

求医不如求己

一本关于如何防治肝病

金实 / 编著

肝病

防治小窍门

Gan Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治的就是要心不“肝”。

我国是一个肝病大国，据最新统计病毒性肝炎和乙肝病毒携带者在我国人群当中有 14% 以上人口感染。有关医学专家，应该采取预防为主、治疗为辅的防治策略。

北京燕山出版社

求医不如求己

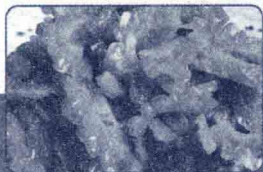
一本关于如何防治肝病

金实 / 编著

肝病

防治小窍门

Gan Bing
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 防治的就是要心不“肝”。

我国是一个肝病大国，据最新统计病毒性肝炎和乙肝病毒携带者在我国人群当中有 14% 以上人口感染。有关医学专家，应该采取预防为主、治疗为辅的防治策略。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3

(求医不如求己)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2271 - 0

I. 肝... II. 金... III. 肝疾病 - 防治 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051376 号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010 - 65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710 × 1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

近年来，病毒性肝炎、肝纤维化、脂肪肝、酒精肝、药物性肝损害及肝硬化、肝癌等肝病是当今社会威胁人类健康的主要疾病。据最新统计，我国有 14% 以上的人口感染病毒性乙肝或是乙肝病毒携带者。这两种病毒性肝炎携带者在生活当中受到亲情、爱情、入学、就业、出国、社交都受到不同程度的限制，甚至歧视。正因为这样让患者病急乱投医，不但没得到最佳治疗效果，反而延误了治疗时间，致使病情加重，发展到肝纤维化、肝腹水、肝硬化和肝癌。更有认同（乙肝无治论）之说，因为这句话让病毒性肝炎乙肝患者失去治疗信心，使病毒在体内反复大量复制，产生病变。这也是转化肝纤维、肝硬化、肝癌的发病原因。致使每年死于肝硬化、肝癌的患者就有一百多万的悲剧发生。

肝炎是我国常见的慢性传染病之一，严重危害人民健康。应进一步规范慢性乙型肝炎的预防、诊断和治疗。

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病，具有传染性强、传播途径复杂、流行面广，发病率较高等特点。临床上主要表现为乏力、食欲减退、恶心、呕吐、肝肿大及肝功能损害，部分病人可有黄疸和发热。有些患者出现荨麻疹、关节痛或上呼吸道感染症状。

我国是个肝炎大国，病毒性肝炎发病数位居法定管理传染病的第一位，

GAN BING FANG ZHI
XIAO QIAO MEN



前言

FOREWORD 2

仅慢性乙型肝炎病毒感染者就达 1.2 亿。慢性乙型肝炎病程迁延，如得不到及时的治疗，将会发展为肝硬化甚至肝癌，严重危害人类健康。只有采取以切断传播途径为主的综合防治措施，做好易感人群的保护，才能减少疾病发生。

本书帮助读者对肝炎诊疗和预防作出正确决策。普及疾病的基本知识，加深对疾病防治的认知程度，提高全民族的健康水平。

GAN BING FANG ZHI
XIAO QIAO MEN

目录

常识篇

肝病防治小窍门

CONTENT

肝硬化上消化道出血的三大病因	29
男性乙肝患者生育热门问答	30
乙肝女性必须知道的孕育知识	31
怎样鉴别肝硬化腹水与恶性腹水	36
门静脉高压症与肝硬化和肝癌的关系	38
引起转氨酶升高的主要原因	39
转氨酶正常是否可高枕无忧	40
脂肪肝的常见症状有哪些	41
患乙肝后身体有哪些变化	41
治疗慢性肝病中医更具优势	42
患肝炎后身体有哪些变化	43
日常生活中如何与肝炎病人相处	44
肝炎患者治愈前不宜结婚	44
乙肝患者怎样正确服药	45
乙肝“小三阳”比“大三阳”更易致癌	47
与乙肝患者一同吃饭会感染乙肝吗	48
节食过度患脂肪肝概率高	48
肝炎患者并非营养越高越好	49
乙肝常见知识	50
乙肝患者如何预防重叠感染	73
乙型肝炎的传播途径	74
小儿肝炎的四大危险信号	75
常用的六大肝功指标	75
乙肝患者如何克服心理障碍	76
乙肝患者需注意的事项	79
怎样鉴别乙肝药物广告的真假	81
哪些原因会引起乙肝患者失眠	84

CONTENT

脂肪肝患者运动过量可损害肝功能	112
乙肝携带者如何补充维生素	113
肝炎易引起女性月经失调	114

预防篇

饭后马上喝茶容易引起脂肪肝	116
吃过多粉丝可引起胆汁郁积性肝病	116
怎样尽早发现孩子是否患肝炎	117
乙肝妈妈怎样避免宝宝感染病毒	118
饮食上如何避免吃出脂肪肝	119
炎热夏季如何防止感染甲肝	121
预防肝炎需要遵循五大原则	122
日常生活中如何预防肝脏疾病	123
乙肝妈妈怎样防止将病毒传给后代	124
引发脂肪肝的主要原因	125

目录

爱喝酒的人多吃柑橘有助预防肝病	138
常吃八类食物有助预防脂肪肝	138
春天戊肝流行千万别吃地摊肉串	140
春节应酬多如何预防脂肪肝	141
常吃大枣可防治急慢性肝炎	142
哪些人不宜接种乙肝疫苗	143
日常生活中怎样预防甲肝	143
肝炎患者用品的家庭消毒方法	145
滥用药物可能导致肝损伤	146
如何避免发生肝性脑病	147
乙肝疫苗多长时间须复种	148
改变生活方式让你远离肝癌	149
吃糖过多有引发肝病可能	152

CONTENTS

目录

肝硬化患者需吃高蛋白饮食	192
乙肝患者饮食的宜与忌	192
含糖软饮料有导致肝病可能	193
肝炎病人最好少吃糖	194
乙肝病人饮食应遵循的原则	195
肝炎患者需遵循哪些饮食原则	196
慢性肝炎的饮食注意事项	197
肝炎病人可多饮绿茶	199
肝炎病人需要养成哪些饮食习惯	200
肝炎患者如何进行饮食调理	200
乙肝患者适量吃香菇可防止病情发展	201

保养篇

肝炎患者的日常生活护理七要诀	204
乙肝患者需要避免五大误区	205
春季健身护肝的简单养肝功	207
肝病患者如何进行自我保健	208
影响乙肝病情轻重的因素有哪些	210
乙肝患者如何保肝和护肝	211

常识篇





为什么乙肝病毒容易引发肝癌

近日有消息称，九成肝癌患者有乙肝病史，患过乙肝的人比其他入患肝癌的危险性高 10 倍以上，乙肝病毒携带人群患肝癌的危险性至少是健康人群的 6 倍！为什么乙肝病毒容易引发肝癌？

患者：治疗不规范乙肝变肝癌

56 岁的吴先生患乙肝已有 12 年，长期使用某种药物后，他发生了耐药性，导致病情反弹。最近，他因为公司业务连续出差、应酬，感觉体力不支，肝区疼痛，赶紧上医院检查，医生无奈地表示，已是肝癌晚期，错过了治疗的最佳时机……据了解，类似这样的案例并不少见，由于治疗不规范，加之忽略自己的肝脏健康，不少乙肝患者在不知不觉中“中弹”，乙肝变肝癌，年轻精英辞世的悲剧屡见不鲜。

肝癌的发生，很大一部分跟乙肝有关。有关专家指出，90% 的肝癌患者有乙肝病史，乙肝病毒的持续感染是患肝癌的主要原因之一。这类患者有以下大致相同的表现：化验检查是“大三阳”或“小三阳”，肝功能基本正常；发现肝癌前病情隐匿，无明显症状，甚至没有肝区不适等任何征兆……这一表现给医患双方都敲了一个警钟：乙肝患者如不及时上医院规范治疗，距离肝癌可能只有一步之遥！

患肝炎的妇女可以怀孕吗

肝脏是人体内重要器官之一，它除了参加体内所有物质的代谢过程外，还有分泌胆汁、解毒、排泄及合成某些凝血因子等功能。妇女患肝炎后，这些功能都受影响，这时怀孕，由于妊娠期新陈代谢增加，肝脏负担



加重，将会使肝功能进一步恶化。

妊娠早期如患肝炎，会使呕吐、恶心、进食差等早孕反应加重，早孕反应又会影响肝内营养物质的补充，使肝炎病情加重。妊娠晚期本来负担已加重的肝脏，如果再感染急性病毒性肝炎，就更容易发生急性重型肝炎（黄色肝萎缩），严重威胁孕妇及胎儿生命。一般患肝炎的孕妇并发妊娠高血压综合征者较多，分娩时也容易因血液不容易凝固而增加出血量。

患肝炎的孕妇发生早产、流产、低体重儿及胎死腹内的比例均比正常产妇高。患乙型肝炎的孕妇所生的新生儿 80% ~ 90% 发生乙型肝炎。

所以，在妊娠早期如出现合并急性肝炎，最好人工流产。妊娠晚期合并肝炎者，应积极治疗肝炎。产后母亲不应用母乳喂养婴儿，以减少产妇体力的消耗和避免对婴儿传染。

丈夫患有乙肝妻子能怀孕吗

以前人们认为，患有乙肝的男性不会影响到胎儿，但目前从其精子中也可检出乙肝病毒 DNA，该病毒存于精子头部细胞质中，精子进入卵细胞，尽管其母亲无肝炎，但这种受精卵在形成胚胎过程中，乙肝病毒也在不断繁殖，使子代成为乙肝患者或病毒携带者，这种乙肝病毒的传播方式称为父婴传播。

预防父婴传播最有效的办法，就是要求新婚夫妇在婚前要进行乙肝检查，男方如果患有乙肝，应进行积极治疗，待病情治愈无传染或病情稳定后方可育子。如果病情稳定需要生育时，可先用高效乙肝免疫球蛋白预防注射，待到抗—HBs 阳性（即抗体出现）时，才能生育，所生新生儿除按规定注射乙肝疫苗外，还应在出生后 24 小时内及 1 个月分别注射高效乙肝免疫球蛋白，一次 1 毫升，以保护新生儿。

丈夫若平时服用一些保肝的药，怀孕前及怀孕期间则应停药。



人们对乙肝防治认识的七大误区

中国肝炎防治基金会公布的一项调查显示，人们对于乙肝的认知存在以下7大误区。

误区一 得了乙肝治不治都行

一般说来，活动性乙肝可进展至肝脏纤维化。若病情得不到进一步的控制，部分患者可发展至肝硬化与肝癌。一部分病人认为现在没有特效药，因此不去治疗。其实虽然抗病毒治疗不能彻底清除病毒，但可以阻止病情的进一步恶化。重要的是在乙肝早期进行抗病毒治疗，延缓病程进展。

几乎所有人都希望成为一个清醒的患者，因为这样就可以让治疗事半功倍，收获更好的效果。那么，乙肝患者对自己的治疗是否真的能清清楚楚呢？

误区二 保肝药用得越多越好

乙肝患者常常吃很多所谓的“保肝药”，或者还要吃各种保健品或偏方。其实这样有百害而无一利。乙肝病毒复制是慢性乙型肝炎的根本病因，所以抗病毒治疗是对因治疗，犹如釜底抽薪，是慢性乙型肝炎治疗的关键。很多“保肝药”都是通过肝脏代谢的，过多服用只会加重乙肝患者本就脆弱的肝脏负担。

误区三 不能彻底除病毒就是无效

治疗乙肝的目标是持续抑制病毒，延缓疾病进展成肝硬化和肝癌。对一些患者，长期抗病毒治疗即使没有彻底清除病毒，也可抑制病毒复制，减轻肝脏的炎症病变，改善肝功能，延缓肝脏的纤维化与肝硬化进程。所



以判断治疗效果应综合评判。

误区四 用多个药比用一个药好

市场上治疗乙肝的药物很多，鱼龙混杂。很多都声称自己有90%以上的转阴效果。如果盲目相信虚假广告乱用药，不仅不能治病，反而还可能发生一些不良反应，造成其他器官损害。经过临床研究证实，有抗病毒疗效的药物并不多，国际上广泛使用的抗乙肝病毒药物只有拉米夫定、阿德福韦和干扰素。

误区五 打针效果比吃药好

治疗上采取打针或者吃药主要是取决于所应用的药物。

某些药物如干扰素如果采取口服的方法就很容易造成干扰素活性成分在胃肠道被消化掉。而有些药物在体内达到的血药浓度与峰值浓度都与注射差不多。

误区六 得了乙肝生活不再正常

其实乙肝患者只要生活规律，避免劳累，忌烟酒，注意饮食，并且在正规医院和有经验的医生处治疗和定期随访，仍然可以正常工作和生活，重要的是要及时抑制病毒复制。

误区七 得了乙肝影响正常社交

母婴传播、血液传播和体液传播是乙肝病毒的主要传播渠道。所以在预防母婴传播之外，乙肝病人只要避免与健康人的血液和体液接触，如在日常生活中把常用的剃须刀等有可能接触血液的用品与他人分开；患有乙肝的妇女注意经期卫生，一般是不会把乙肝病毒传染给其他人的。隔离对乙肝病人来说，是完全不必要的。