



肝病

360度家庭自疗
全方案丛书

主编 范虹

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

肝病

GAN BING

主编 范虹

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本关于肝病相关知识的实用科普书。全书重点介绍了肝病的基础知识、检查诊断、西医治疗、中医治疗、日常调养、身心调养、饮食调养及科学预防等相关内容。本书文字通俗易懂,具有很强的科学性、可读性与实用性,可供临床医生、患者及家属阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

肝病 / 范虹主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 7

(360度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978-7-5067-7497-0

I. ①肝… II. ①范… III. ①肝疾病-诊疗

IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第098626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 14

字数 228千字

版次 2015年7月第1版

印次 2015年7月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7497-0

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 刘建青 范志霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 进 马 骁 王 朔

王慧娟 李禾薇 张芳芳

张胜杰 范 虹 范志霞

金芬芳 贾清华 郭新宇

本书编委会

主 编 范 虹

编 委 张胜杰 梁庆伟 梁风燕

郑喜研 张铎毓 刘杰民

彭 灿 余武英

前 言



肝脏是人体新陈代谢最重要又非常活跃的器官，具有促进人体各器官功能协调的作用。此外，肝脏在代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫功能及水、电解质调节中起着非常重要的作用。

肝脏疾病在我国是一种多发病和常见病，主要包括急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等。对肝脏疾病患者的饮食要求，应该是在避免加重肝脏负担和损害的前提下，以富营养、易消化吸收、能促进肝细胞再生和肝功能恢复为原则。因此，肝脏疾病患者的日常防治是十分重要的。为了让更多的肝脏疾病患者在日常生活中学会自我调理和防护，我们精心编写了本书。

本书详细介绍了肝病的基础知识、检查诊断、西医治疗、中医治疗、日常调养、身心调养、饮食调养及科学预防等知识，其内容科学实用，通俗易懂，适合基层医务人员阅读参考，也可作为家庭肝脏疾病防治的必备用书。

人人都希望自己健康，但是疾病有时是我们无法掌控的。一旦发现自己患了肝病也不要紧张，更不要情急乱投医。要听从医生的安排，在医生的帮助下选择适合自己的治疗方案。

编 者

2015 年 3 月

目 录

基础知识

肝脏在人体中的位置	/ 2
肝脏的结构	/ 2
肝脏的生理功能	/ 4
肝脏功能的障碍	/ 5
肝炎病的种类	/ 7
引起肝炎的原因	/ 7
病毒性肝炎的种类	/ 8
病毒性肝炎的特点	/ 9
甲肝病毒有哪些传播途径	/ 10
乙肝病毒有哪些传播途径	/ 10
乙肝病毒的特性	/ 11
乙肝病毒感染的分期	/ 13
慢性乙肝病毒感染临床上的分类	/ 15
对不同性质的乙肝病毒携带者应如何区分	/ 16
隐匿性慢性乙肝的特征	/ 16
HBeAg 阳性慢性乙肝的特征	/ 17
HBeAg 阴性慢性乙肝的特征	/ 17
乙型肝炎肝硬化的分类	/ 17
乙肝的发病机制	/ 18
引起乙肝慢性化的因素	/ 18

- 应如何早期发现肝炎 / 19
- 不要忽视乙肝“小三阳” / 19
- 丙肝病毒有哪些传播途径 / 20
- 丙肝的临床特征 / 21
- 丁肝病毒有哪些传播途径 / 22
- 丁肝病毒的特征 / 22
- 戊肝病毒有哪些传播途径 / 23
- 肝病中乙肝和丙肝对人类危害最大的原因 / 23
- 肝脏不舒服产生的原因 / 24
- 成年人应如何判断自己是否患有肝病 / 24
- 如何判断孩子是否患有肝病 / 25
- 脂肪肝的常见病因 / 26
- 如何早期发现脂肪肝 / 27
- 脂肪肝的症状表现 / 28
- 肝硬化的临床表现 / 29
- 肝硬化的并发症 / 30
- 淤胆型肝炎的症状表现 / 30
- 肝癌的临床特征 / 31
- 肝癌的体征表现 / 32
- 肝癌的临床类型 / 33
- 肝源性糖尿病的临床特点 / 34

检查诊断

- 肝功能的检查 / 36
- 甲肝应该做哪些检查 / 37
- 乙肝应该做哪些检查 / 37
- 慢性乙肝应如何诊断 / 38
- 隐匿性慢性乙肝应如何诊断 / 39

- 如何诊断是否为乙肝病毒携带者 / 39
- 丙肝应该做的检查有哪些 / 39
- 丁肝应如何检查和诊断 / 43
- 戊肝应该做哪些检查 / 44
- 脂肪肝应做哪些检查 / 44
- 肝癌的诊断标准 / 46
- 肝癌的鉴别诊断 / 46
- 肝纤维化应如何诊断 / 48
- 急性无黄疸型肝炎应如何诊断 / 49
- 急性黄疸型肝炎应如何诊断 / 49
- 急性重型肝炎应如何诊断 / 50
- 亚急性重型肝炎应如何诊断 / 50
- 慢性重型肝炎应如何诊断 / 51
- 肝炎肝硬化的诊断依据有哪些 / 52
- 肝肾综合征的诊断依据有哪些 / 52
- 肝性脑病的诊断依据有哪些 / 53
- 干扰素治疗前应做哪些检查 / 53
- 干扰素治疗过程中应做哪些检查 / 53

西医治疗

- 甲型病毒性肝炎的治疗原则 / 56
- 肝炎患者常用的保肝药物有哪些 / 56
- 肝脏患者慎用或禁用的药物有哪些 / 57
- 乱吃药可得药物性肝炎 / 58
- 预防药物性肝损伤的方法有哪些 / 59
- 损肝的药物有哪些 / 59
- 肝炎恢复期的治疗有哪些 / 60
- 脂肪肝如何进行药物治疗 / 61

- 接种乙肝疫苗时应注意什么 / 61
- 肝炎患者肝区疼痛的原因有哪些 / 62
- 对于乙肝根治的解释 / 63
- 乙肝慢性化的因素 / 64
- 小儿慢性病毒性肝炎的治疗 / 65
- 护肝合理用药的方法有哪些 / 66
- 各种肝病患者用药应注意的问题 / 68
- 慢性肝病综合治疗应遵循的原则 / 70
- 慢性肝病综合治疗应注意什么 / 71
- 慢性乙肝治疗的总体目标及内容 / 73
- 慢性乙肝需要长期抗病毒治疗 / 73
- 治疗慢性乙肝的药物有哪些 / 74
- 干扰素治疗的不良反应及处理方法 / 74
- 干扰素治疗的禁忌证 / 75
- 核苷（酸）类似物的特点 / 76
- 拉米夫定的特点及应用 / 76
- 阿德福韦酯的特点及应用 / 77
- 恩替卡韦的特点及应用 / 77
- 替比夫定的特点及应用 / 78
- 替诺福韦酯的特点及应用 / 79
- 慢性乙肝患者不需要终身服用核苷（酸）类似物 / 79
- 选择核苷（酸）类似物的原则 / 80
- 丙肝与乙肝存在的类同点 / 80
- 丙肝应如何治疗 / 81
- 丙肝肝硬化应如何治疗 / 82
- 影响干扰素治疗丙肝的因素有哪些 / 82
- 对慢性丙肝用干扰素治疗复发后的处理 / 84
- 慢性肝病并发糖尿病的治疗原则有哪些 / 84
- 并发糖尿病时肝病治疗的特点有哪些 / 85
- 治疗肝肾综合征的原则有哪些 / 86
- 治疗肝肾综合征的有效措施有哪些 / 86

肝硬化治疗应如何合理用药	/ 87
如何治疗肝硬化上消化道出血	/ 89
治疗单纯性腹水的措施有哪些	/ 91
治疗复杂性腹水的措施有哪些	/ 91
治疗顽固性腹水的措施有哪些	/ 92
治疗原发性肝癌的措施有哪些	/ 93
治疗肝癌的介入疗法有哪些	/ 93

中医治疗

中医治疗肝病的基本原则有哪些	/ 96
中医如何治疗急性肝炎	/ 97
中医如何对慢性肝炎辨证施治	/ 98
治疗急性肝炎常用的中成药有哪些	/ 99
治疗慢性肝炎常用的中成药有哪些	/ 102
乙肝表面抗原阳性者应服用哪些保肝药	/ 105
当归对急性肝损伤有防治作用	/ 105
猪苓有促进肝细胞再生的作用	/ 106
五味子有保护肝脏的作用	/ 106
党参对慢性肝病有治疗作用	/ 106
地黄有抗肝炎病毒的作用	/ 107
冬虫夏草对治疗慢性肝炎、肝硬化有良好的作用	/ 107
人参有抗脂肪肝的作用	/ 107
灵芝有促进肝损伤恢复的作用	/ 108
茵陈有促进肝细胞再生的作用	/ 108
柴胡有护肝降酶的作用	/ 109
田基黄有利胆退黄的作用	/ 109
大黄有消除肝细胞炎症的作用	/ 109
虎杖有抗肝损伤的保护作用	/ 110

- 甘草有促进肝内物质代谢的作用 / 110
- 三七对急性肝损伤有治疗作用 / 110
- 何首乌有阻止胆固醇在肝内沉积的作用 / 111
- 黄芪有清除乙肝病毒的作用 / 111
- 白术有保护肝细胞的作用 / 112
- 连翘对急性肝损伤有治疗作用 / 112
- 山豆根有治疗慢性肝损伤纤维化的作用 / 112
- 垂盆草对肝损伤有保护作用 / 113
- 黄芩对肝损伤具有改善作用 / 113
- 丹参有促进肝细胞再生的作用 / 114
- 中医治疗肝癌的方法 / 114
- 可引起药物性肝病的中药有哪些 / 114
- 乙肝激络疗法 / 116
- 激络疗法如何实施 / 117
- 激络疗法对各型肝炎的疗效 / 118

日常保养

- 保养身体应劳逸结合 / 120
- 根据四季变化调整起居生活 / 122
- 节制性生活保养身体 / 123
- 肝病患者应定期体检 / 123
- 肝病患者在家休养时应注意什么 / 124
- 肝病患者要注意睡眠 / 125
- 音乐疗法可对肝病治疗起到辅助的作用 / 125
- 乙肝小三阳患者生活上要注意什么 / 126
- 乙肝患者要注意家庭卫生 / 126
- 吸烟对乙肝患者有危害 / 127
- 饮食过饱不利于肝病病情好转 / 127

肝硬化患者应如何休息 / 128

身心保养

运动对肝病患者的保健作用 / 130

有氧代谢运动的作用 / 130

适宜慢性肝病患者的有氧代谢运动有哪些 / 131

肝病患者做有氧代谢运动的禁忌有哪些 / 132

肝病患者在运动前后的饮食要求有哪些 / 133

肝病患者不适合运动的时期 / 133

散步对肝病患者有好处 / 134

肝病患者恢复期不宜长途旅行 / 134

肝病患者要注重心理保养 / 135

肝病患者做好心理保养的注意事项有哪些 / 136

对肝病患者要给予心理上的支持 / 141

肝病患者要克服自卑心理 / 143

肝病患者要增强自我保护意识 / 144

肝病患者要处理好药物治疗与心理治疗的关系 / 145

如何对儿童肝病患儿进行心理支持 / 145

老年肝病患者的心理特点 / 146

急性肝炎患者的心理特点 / 146

重症肝炎患者的心理特点 / 146

如何对重症肝炎患者进行心理支持 / 147

饮食保养

肝病患者饮食保养的作用 / 150

肝病患者饮食不当会产生哪些不良影响 / 150

- 肝病患者饮食应摄入的热量 / 151
- 肝病儿童日常饮食应注意的事项有哪些 / 151
- 肝病患者喝饮料应注意的事项 / 152
- 慢性肝炎患者饮食应注意的事项有哪些 / 152
- 肝纤维化患者饮食的基本原则有哪些 / 153
- 丙型肝炎患者的饮食要求有哪些 / 153
- 酒精肝患者的饮食要求有哪些 / 154
- 乙肝小三阳患者的饮食原则有哪些 / 154
- 乙肝小三阳患者不能吃什么 / 155
- 乙肝大三阳患者的饮食原则有哪些 / 156
- 乙肝大三阳患者不宜吃哪些食物 / 156
- 肝硬化患者饮食应注意什么 / 157
- 调整饮食对防治脂肪肝的意义 / 158
- 肝病患者宜高蛋白饮食 / 158
- 常吃鸡蛋有利于肝病患者病情好转 / 159
- 肝病患者喝牛奶时应注意什么 / 159
- 喝酸奶有利于肝病好转 / 160
- 具有保肝护肝的食物有哪些 / 160
- 吃动物肝脏不利于肝脏病情好转 / 164
- 腹腔积液患者要控制食盐量 / 164
- 慢性肝病患者应合理饮茶和食醋 / 165
- 慢性肝病患者要忌酒 / 166
- 慢性肝病患者宜少食或忌食哪些食物 / 166
- 慢性肝病患者应了解哪些饮食防癌的知识 / 168
- 慢性肝病患者应强化营养 / 169
- 肝病患者需要适量的脂肪 / 170
- 肝病患者需要补充维生素 / 171
- 慢性肝病患者要补钙的原因 / 172
- 肝病患者应按比例补充动植物蛋白质 / 172
- 适宜肝病患者的营养粥类食谱 / 173
- 适宜肝病患者的营养汤类食谱 / 178

适宜肝病患者的营养茶饮食谱 / 181

适宜肝病患者的营养菜谱 / 184

科学预防

预防乙肝的措施有哪些 / 190

乙肝患者家庭成员应如何预防 / 191

预防慢性乙肝复发的措施有哪些 / 192

预防感染者重叠其他肝炎病毒的措施有哪些 / 192

预防重叠感染丙肝病毒和丁肝病毒的方法 / 193

预防乙肝重型化应注意什么 / 194

预防肝硬化的措施有哪些 / 196

预防肝腹水的措施有哪些 / 196

预防原发性肝癌的措施有哪些 / 197

中老年人应如何预防甲肝 / 200

甲肝应如何预防 / 200

与甲肝患者密切接触后应如何预防 / 201

甲肝患者在家的隔离办法 / 201

对甲肝患者餐具的消毒方法 / 201

如何针对乙肝小三阳的传播途径进行预防 / 202

丙肝应如何预防 / 203

丁肝应如何预防 / 203

戊肝应如何预防 / 203

如何预防乙肝大三阳发展为肝癌 / 204

应如何预防脂肪肝 / 204

预防肝炎转化肝硬化的措施有哪些 / 205

预防肝癌的七字方针 / 205

如何对急性肝炎患者进行家庭隔离 / 206

在旅途中应如何预防肝炎 / 206

01

基础知识

肝脏在人体中的位置

肝脏是人体不可缺的重要器官，位于人体的右上腹部，其外观形态像一顶斜戴在胃肠道上方的小帽子。

肝脏位于人体右上腹部横膈下，大部分位于右季肋部，小部分经剑突下达左季肋部，所以肝炎时常有右上腹部肝区不适或右上腹痛，但是右上腹痛不一定就是肝炎，因为肝脏的毗邻还有胆、胃、胰等多个脏器，内脏疼痛有其特点，不同的病可引起相近部位的疼痛。人体在仰卧时肝上界位于右锁骨中线第五肋间至第六肋间，下缘近肋缘。正常查体时成人肝脏在肋下触及不到，部分在剑突下可能触及，一般小于3cm。

肝脏的结构

认识肝脏的结构，可从肝脏的解剖结构和肝脏的组织结构两方面进行考察。前者是从宏观角度认识肝脏的血管及其相邻的胆囊和胆管系统的关系与作用，后者是从微观角度分析构成肝脏的组织结构的基本功能单位。

1. 肝脏的解剖结构

人体的肝脏呈不规则的楔形，像半个平放的葫芦。表面红褐色，质地实而且较脆弱，易受暴力而损伤，表面光滑而且隆起，下面不平而且凹陷，右半部分较粗厚，左半部分较扁薄，后缘肥厚，前缘锐而薄。

肝脏分为左叶、右叶、尾叶和方叶四部分。肝脏的右叶最大，左叶较小，尾叶和方叶在肝脏的下方。

肝脏除了左叶和右叶之外，在肝脏右纵沟的前半部，有一个像梨形的陷窝，胆囊就在这个窝里。横沟是肝内各动、静脉血管，胆管出入的门户，称为肝门。

(1) 肝脏的血管：肝内有两条血管，一条叫肝动脉，另一条叫门静脉。因此，肝脏具有双重血液供应的功能，即肝动脉和门静脉，前者来自腹主动