

养生调病



800问

YANGSHENG
TIAOBING
800WEN

肝病

100

问

汪 静 主编

百问百答 知己知病

专家解惑 自我养生



中国医药科技出版社

养生调病

800问

【中国中医药出版社】

YANGSHENG TIAOBI

800WEN

800WEN

肝病

100

问

肝病 100 问

中国中医药出版社

中国中医药出版社

中国中医药出版社

· 养生调病 800 问 ·

肝 病



主编 汪 静

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《养生调病800问》之一，以问答形式、用通俗的语言介绍了肝脏疾病的相关知识，分为常识篇、疾病篇、养生篇。

本书贴近生活，言简意赅，适合肝病患者和家属以及大众阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

肝病 100 问 / 汪静主编. — 北京：中国医药科技出版社，2016.1

（养生调病800问）

ISBN 978-7-5067-7947-0

I . ①肝… II . ①汪… III . ①肝疾病—防治—问题解答

IV . ① R575-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 291360 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 6

字数 127 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7947-0

定价 19.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

随着时代和社会的变更，人类疾病谱有了明显变化，社会老龄化逐年加重，老年性常见病、多发病的发病率随之增高，特别是高血压、高血脂和糖尿病等疾病逐渐成为影响人们健康的主要因素。受环境等因素的影响，肝病、慢性阻塞性肺疾病等疾病亦相应增多。与此同时，伴随着社会和经济的发展，人们对健康也提出了更高的要求，尤其对一些常见疾病的科普常识需求巨大。虽然目前有大量疾病健康科普著作面世，但这些著作大多专业性强，不能很好地满足大众的科普需求。因此，如何有效增加公众对常见病、多发病科普知识的了解，提高公众预防疾病、合理治疗、养生调病的能力成为目前关注的重点和焦点。基于此，作者采用更能够为广大群众所理解和深受欢迎的简单问答形式，编写成《养生调病800问》系列丛书，以方便公众阅读，解答公众对常见病、多发病关心的问题，不断增强养生调病能力，提高公众身体素质，改善人们的生活水平。

本系列丛书共分八册，分别介绍高血压、中风、高血脂、冠心病、肝病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等常见病、多发病及中医食疗养生的知识，一问一答，简洁明了，重点介绍疾病的基本常识、诊断、治疗方法、中医治疗、养生保健方法，力图突出科普特色。

本书贴近生活，重点阐述以上常见病、慢性病的基本知识和行之有效的自我保健方法，全书突出“自我养生调病”，通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我养生，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。

本系列丛书在编写过程中，得到作者所在单位同仁的极大支持和帮助。中国医药科技出版社的编辑对本书的编写和出版给予了大力支持和关怀，特此一并感谢！

限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正！

杨思进

2015年9月

丛书编委会

总 主 编 杨思进

副总主编 白 雪 徐厚平

编 委 (按姓氏笔画为序)

王益平 王俊峰 叶丽莎

朱晓宁 米绍平 江云东

杨云芳 杨海涛 汪 静

汪建英 张广文 张 琼

陈定国 罗 钢 罗 婧

郑春梅 姚 菲 敖素华

唐红梅 陶 英 彭素岚

董 丽 雷 晴

本书编委会

主 编 汪 静

副主编 米绍平 朱晓宁

编 委 (以姓氏笔画为序)

王晓栋 田 桢 刘菊容

刘 鹏 李 波 张光海

郑 丁 姚 伟 彭孟云

彭昭宣 魏 崑

前言

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，肝脏疾病的发生率亦不断升高，给社会、家庭和个人都带来了巨大的经济负担，还给患者造成了沉重的心理负担，因此，肝病的防治工作一直受到国家和医务、科研工作者的重视。但是，日常生活中，由于科普知识的匮乏，导致人们对肝病有很多认识、治疗和养生保健的误区，也造成了一些或大或小的不良后果。

本书作者均为肝病专科医务工作者，长期从事肝脏疾病的中医、中西医结合临床、教学和科研工作，主编汪静教授为首批认证的全国肝病科普咨询专家，结合多年丰富的临床经验，收集整理日常工作中肝病患者及其家属最常问的 100 个问题，采用问答形式简明扼要阐述肝脏的生理、病理及肝脏疾病的病因、发病机制、诊断、治疗和预防保健等，旨在普及肝病科普知识，让大家了解肝病、面对肝病，共同抗击肝病。

本书图文并茂，结合了肝脏及肝病的中医、西医基本知识，文字通俗易懂，可供肝病患者及家属阅读，也是医护人员进行肝病科普宣传教育的读物。

编者

2015 年 10 月

目录

常 识 篇

肝脏是人体的“化工厂”，是“代谢基地”，也是“物流中心”。作为“化工厂”，它负责解毒；作为“代谢基地”，它是生产人体必需能量的总车间；作为“物流中心”，它将营养运送到全身。因此，肝脏是人体健康的大总管。

01	肝脏在人体的什么部位，大小、形态如何？	1
02	肝脏有哪些重要功能？	2
03	中医的“肝”与西医的“肝”相同吗？	5
04	中医认为肝的生理功能有哪些？	6
05	肝和胆的关系如何？	11
06	肝和眼睛有什么关系？	11
07	为什么说“恼气伤肝”？	12
08	为什么肝病患者不能饮酒？	12
09	熬夜伤肝吗？	13
10	为什么说我国是乙肝大国？	13
11	肝病就一定是传染病吗？	14
12	肝炎的早期症状有哪些？	15
13	肝功能不好的人为什么容易出血？	17
14	皮肤黄是得肝炎了吗？	17



15	有肝病的人多吃糖好吗？	18
16	为什么有些肝病患者出现右上腹部（肝区）疼痛？	19
17	为什么肝炎会反复发作？	19
18	肝病患者可以结婚、生育吗？	20
19	肝穿刺痛吗，为什么要肝穿？会有什么后遗症？	20
20	肝功能检测项目有哪些？	21
21	肝功能检查有什么意义？	22
22	做肝功能检查应注意什么？	23
23	肝病患者为什么要定期复查肝功能和彩色B超，两者能否相互替代？	23
24	检测甲胎蛋白（AFP）的意义？	24
25	怎样对待各种化验结果？	24
26	怎样看乙型肝炎病毒标记的检验报告？	26
27	儿童接种乙肝疫苗免费吗？成年人需要接种乙肝疫苗吗？	28
28	患了肝病应到医院哪个科室就诊？	28

疾 病 篇

肝脏是人的大总管，是维持生命活动的重要器官，承担着人体消化的重要任务。然而，它却面临着来自外界物质的攻击，如病毒、药物、酒精和脂肪号称“四大天敌”，因此，我们更应该全面认识肝病，做到“知己知彼，百战不殆”。

29	常见肝病有哪些？	29
30	急性肝炎、慢性肝炎、甲肝、乙肝有区别吗？	30
31	什么是甲型肝炎？甲肝是通过什么途径传染的？	30
32	乙肝是遗传病吗，乙肝的传播途径有哪些？	31

33	蚊虫能传播乙型肝炎吗？接吻会传染吗？	33
34	怎么知道患了乙肝？	33
35	两对半能转阴吗？治疗乙肝需达到什么样的效果？	34
36	如何理解血液检验报告单上的“两对半”？	34
37	俗称的“大三阳”和“小三阳”有何不同？“大三阳”比 “小三阳”传染性更强、病情更严重吗？	35
38	为什么要抗乙肝病毒治疗？慢性乙肝抗病毒治疗的目标是什么？	36
39	干扰素 α 和口服核苷（酸）抗病毒药物主要有什么区别？	36
40	口服类乙肝抗病毒药物的服用时间应在一天的什么时间，出现 漏服药物时应怎么办？	37
41	中医中药治疗乙肝有什么优势？	37
42	乙肝病毒携带者应注意哪些问题？	38
43	乙肝患者是否都会患肝硬化或肝癌？	39
44	预防乙型肝炎最有效措施是什么？	39
45	注射乙肝疫苗后，有几年的预防效果？	40
46	接种乙肝疫苗后不产生抗体如何处理？	41
47	注射乙肝疫苗会导致乙肝吗，孕妇可否注射乙肝疫苗？	41
48	乙肝患者抗病毒治疗过程中可以生育吗，意外怀孕了怎么办？	42
49	怎样预防乙肝妈妈的宝宝患乙肝？	42
50	乙肝妈妈可以喂奶吗？	43
51	什么是丙型肝炎，哪些人群应该进行丙肝筛查？	43
52	有没有无症状丙肝病毒携带者？	44
53	丙型肝炎能治愈吗，治疗有什么好方法？	45
54	什么是丁型肝炎？	45
55	什么是戊型肝炎？	46
56	脂肪肝是怎么回事？	46
57	脂肪肝患者怎样调整饮食？	47



58	为什么脂肪肝患者要运动？怎样运动？	48
59	什么是酒精肝？喝多少酒容易患酒精肝？	48
60	酒精肝的治疗方法是什么？	49
61	吃药伤肝吗？哪些药对肝脏有害？	49
62	自身免疫性肝炎有何特点？	50
63	自身免疫性肝炎的肝外表现有哪些？	50
64	自身免疫性肝炎的实验室检查有什么特点？	51
65	自身免疫性肝炎的治疗现状如何？	51
66	先天性黄疸是怎么回事？	52
67	肝豆状核变性是什么病？	52
68	肝血管瘤和肝囊肿是怎么回事？	53
69	什么是重型肝炎？	54
70	什么是淤胆型肝炎？	55
71	何谓肝纤维化？	55
72	肝纤维化能逆转吗？	56
73	哪些中药有抗肝纤维化的作用？	56
74	肝脏硬度检查是什么？有何意义？	57
75	什么是肝硬化？	58
76	肝硬化常见并发症有哪些？	59
77	肝硬化患者为什么需要进行胃镜检查？	59
78	肝硬化患者饮食原则是什么？	60
79	什么是肝性脑病？肝性脑病的诱因有哪些，如何预防？	62
80	什么是肝癌？	63
81	怎样早期发现肝癌？	63
82	甲胎蛋白升高是否一定得了肝癌？	64
83	目前治疗肝癌的方法有哪些？	65

养 生 篇

肝脏疾病严重危害人类健康。中医提倡“不治已病治未病”，即预防为主的思想。那么日常生活中，应该如何保肝护肝呢？

84	为什么春天养生从肝开始？	67
85	精神因素对肝病患者有什么影响？	68
86	如何知道肝炎患者的病情要加重，需紧急就医？	68
87	怎样安排肝炎患者的活动和休息，肝炎患者康复期工作和活动 如何掌握？	69
88	不同的肝脏病症的饮食养护原则是什么？	70
89	肝炎患者在饮食方面应注意哪些问题？肝病患者为什么忌饱食？	71
90	肝硬化患者为什么要进软食，吃饭要细嚼慢咽？	71
91	为什么主张肝病患者吃高蛋白饮食？	72
92	为什么提倡肝病患者夜间加餐？	72
93	肝病患者为什么要忌酒、戒烟？	73
94	肝炎患者可否饮茶？	74
95	肝病患者宜食的水果有哪些？吃水果要注意什么？	75
96	肝炎合并糖尿病如何安排饮食？	76
97	为什么说肝病患者饮用酸奶比鲜奶好？	77
98	肝病患者应如何从饮食中补充维生素？	78
99	肝病患者为什么要保持大便畅通？	78
100	肝炎患者用药应注意哪些？保肝药长期服用有害吗？	78

常识篇

CHANGSHIPIAN

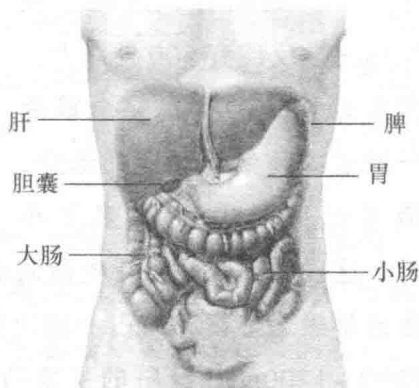
01

肝脏在人体的什么部位，大小、形态如何？

日常工作中遇到患者说肝脏在左上腹的情况不在少数，那么肝脏究竟在人身上的什么地方呢？

肝脏位于腹腔的右上部（少数人内脏位置刚好相反），分左、右二叶。右叶大，左叶小，左叶部分在腹腔左上部。肝上界在右侧第5~6肋间。肝脏有一定活动度，可随呼吸而上下移动，肝下界一般不超过肋缘，因此正常时摸不到，有时在剑突下可触及，但不超过3cm，小儿时肝下缘位置较低，多可在肋缘和剑突下摸到。肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3cm，站立及吸气时稍下降，仰卧和呼气时则稍升，医生在给患者肝脏触诊检查时，常要患者作呼吸配合就是这个道理。

正常肝脏呈红褐色，质地柔软。成人的肝重量相当于体重的2%。据统计，我国成人肝的重量，男性为1157~1447g，女性为1029~1379g，最重可达2000g左右，肝的左右径（长）约25cm，前后径（宽）约15cm，上下径





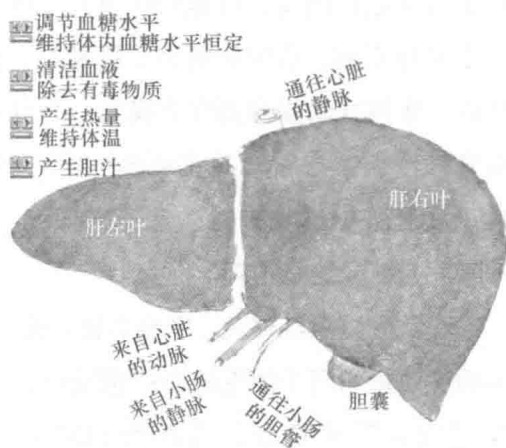
(厚)约6cm。

肝右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝左叶上方与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶前面部与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝左叶下方与胃相邻。肝的上面隆凸称膈面，朝向前上方，与膈穹窿相适应，能随呼吸运动而上下移动。隔面借镰状韧带将肝脏分为左右两部，即左叶和右叶。右叶大而厚；左叶小而薄。肝的下面凹凸不平，称为脏面，朝向后下方，与腹腔器官相邻。脏面的中部有H形的两条纵沟和一条横沟。左侧纵沟的前部有肝圆韧带，为胚胎时期的脐静脉闭锁的遗迹；右侧纵沟的前部容纳胆囊，后部紧接下腔静脉。横沟叫肝门肝固有动脉、门静脉、肝管、淋巴管及神经等由此进入肝脏。

02 肝脏有哪些重要功能？

肝脏是人体内最大的消化腺，也是体内新陈代谢的中心站，好比一座巨大的“化工厂”。据估计，肝脏中发生的化学反应有500种以上，实验证明，动物在完全摘除肝脏后即使给予相应的治疗，最多也只能生存50多个小

时。这说明肝脏是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。肝脏的血流量极为丰富，约占心输出量的1/4。每分钟进入肝脏的血流量为1000~1200ml。肝脏的主要功能是进行糖的分解、贮存糖原；参与



蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢；解毒；分泌胆汁；吞噬、防御功能；制造凝血因子；调节血容量及水电解质平衡；产生热量等。在胚胎时期肝脏还有造血功能。

（1）肝与糖代谢 食物中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠道吸收，在肝内转变为肝糖原而贮存。一般成人肝内约含 100g 肝糖原，仅够禁食 24 小时之用。肝糖原在调节血糖浓度以维持其稳定中具有重要作用。当劳动、饥饿、发热时，血糖大量消耗，肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖进入血液循环，维持血糖得稳定。所以当患肝病时，肝脏调节血糖的功能异常，常出现低血糖或肝源性糖尿病。

（2）肝与蛋白质代谢 肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官； γ -球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白及血浆蛋白的生成、维持及调节都要肝脏参与。由消化道吸收的氨基酸在肝脏内进行蛋白质合成、脱氨、转氨等作用，合成的蛋白质进入血循环供全身器官组织需要。肝脏是合成血浆蛋白的主要场所，由于血浆蛋白可作为体内各种组织蛋白的更新之用，所以肝脏合成血浆蛋白的作用对维持机体蛋白质代谢有重要意义。肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素，经肾脏排出体外。所以肝病时血浆蛋白减少和血氨可以升高。

（3）肝与脂肪糖代谢 肝脏是脂肪运输的枢纽。消化吸收后的一部分脂肪进入肝脏，以后再转变为体脂而贮存。饥饿时，贮存的体脂可先被运送到肝脏，然后进行分解。在肝内，中性脂肪可水解为甘油和脂肪酸，此反应可被肝脂肪酶加速，甘油可通过糖代谢途径被利用，而脂肪酸可完全氧化为二氧化碳和水。肝脏还是体内脂肪酸、胆固醇、磷脂合成的主要器官之一。当脂肪代谢紊乱时，可使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。

（4）肝与热量的产生 水、电解质平衡的调节，都有肝脏参与。安静时机体的热量主要由身体内脏器官提供。在劳动和运动时产生热量的主要器官是肌肉。在各种内脏中，肝脏是体内代谢旺盛的器官，安静时，肝脏血流温度比主动脉高 $0.4 \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ ，说明其产热较大。



(5) 肝与维生素、激素代谢 肝脏可贮存脂溶性维生素，人体 95% 的维生素 A 都贮存在肝内，肝脏是维生素 C、D、E、K、B₁、B₆、B₁₂、烟酸、叶酸等多种维生素贮存和代谢的场所。正常情况下血液中各种激素都保持一定含量，多余的经肝脏处理失去活性（灭活）。当患肝病时，可能出现雌激素灭活障碍，醛固酮和抗利尿激素灭活障碍；出现肝掌、毛细血管扩张、少尿、水肿等临床表现。

(6) 肝脏的解毒功能 在机体代谢过程中，门静脉（肝脏的供血血管）收集自腹腔流来的血液，血中的有害物质及微生物将在肝内被解毒和清除。如蛋白质代谢后会产生叫作氨的有毒物质，肝脏将氨转变成尿素以防氨在体内蓄积。当肝功能衰竭时，即会导致氨的蓄积而出现“肝性脑病”。肝脏是人体的主要解毒器官，它可保护机体免受损害，使毒物成为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

(7) 肝脏的胆汁分泌作用 肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，胆汁在消化过程中可促进脂肪在小肠内的消化和吸收。每天有 600~1100ml 的胆汁，经胆管输送到胆囊。胆囊起浓缩和排放胆汁的功能。红细胞被破坏后，一部分变成胆红素经胆汁排出。当胆汁分泌和排泄出现障碍时，胆红素就会蓄积在体内，出现黄疸，并导致脂肪消化不良。

(8) 肝脏的防御功能 肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统。肝静脉窦内皮层含有大量的库普弗细胞（Kupffer cell），有很强的吞噬能力。大肠中生长着大量的细菌，从大肠输入到肝脏中的血液有可能含有此类细菌。但是，在全身循环中的血液中很少能检出细菌，其原因是此类细菌已在肝内被过滤。也即在肝内被库普弗细胞吞噬的结果。这些细菌被肝滤过后，出肝的细菌不足原来入肝细菌的 1%。因此，肝脏的这一滤过作用的重要性极为显著。

(9) 调节血液循环量 平常在肝内含有约 450 ml 的血液，相当于人体全部血液量的 10%。肝脏有较强的再生能力，在人体血液过多时，将过剩的血液暂置于肝内，反之，当血液量不足时还有供血的作用。