丙型肝炎是由肠道外途径传播的，以血液途径最多见。在我国，通过母婴垂直传播的乙型肝炎比例很高，可能超过所有慢性乙型肝炎病例的80%。另外，一些不良生活习惯，如多个性伴侣、静脉药瘾等也是传播包括慢性乙型肝炎和丙型肝炎在内的多种感染性疾病的重要因素。细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏，但相对于病毒而言，机会要少得多。

(2) 药物性肝炎：现在使用的药物品种越来越多，医生和



患者对药物的依赖也越来越重，尤其是滥用药物的问题日趋严重，在这种背景下，药物性肝损害的比例不断上升。当然有些特殊疾病的治疗，如恶性肿瘤的化疗、器官移植后的抗排异治疗、抗结核治疗等，这些治疗药物目前还不能因为药物具有不良反应而不用，但要做到及早发现包括药物性肝炎在内的各种不良反应，并尽早治疗，因此主张在可预测的情况下给予预防性的保肝药物。

(3) 酒精性肝炎：酗酒绝对是对自己不负责任的行为，因为酒精对肝脏的损害是很严重的，损害的后果包括酒精性肝炎、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化，不过酒精与肝癌的关系不是非常明显。

(4) 自身免疫性肝炎：这种肝炎女性多见，可能是全身自身免疫性疾病的表现之一，除了有肝损害外，还有其他器官的炎症。自身免疫性肝炎的症状轻重不一，关键是要获得正确的诊断，然后采取相应的治疗，因为部分患者是需要使用激素的，因此要慎重诊治。

(5) 脂肪肝：脂肪肝是可以预防 and 治疗的。

(6) 其他原因：原发和继发的肝脏肿瘤、心功能不全导致肝脏淤血、某些先天性肝脏疾病、静脉高价营养等，都可以造成不同程度的肝损害，这些肝损害的早期表现往往是丙氨酸氨基转移酶或胆红素的升高，不祛除病因，肝脏的损害会进一步加重，所以也是需要引起重视的。