

专家谈

常

见

肝

病

防治

国家星火计划培训丛书

大众健康系列

主审：王融冰

主编：高连印 邵 铭

- ☆ 中华中医药学会肝病专家
- ☆ 首都医科大学肝病专家
- ☆ 江苏省中医院肝病专家

联袂倾情奉献



九州出版社
JIUZHOU PRESS

国家星火计划培训丛书
大众健康系列

专家谈

常

见

肝

病

防治



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

专家谈常见肝病防治 / 高连印, 邵铭主编.

— 北京: 九州出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5108-0558-5

I. ①专… II. ①高… ②邵… III. ①肝疾病—防治

IV. ①R575

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第118176号

专家谈常见肝病防治

作 者	高连印 邵铭 主编
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京合众伟业印刷有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 16开
印 张	10.5
字 数	135千字
版 次	2010年8月第1版
印 次	2010年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0558-5
定 价	19.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序

肝病是常见病和多发病，尤其是乙肝，据2006年的调查统计显示，目前我国的乙肝患者至少有2000万，虽然乙肝病毒携带率由之前的9.75%降低到了7.18%，但乙肝病毒携带者近1亿。近些年来，随着人们工作方式的改变和生活条件的改善，促使脂肪肝、酒精性肝病的发病率呈逐年上升的趋势，脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大病。肝病高发主要是因为人们对肝脏健康的重视与爱护不够，所以为了自身及家人的健康，大家一定要了解一些健康科普知识，知道怎么养肝护肝，如何防治肝病，如何调养护理，这对减少肝病对健康的困扰很有帮助。

肝脏具有较强的代偿功能，所以早期疾病可能没有症状，患者不容易及时察觉。一些病毒性肝炎具有传染性，尤其是乙肝患者在遭受疾病折磨的同时，还得面临社交、就业等方面的压力；另一方面，由于肝脏本身参与许多药物的代谢，所以肝病患者对用药的安全性和有效性有着更高的要求。遗憾的是尽管有许多药物被纷纷推向市场，但是药物的不良反应或使用不当均会导致肝损伤。总之，因为其特殊性，使得患者成了地地道道的弱势群体。掌握科学的治病防病知识，对患者来说尤为迫切。

《专家谈常见肝病防治》一书对常见肝病的病因病理、发生发展、

治疗和康复等方面都有较详细的介绍，它在告诉读者基本肝病知识的同时，还告诉读者常见肝病治疗领域最新的医疗情况，旨在为广大肝病患者的治疗指明方向。

临床上提倡肝病要早发现、早诊断、早治疗。通过本书，读者可以比较全面地了解酒精肝、脂肪肝、药肝、病毒性肝炎、肝硬化等常见肝病的基本医学知识，便于广大肝病患者及家属正确了解肝病，掌握正确防治和护理常见肝病的方法。

鉴于每位肝病患者的年龄、身体状况、疾病及心理状态等各有不同，所以具体的诊断和治疗还需要接受专科医师的指导，患者朋友切忌有病乱投医，应选择正规的医院或者专科医院诊治。

祝愿广大读者和患者朋友能从本书中受益。

北京地坛医院中西医结合学科带头人

主任医师 王融冰教授

2010年5月30日

前言

肝病，大家对它并不陌生，像脂肪肝、肝炎、肝硬化、肝癌等肝病，许多人早有所闻。但由于各种原因，人们对脂肪肝、肝炎等肝病的详细情况还不是特别了解，不知道自己离肝病有多远，也不太了解哪些因素会影响到肝脏。所以大多数人不能主动建立起科学预防和排查肝病的意识防护网。况且我国一直是肝病大国，就诊率相对偏低，所以普及肝病知识显得尤为迫切。

我们知道，任何疾病的发生发展都有一个由轻到重的过程，肝病也不例外。比方说肝硬化，大多是由急性肝炎发展到慢性肝炎，再由慢性肝炎逐步发展到肝硬化。其实由肝炎发展到肝硬化是一个漫长的过程，肝炎患者如果及早诊治，同时积极消除各种影响肝脏健康的因素，一般不会往肝硬化的方向发展。但是如果延误诊治时机，不改变酗酒等不良习惯，肝炎患者遭遇肝硬化的可能性就会急剧增多。

其实许多肝病不可怕，当肝病患者了解有关肝病的医学知识之后，便可以从心理上摆脱肝病造成的困扰，在专家的指导下，辅以适当的治疗，便可早日恢复健康。基于这些目的，我们决定出版《专家谈常见肝病防治》一书。

本书由中西医结合的临床专家编写，系统介绍了常见肝病如脂肪肝、药肝、乙肝、肝硬化等的病因、病理、预防知识和治疗方法，同时

介绍科学用药，合理进行自我护理等知识。可以说本书是一本传播医学科普知识的家庭常备书，而且对基层医生也有一定的参考价值。

期待本书能为广大读者答疑解惑，并起到抛砖引玉的作用。作者虽在肝病防治领域有一定的经验，但因才疏学浅，参考资料有限，错误之处在所难免，恳请同道不吝赐教。

本书编者

2010年5月30日

目录

第一章 揭开肝脏神秘的面纱

第一节 解读肝脏的“名片”	2
1. 肝脏的位置和结构	2
2. 肝脏的邻里关系	3
3. 肝脏的血液供应	3
第二节 劳苦功高的肝脏	5
1. 肝脏的能量代谢	5
2. 其他物质的代谢与合成	6
3. 胆红素代谢	7
4. 胆汁的形成和分泌	9
5. 解毒功能	9
第三节 中医学对肝脏的认识	10
1. 肝主藏血	10
2. 肝主疏泄	11
3. 肝脏容易受到伤害	12
第四节 常见的肝病有哪些?	14
1. 肝病的病因	14



2. 易患肝病的人群	15
3. 常见的肝病	16
4. 病毒性肝炎	17

第二章 怠慢了肝脏，后患无穷——常见的各种肝病

第一节 时尚的“富贵病”——脂肪肝	20
1. 脂肪肝的诊断	20
2. 脂肪肝的临床表现	21
第二节 与应酬有关的“酒精肝”	22
1. 酒精性肝病的诊断	22
2. 酒精性肝病的临床分型	23
第三节 药物对肝脏的“侵害”——药肝	24
1. 药物性肝损害的诊断	24
2. 药物性肝损害的临床表现	25
第四节 恼人的病毒性肝炎	26
1. 病毒性肝炎的诊断	26
2. 病毒性肝炎的临床表现	27
第五节 常见的病毒性肝炎	30
1. 温柔的“捣蛋鬼”——甲肝	30
2. 难缠的“狗皮膏”——乙肝	32
3. 沉默的“潜伏者”——丙肝	40
4. 乙肝的“跟屁虫”——丁肝	43
5. 突兀的“入侵者”——戊肝	44
第六节 多发于女性的自身免疫性肝病	47
1. 自身免疫性肝炎	47
2. 原发性硬化性胆管炎（PSC）	49
3. 原发性胆汁性肝硬化（PBC）	49



第七节 肝炎的“宿命”——肝硬化？	51
1. 了解肝硬化	51
2. 肝硬化的危害及表现	52

第三章 亡羊补牢，或许不晚——常见肝病的治疗

第一节 非酒精性脂肪肝的治疗	56
1. 非酒精性脂肪肝基础治疗	56
2. 非酒精性脂肪肝药物治疗及并发症的控制	58
3. 各种类型脂肪肝的治疗要点	60
第二节 酒精肝的治疗	62
1. 解除酒精依赖	62
2. 饮食营养治疗	64
3. 抗炎药物和保肝药物的临床运用	64
第三节 药肝的治疗	66
1. 正确使用保肝药物	66
2. 什么情况下应用糖皮质激素	67
第四节 病毒性肝炎的治疗	68
1. 急性肝炎的治疗原则	68
2. 慢性肝炎的治疗原则	69
3. 干扰素抗病毒治疗	69
4. 核苷类抗病毒治疗	73
5. 抗病毒基因治疗	76
6. 免疫调节药物	77
第五节 自身免疫性肝病的治疗	78
第六节 肝硬化的治疗	79
1. 肝硬化腹水的治疗	79
2. 肝硬化吐血的治疗	83



3. 人工肝与肝移植治疗	86
第七节 中医中药治疗肝病的优势	88
1. 中医对急性、慢性肝炎的治疗	89
2. 中医对脂肪肝的治疗	92
3. 中医对酒精肝的治疗	93
4. 中医对自身免疫性肝病的治疗	95
5. 中医对肝硬化的治疗	96
6. 中医治疗肝炎并发症	98
7. 常用的保肝降酶中成药	104

第四章 呵护肝脏从点滴做起——全方位保护肝脏

第一节 护肝饮食	106
1. 肝炎患者的饮食要求与营养原则	106
2. 肝病患者的滋补品	107
3. 肝病患者饮食的宜与忌	109
4. 肝病患者药膳与食疗	114
第二节 心理与运动	118
1. 心理调适	118
2. 运动调节	119

第五章 肝病的康复护理

第一节 家庭康复护理	122
1. 脂肪肝	122
2. 酒精肝	123
3. 药物性肝损伤	124



4. 病毒性肝炎	125
5. 肝硬化	128
6. 肝癌	131
第二节 医院康复护理	134
1. 心理护理	134
2. 一般护理	134
3. 饮食护理	135
4. 对症护理	135

附录 肝病常见问题解答

1. 肝炎患者主要化验项目有哪些?	138
2. 什么是肝功能检查?有何临床意义?	138
3. 肝功能各项检查有什么意义?	139
4. 甲胎蛋白(AFP)阳性就代表肝癌吗?	140
5. 为什么要查蛋白电泳?	140
6. 什么是“两对半”检查?	141
7. 何谓“大三阳”“小三阳”?	142
8. 检测 HBV-DNA有什么意义?	142
9. 肝病的超声检查有什么意义?	142
10. 超声检查前应作哪些准备工作?	143
11. 黄疸越深,肝炎传染性越强吗?	143
12. 转氨酶升高意味着什么?	144
13. 为什么乙型肝炎会反复发作?	145
14. 乙肝病毒携带者是否就不需要药物治疗?	146
15. 脂肪肝为什么爱侵袭肥胖者?	147
16. 哪些检查能确诊脂肪肝呢?	147

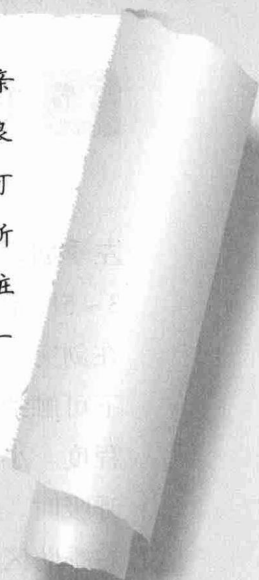


17. 脂肪肝真的“没什么大不了”吗？	148
18. 如何健康科学地饮酒？	148
19. 如何判断酒精肝患者是否对酒精产生依赖？	149
20. 药肝跟中药无关吗？	150
21. 滥用哪些药物容易引起药肝？	150
22. 慢性乙型肝炎患者何时怀孕较好？	152

参考文献：	153
-------------	-----

第一章 揭开肝脏神秘的面纱

我们对“肝脏”这个词最初的认识，大多是从孩提时被父母亲昵地叫“心肝宝贝”开始的。平时大家也习惯用“心肝”来作为良心或正义感的潜台词。我们知道心脏对人体实在太重要了，确实可称为“宝贝”，可是肝脏呢？我们生活中除了对它的解毒功能有所耳闻外，没听说它为我们人体作什么贡献呀，为什么总把它跟心脏相提并论？难道它真的跟心脏一样重要吗？下面我们将为读者逐一揭开肝脏神秘的面纱，以便大家一探究竟。

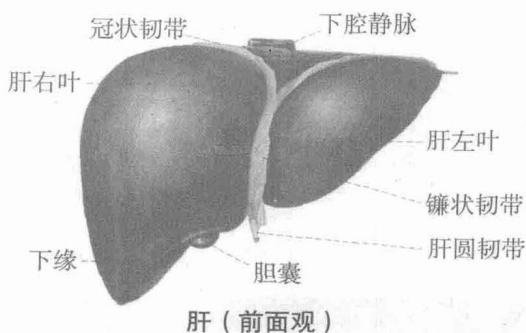


我们常说的“肝脏”，是人体中最大的腺体，也是最大的实质性器官。我国成年人肝脏的重量，男性为1.4~1.8千克，女性为1.2~1.4千克，占个人体重的1/30~1/50。因为肝脏有丰富的血液供应，所以肝脏呈棕红色，质软。那么，肝脏位于身体的什么地方，有什么结构，和哪些器官相邻，它的血液供应如何，看完下面的介绍，大家自然就明白了。

1. 肝脏的位置和结构

(1) 肝脏的位置：肝的大部分位于右季肋部，小部分经剑突下达左季肋部。肝大部分被肋弓所覆盖，仅在腹上部左、右肋弓之间露出3~5厘米，紧贴腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界，但在剑突下可触及到2~4厘米。如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下可触到肝脏，则为病理性肝大，医生通过触诊可大致判断肝脏肿大的程度。小儿肝脏下界可低于肋弓。由于肝上面借冠状韧带连于膈，故当呼吸时，肝可随膈的运动而上下移动，升降可达2~3厘米。腹上部以及右季肋区在受到暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝脏破裂。

(2) 肝脏的结构：肝脏主要由肝实质细胞（肝细胞）和肝间质细胞（包括肝星状细胞、吞噬细胞、窦内皮细胞、胆管上皮细胞）等组成。肝脏的主要功能就是由占其中60%的肝细胞行使的。肝脏的其他





细胞也各尽其职，使肝脏处于一个有效的功能状态。肝以肝内血管和肝脏裂隙为基础，可分为五叶、四段：即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶及尾叶；左外叶又分为左外叶上、下段，右后叶又分为右后叶上、下段。肝脏被许多韧带固定于腹腔内，肝脏表面被灰白色的肝包膜包裹着。

2. 肝脏的邻里关系

肝的右叶上面与膈相连，与右胸腹腔和右肺相连，因此肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺；肝的右叶后缘内侧临近食管；肝左叶也与膈相连，与心包和心脏相邻；左脏面与食管、胃、胰接邻；尾状叶左后方为腹主动脉，左叶下与幽门接邻；右叶下面前边邻接结肠右曲；中部近肝门处邻接十二指肠；后边接触肾和肾上腺。肝脏有病时会影响到这些邻近器官的功能，这些器官的病变也会侵犯肝脏。

3. 肝脏的血液供应

肝脏是腹腔内唯一有双重血液供应的器官。肝脏有两条输入血管，一条输出血管。输入血管即肝动脉和肝门静脉；输出血管是肝静脉。肝动脉和肝门静脉经肝门入肝之后，即反复分支，分别成为小叶间动脉和小叶间静脉。小叶间动脉和小叶间静脉均分支进入肝小叶，汇入血窦。动脉血和静脉血在血窦内混合，与肝细胞进行物质交换后，即汇入中央静脉。中央静脉再注入小叶下静脉，最后汇入肝静脉，经肝后面出肝，直接注入下腔静脉。

肝动脉是肝的营养血管，内含丰富的氧和营养物质，供给肝的物质代谢，其血流量虽仅占肝血供的1/4，但占氧供应来源的80%；肝门静脉是肝的机能血管，其血量占肝血供的3/4，内含丰富的营养物质，当流经窦状隙时，即被肝细胞吸收，再经肝细胞加工，一部分排入血液，供机体利用；其余暂时贮存在肝细胞内，以备需要时利用。总之，肝脏的血



液供应3/4来自门静脉，1/4来自肝动脉。门静脉的终末支在肝内扩大为静脉窦，它是肝小叶内血液流通的管道。肝动脉的血流是来自心脏的动脉血，主要供给氧气，门静脉收集消化道的静脉血，主要供给机体营养。

肝脏是血液供养非常丰富的器官，当卧床休息时，如果血供是百分百，走路时就会减少约百分之五十，因此肝病时一般都主张休息。