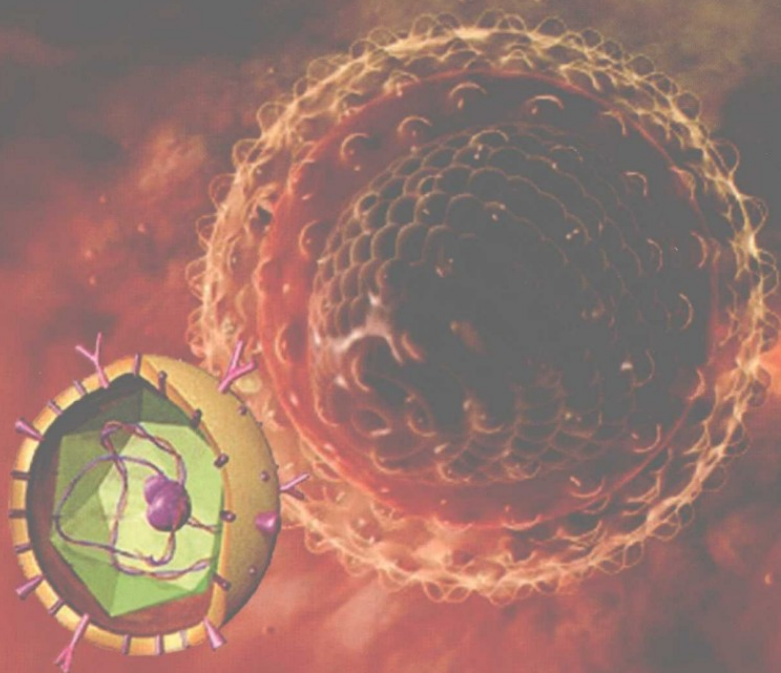


Dr. Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease

权威专家告诉你……

肝炎和其他肝病

[美] 玛丽莎·帕尔默 著
牛俊奇 丁艳华 汪杨 张清泉 主译



吉林人民出版社

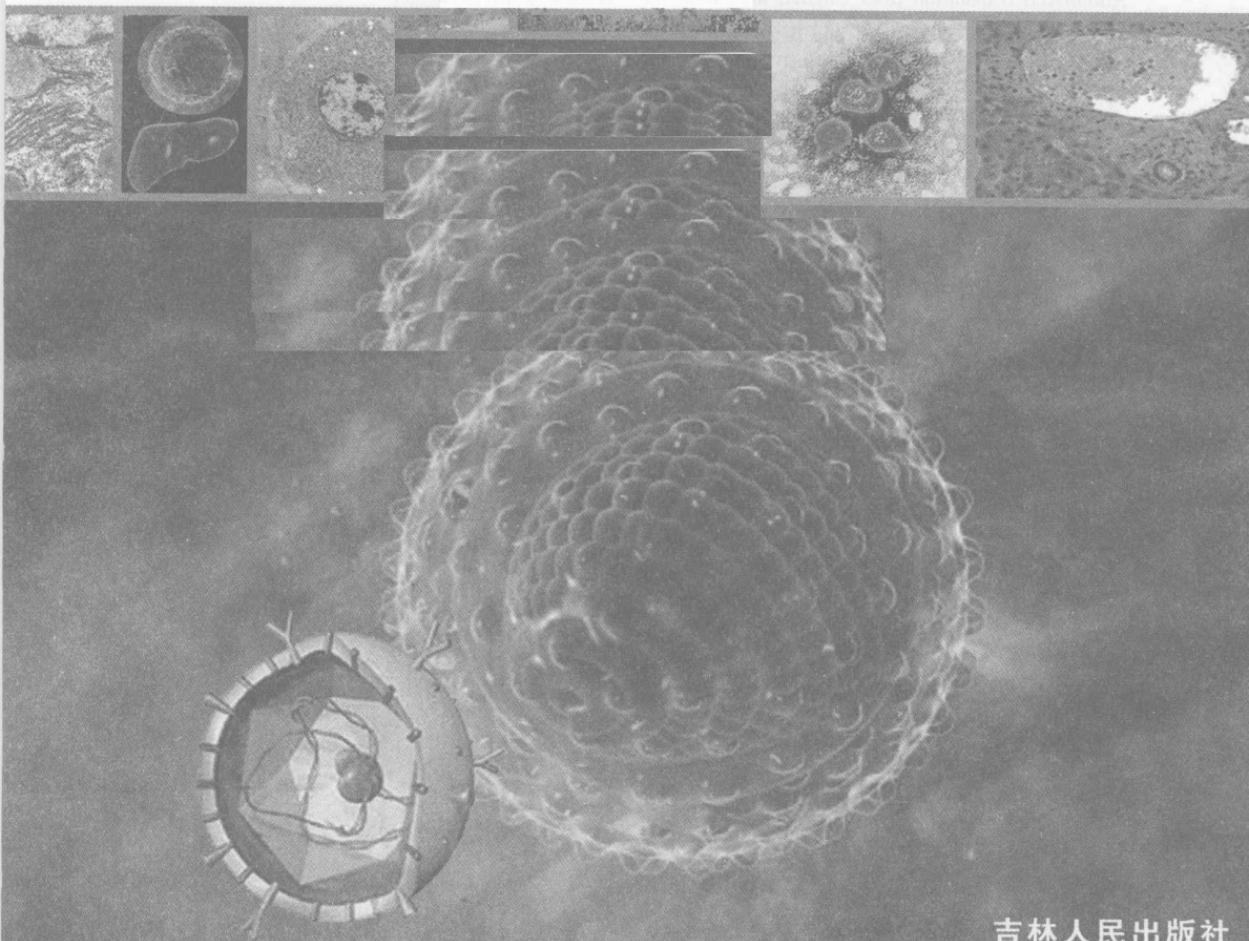
Dr.Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease (Revised Edition)

权威专家告诉你……

肝炎和其他肝病

(修订版)

[美] 玛丽莎·帕尔默 著
牛俊奇 丁艳华 汪杨 张清泉 主译



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝炎和其他肝病/(美)帕尔默著;牛俊奇等译.—长春:吉林人民出版社,2008.6

书名原文:Dr.Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease , Revised Edition

ISBN 978-7-206-05467-9

I.肝… II.①帕…②牛… III.①肝炎-防治②肝疾病-防治 IV.R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 088125 号

Dr.Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease , Revised Edition

Melissa Palmer, MD

ISBN 1-58333-188-3

Copyright © 2000, 2004 by Melissa Palmer. All rights reserved.

Authorized translation from English language edition published by Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07-2006-1544

肝炎和其他肝病——权威专家告诉你

著 者:(美) 玛丽莎·帕尔默

译 者:牛俊奇 丁艳华 汪 杨 张清泉等

责任编辑:潘丽丽 封面设计:小馨书吧

吉林人民出版社出版 发行 (中国·长春人民大街 7548 号 邮政编码 130022)

电 话:0431-85378027

印 刷:长春市华艺印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:23.5 字数:478 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05467-9

版 次:2008 年 7 月第 1 版 印 次:2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1-2 000 册 定 价:45.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

译者名单

(按翻译字数排序)

汪 杨	丁艳华	李 贵	张 嗥
辛桂杰	沈华海	白贞子	金清龙
吴 荻	高 蕾	鲍万国	于东冬
齐 月	姜艳芳	傅婷婷	于 雷
徐慧宁	蔡艳俊	郑 雁	李玉香
陈海英	杜 娜	申恩华	

审校者名单

张清泉 牛俊奇 丁艳华 汪 杨

作者简介

Melissa Palmer, M. D., 玛丽莎·帕尔默博士是一名国际知名的肝病学专家，她毕生致力于肝脏疾病的诊断及治疗。帕尔默医生毕业于哥伦比亚大学获得学士学位，其后于西奈山医学院获得她的医学博士学位。在贝特·以色列（Beth Israel）医院内科轮转培训后，帕尔默医生在西奈山医院完成了肝病学的研究学习。随后她又完成了胃肠病学的研究学习，目前她获得了内科学和胃肠病学两个领域从医的资格。

帕尔默医生在肝病学领域出版了许多著作，媒体常常请她针对肝病相关的一些问题发表意见。帕尔默医生多次作为肝病专家出现在电视上，并被一些出版物刊载，如《时代》、《世界杂志》、《预防杂志》、《洛杉矶时报》及《新闻周刊》。她还在一些录像带和 CD 中向大众宣教丙型肝炎的相关知识。

帕尔默医生向医务工作者及公众进行过一些关于肝病相关专题的讲演。她是五个重要制药公司的肝病顾问。另外，帕尔默医生还是美国肝病基金会纽约分会医疗咨询委员会及国家营养教育委员会的成员。

帕尔默医生参加了多项治疗肝炎的药物试验研究。她目前在做一些肝病新疗法的研究。她还主办了一个非常流行的网站：www.liverdisease.com。帕尔默医生目前在纽约长岛的两个办公室里治疗肝病及消化道疾病方面的病人。

译者序

肝脏疾病严重威胁人类健康,中国是乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)感染的高发区,慢性乙型肝炎、丙型肝炎也是导致肝硬化、肝癌的主要原因。近年来随着医学诊疗水平的提高,在我国自身免疫性肝病的诊断率也呈上升趋势。肝移植在临床的逐步开展也为肝病患者带来了新的希望。肝脏疾病的诊断及治疗越来越引起临床医生及广大肝病患者的重视。为了更好的指导肝病专业医生的临床工作及努力提高广大肝病患者的生活质量,我们组织翻译了《肝炎和其他肝病》一书。

《肝炎和其他肝病》(Dr. Melissa Palmer's Guide to Hepatitis & Liver Disease)由玛丽莎·帕尔默医生等人编撰,第1版于2000年出版,出版后由于肝病领域的知识在实践和理论方面都有很多的进展,因此在2004年经过重新组织,出版了第2版。

本书共24个章节,总结了目前肝脏领域几乎所有的疾病,如病毒性肝炎、肝硬化、自身免疫性肝炎等,而且还介绍了肝脏疾病的一般知识,包括肝脏的知识、肝病相关检查、常见症状及并发症,本书还介绍了肝病患者饮食、营养等方面的知识。本书用简洁、明了的语言介绍了当前有关肝脏疾病的新颖知识,并对肝病患者生活方面作出了指导,对于肝脏疾病专业的实习医生、住院医师、进修医生、研究生、专科医生和肝病患者都具有重要的价值。

书中所涉及的药品及剂量与当时的医学建议 and 实际使用情况相一致,但要求读者用药时要核对各种药品包装内的说明书以保证安全。同时,该书为美国肝病患者的生活指南,由于在医疗体制、医疗条件和饮食结构等方面都存在差异,在诊疗过程中应结合我国具体医疗条件。

本书译者均为吉林大学第一医院感染科的工作人员、博士、硕士研究生,我们首先完成了该书第1版的翻译工作,张清泉教授完成了本书的大部分校对工作。该书第2版出版后,我们又在第1版基础上进行重新翻译、修订及审校。这部书的出版凝聚了全体译者、校者的辛勤劳动和心血。

牛俊奇

于吉林大学第一临床医院

2008年6月

前 言

如果您和大多数人一样，那么您就不会真正地考虑过您的肝脏。毕竟，您并不能像感觉心跳那样感觉到肝脏。肝脏也不会像胃那样蠕动，不会像食物在肠道中消化那样发出汩汩的声音。但是如果现在医生告诉您，您的肝脏出了问题，您就会突然注意到它的存在。可能您正在从酒精中毒中逐渐恢复或患有酒精性肝病；可能您从来未喝过酒；可能您已经被诊断为肝癌；可能您正在经受遗传性肝病的痛苦；可能——像其他四百万美国人一样——您成了慢性丙型肝炎患者，或是世界上4亿乙肝病毒携带者之一。

这些病情的诊断会严重影响许多人及他们所爱的人的正常生活。我是如何帮助指导他们的呢？我每年会看上千个患有肝炎和肝脏疾病的患者。我是一名肝脏病学家，在美国拥有一家最大的从事肝炎和肝脏疾病的私人独立机构。

在过去15年内我花了很多时间，通过讲座和出版物的形式针对非专业人士和医学团体进行关于肝炎和肝脏疾病的宣传教育。我还参加许多学会对肝脏疾病进行研究学习、预防和治疗。包括美国肝脏病研究基金会（ALF），我是这个组织纽约分会医学顾问委员会的委员，我也是国家营养教育委员会分会的成员。我开设了关于肝脏疾病的网站：www.liverdisease.com，并已经在地方性和国家性的电视和广播中做了多次节目，对肝炎和其他肝脏疾病的很多方面进行讨论，介绍最新最恰当的治疗方案。我还在录像和CD中对公众及医疗保健的专业人员进行肝炎及肝炎治疗的宣传教育。我也积极参加肝炎治疗药物的试验研究。同时，我也接受主流杂志的有关肝脏疾病问题的采访，这些主流杂志包括《时代》、《时尚》、《预防杂志》、《洛杉矶时报》等。我还是五家跨国制药公司肝脏疾病的顾问。

我在接受肝病及胃肠道病学医生训练的同时，也决心成为一名有挑战性的健美运动员。几年之后，我赢得了“北美小姐”的称号，并且经常出现在像“美国健美操”等类似的电视节目上，我的照片曾经两次作为《女性健美杂志》的封面。结业以后我开始了医疗实践工作，也结束了短暂的健美锻炼，但我获得了比奖品更多的东西。我学会了很多关于营养和锻炼的知识——这是两样经常被医生忽视的治疗疾病的有力工具。通过把学习健美时所学的和医学院学到的知识二者有机结合，我在帮助患者恢复健康的过程中获得了很大的成功。我已经了解很多有关肝脏疾病的有效饮食及锻炼的知识，现在我被认为是这方面的国内知名专家。

您可能会有很多问题：肝脏疾病很严重吗？我是否会传染给我所爱的人？哪些

治疗是适合的？我是否应该改变目前的治疗方案？我应该避免哪些药物治疗？我是否能怀孕有孩子？是否有一种饮食和锻炼可以使我感觉更好？这本书可以很好地回答这些，甚至更多的问题。您将会知道肝脏如何进行解毒、消化食物、对抗感染、控制出血、调节能量代谢水平的；您将会了解有关不同肝脏疾病之间的区别，以及每种疾病是如何影响身体的；您将会明白为什么尽快诊断对肝脏疾病治疗有重要意义，即使您现在感觉很好；您也将会知道哪些新的治疗方法是恰当的。如果您在寻找新的替代药物（如中药——译者注），您将会明白哪种植物、维生素、矿物质和营养物质可能会加重肝脏疾病，而哪些又可以有助于肝病恢复。如果您的爱人或是朋友患有肝脏疾病，您会在这本书中获得有用的信息，参与他的（她的）健康恢复过程。而且，您会了解是否有一些特殊的方法或应当注意的事情可以减少感染肝脏疾病的机会。

这本书的第1版是为患有肝脏疾病的人及他们的亲人编写的。自从第1版发行以来，我已经得知许多人——从护士到助理医师，从肝脏移植的协调员到医生，使用这本书来指导他们的肝病患者。我想说我被感动了，也很高兴，因为有很多激励是来自普通公众和医学团体的——这促使我再版这些您所读到的内容。

这本书的再版在很多方面都是有意义的。自从第1版发行以来，我仍非常努力地研究肝炎和肝脏疾病。积极参加临床药物试验；参与每年一次的美国肝病年会（AASLD）治疗指南的修订（它们的目的是指导全世界医生诊断和治疗肝脏疾病），与许多其他杰出肝病专家一起参加会议和讲座，更新思维；阅读有关肝病的文献和出版物。最重要的是，自从第1版发行后我所获得的更多的知识是来自实践——也就是说，是从过去几年我亲自参与的上千的肝病患者治疗过程中获得的（典型成功案例）。我很愿意与您共同分享这些知识。

有很多理由再版这本书。自从第1版发行以来，肝炎和肝病领域有了突飞猛进的发展。最具特点的是该书中讨论了很多细节问题。关于肝病的资料来源、网站、这本书的目录，可以登陆我们的站点：www.liverdisease.com。

这本书将会向您介绍、帮助您理解最近的有关肝病治疗和肝病研究领域的进展。结合专家所说的，将会使您或您的亲人获得肝病治疗方面的有意义的决断。在第一部分中，您会提高对肝病的理解，减少对肝病的恐惧。在第二部分中，您会了解病毒性肝炎及其治疗。在第三部分中，您会了解当前美国常见的其他肝脏疾病。在这部分的几个章节中，您会了解到几个案例，他们的生活由于患病而改变，但经过最新的治疗，正在逐渐改善（为了保护隐私，这些病例中的患者姓名均已被更换）。第四部分讨论肝病患者可以采取哪些措施以助于病情恢复，这种病对他们的个人生活有哪些影响。在这个部分中，您也会了解一些关于移植和西医治疗、替代疗法的知识。

在写这本书过程中，我汲取了过去十五年从事肝病深入研究和亲自治疗过上千

名肝病患者中积累的经验。在《肝炎和其他肝病》第1版简介中，我讲过我的愿望就是打破围绕在肝病患者周围那堵无助的墙，给他们提供更好的、更真实的希望。而再版的一个目的就是鼓励所有肝炎和肝病患者继续奋斗！已经有了一些很有效的治疗方法，只要努力一定会胜利！

记住，您只有一个肝脏，肝病可以被治疗。但是在这个过程中您一定要发挥主动作用。这本书，虽然不能替代医生进行治疗，但在恢复健康的道路上可以作为一个指导（请注意：建议患有肝病的患者将这本书与肝病专家的指导结合起来）。

玛丽莎·帕尔默 医学博士
(Melissa Palmer, M. D.)

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第一部分 肝病基础

第 1 章 肝脏的背景知识简介	(3)
第 2 章 肝脏疾病的体征、症状和其他线索	(10)
第 3 章 化验检查和影像学检查 ——了解你需要知道的内容	(18)
第 4 章 选择合适的医生	(27)
第 5 章 关于肝脏组织学检查病人应该知道什么	(39)
第 6 章 对肝硬化的看法	(46)

第二部分 病毒性肝炎及其治疗

第 7 章 肝炎总论	(57)
第 8 章 了解和治疗甲型肝炎	(64)
第 9 章 了解乙型肝炎和丁型肝炎	(72)
第 10 章 了解丙型肝炎	(86)
第 11 章 慢性病毒性肝炎的治疗——干扰素及其潜在 副作用的一般观察及处理方法	(111)
第 12 章 乙型肝炎和丁型肝炎的治疗	(126)
第 13 章 丙型肝炎的治疗	(140)

第三部分 其他肝脏疾病及治疗

第 14 章 自身免疫性肝炎	(161)
第 15 章 原发性胆汁性肝硬化	(177)
第 16 章 非酒精性脂肪性肝炎	(194)
第 17 章 酒精和肝脏及酒精性肝病	(207)

2 《《目 录》

第 18 章 血色病和其他铁过载疾病	(219)
第 19 章 良性和恶性肿瘤	(230)

第四部分 治疗及生活方式改变

第 20 章 常见症状和并发症的治疗	(251)
第 21 章 草药和其他替代疗法	(267)
第 22 章 肝移植	(286)
第 23 章 饮食、营养和锻炼	(303)
第 24 章 妊娠、性生活、药物治疗和预防	(330)
词汇对照	(349)

第一部分

肝病基础

- 第 1 章 肝脏的背景知识简介
- 第 2 章 肝脏疾病的体征、症状和其他线索
- 第 3 章 化验检查和影像学检查
- 第 4 章 选择合适的医生
- 第 5 章 关于肝脏组织学检查病人应该知道什么
- 第 6 章 对肝硬化的看法



第 1 章

肝脏的背景知识简介

肝脏的位置和构造

肝脏的多种功能

汤姆是一名49岁的售货员，最近感到身体有些疲劳。他认为这是每天工作10个小时，此外还要辅导他儿子的小棒球队的缘故。再者还有两个月他就满50岁了，或许这也是可以解释他总感到疲劳的原因。但在妻子的坚持下，汤姆还是与他的家庭医生约定做一次检查。

在医生办公室，汤姆告诉医生他不像以前那样有精神头儿。在问明汤姆以前的病史并做了身体检查后，医生说：“你看起来很好，但我们还不能断定，我将让护士为你采血，一周后你可以打电话询问化验结果。”

汤姆松了一口气，但当他一周后打电话询问血液化验结果时，他听出医生的话有些踌躇：“汤姆，你需要再到我这里做进一步的检查，你的血液化验显示你的肝脏可能有些问题。”

“我的肝脏？！”汤姆有些不相信地说：“这意味着什么？一定是什么搞错了，我的肝脏能有什么问题呢？”

肝病患者通常都会有像汤姆那样的反应，当他们被查出肝脏可能有些问题时。肝病到底是怎么回事呢？许多人都知道过多饮酒会损害肝脏并导致酒精性肝病，但很少有人知道还有病毒、遗传、药物、草药和维生素（在其他异变物质中）也会对肝脏产生有害影响，甚至过度肥胖也对肝脏有损害。同样，很少有人知道，如果没有健康的肝脏，就不会有精力工作和从事日常劳动。即便刮脸时不小心刮破了，也会血流不止。接触到有毒的化学物质时，你的肝脏不能够排泄出这些潜在的危害身体的物质。如果将近85%的肝细胞丧失功能，体内的其他脏器最终也将衰竭。

为了了解肝病，你首先需要知道肝脏的构造和功能——自然界最神奇的维持生命的机器。为了帮助你认识肝脏，本章会讨论肝脏的构造及肝脏的多项功能，并详细解释什么是肝病。

肝脏的位置和构造

肝脏是一个楔形的腺体，位于腹部右侧的上部、有人体保护屏障功能的肋骨的下方（见图1.1）。肝脏是人体内最大的器官，占人体重量的2%~3%。肝脏分为两个主要的部分，被称为肝叶。其左叶大小仅是右叶的五分之一。肝脏的内部充满纵横交错的密集的血管网，还有一个特殊的通路称作胆管。肝脏的血液是由两个主要干线组成的超级通路供应，一条称为“门静脉”，一条称为“肝动脉”。血液从肝静脉流出。构成肝脏的细胞被称为肝细胞。

肝脏下紧连着一个梨形器官称为胆囊，它的主要功能是贮存和浓缩胆汁。肝脏和胆囊通过胆管连接起来。胆管，正如其名字所寓意的，把胆汁——一种苦味的，浅绿色的，酸、盐和其他物质的混合物输送到肠道内。肝脏在人体中扮演重要的角

色，它能够与其他人体器官有效沟通，承担着日常许多基本的生命功能。

肝脏的多种功能

大脑思考、心脏跳动、胃在消化，但却找不出一个鲜活的动词可以用来描述肝脏在做什么。这是因为肝脏做着许多不同的工作。事实上，如果你要分类写明肝脏的所有功能，那应该是这样的：

一个高度可靠、极其灵活的器官，在人体内扮演着警犬、杂货商、女管家、身体建筑工、能量工厂管理者和卫生工程师的角色。每天需对胃肠内数加仑（美制1加仑=3.785升）消化后的食物成分进行加工和分类处理，辨别其中的脂肪、蛋白质和碳水化合物，并把它们输送到身体需要的任何地方。必须能对成千上万种物质进行解毒，从酒精到杀虫剂、喷雾剂到松节油烟，这些物质可以是来自胃肠道、皮肤、呼吸道吸收而来的。肝脏能拆解废旧血细胞，对可利用部分进行回收利用，将其余的废弃物排除。将胆固醇转化为类固醇荷尔蒙，如：雄激素、雌激素，并同肾脏一起控制体内影响新陈代谢的甲状腺激素的水平。肝脏还能维持适当水平的机体产生能量所需要的糖，并且产生在身体受到创伤时起止血作用的凝血因子。此外，肝脏的功能还包括——但不是受限定的——贮存维生素A、D、E、K、B₁₂，以及铁和铜元素。肝脏必须完成上述所有工作，而其本身的重量不过三到四磅重（1磅=453.59g）。

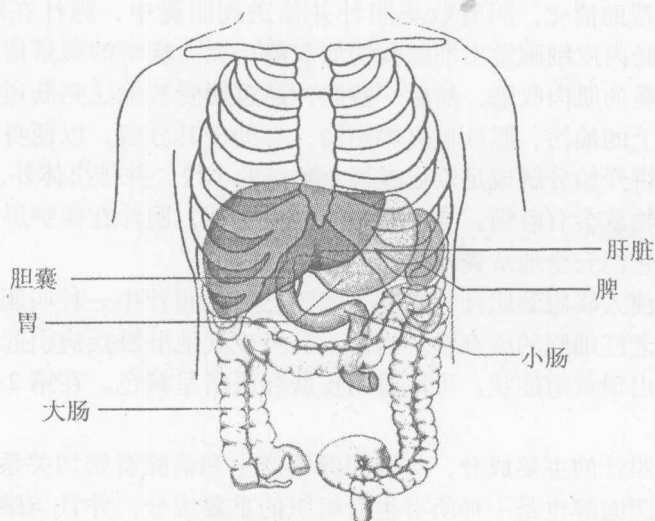


图 1.1 肝脏的位置

机体对肝脏的要求就这么高，但肝脏默默无闻地工作着，从不张扬自己的存在。有时肝脏的一部分受伤或切除时，它甚至能令人难以置信地再生（参见下面插入文

字“肝脏再生的奥秘”)。

肝脏再生的奥秘

通常人们都知道肝脏有显著的自我修复再生能力，但这种说法有误导的意味。肝脏并不能像海星长出一只缺失的脚的方式来再生。如果一个人的肝脏被移走 80%，其余的部分就会膨胀直至充满留下的空间，达到肝脏本来的重量。此时肝脏完全恢复了功能。但如果肝脏剩下的部分形成了永久性的、严重的瘢痕（失代偿性肝硬化），这种膨胀的过程就不会发生，因此也就不可能再生了。

下面将讨论肝脏的多种功能，也涉及了患有肝病时会出现的一些问题。一般来说，肝脏主要有两大基本功能，一是对进入消化道的食物、饮品、药物等物质以及从空气中吸入的、从皮肤吸收的物质进行提纯和解毒；二是保证身体内各器官得到充足的燃料，如：碳水化合物、蛋白质、维生素，这些是人体每天必需的各种营养物质。

胆汁、胆红素和胆汁酸的重要性

胆汁的两个作用是协助消化脂肪和中和有毒物质。早在公元前 400 年，希腊医生希波克拉底就发现了胆汁的重要作用。他提出四种体液——血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的不平衡即意味着患病。胆汁由肝细胞生成，主要由胆汁酸、色素、胆固醇、钠、钾、钙等电解质和蛋白质组成。胆汁从肝细胞释放出来后进入十二指肠（小肠的起始部分）帮助消化。胆管收集胆汁并输送到胆囊中，胆汁在胆囊中浓缩和贮存，并且当小肠内皮细胞发出油腻食物如双糖巧克力糕饼的激素信号时就进入消化系统。包裹胆囊的肌肉收缩，然后一些胆汁通过胆管被输送到肠道内。很像用清洁剂清洗脏盘子上的油污，胆汁包裹着脂肪，有助于其分解，以便身体更好地消化它们。很快，糕饼开始分解成足以通过其余肠道的小块，并排出体外。因此患肝病时，消化高脂肪食物就会有麻烦。与对脂肪的作用相似，胆汁在保护屏障内包裹一些毒物，然后能将它们安全地从粪便排出体外。

黄色通常使人联想到胆汁，主要是因为已知的胆汁中一种叫胆红素的成分。胆红素实质是衰老红细胞的废弃物。当由于肝炎或其他肝脏疾病引起血胆红素水平增高时，人就会出现黄疸症状。可以看到皮肤和眼睛呈黄色。在第 2 章和第 3 章将进一步讨论黄疸。

胆汁酸是胆汁的主要成分，与胆固醇的产生和消除有密切关系。然而，许多人还没认识到，胆固醇也是一种所有生命组织的重要成分，并且与维生素和荷尔蒙的处理密切相关。多数人认为胆固醇是一种不能过多的东西，这是有些道理的，胆固醇过高会阻塞动脉。如果一个人的饮食中含有过多的富含胆固醇的食物，就需要胆汁酸来消除过多的胆固醇微粒，并把它们排出体外。某些类型的肝病以异常的高胆固醇为标志。这一点将在第 15 章详细讨论。