

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

肝病防治 一本通

GANBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病防治丛书

肝病

防治一本通

◎静思之 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 6

(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-80231-985-1

I. ①肝… II. ①静… III. ①肝疾病—防治 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092431 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 22.25 字数 340 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-985-1

*

定价 42.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《肝病防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	卢中超	刘 勇	刘双喜
杨 红	杨 果	邳兰霞	邳智勇
肖 辉	肖永忠	张贤军	陈艳梅
钟发伟	袁爱莲	唐丹晖	曾志英
谢岚岚	廖学词	廖晓龙	

做自己的“救世主”

肝病是最常见的疾病之一，在十大死亡疾病中排名第六位，我国约有 1.2 亿人感染或携带肝病病毒，也就是说，每 10 个人中就有一个感染者或携带者，这是一个非常可怕的数字，不能不引起人们的高度重视。

在人体的各个器官中，肝脏就如同一个解毒工厂，它负责完成人体内代谢功能、排泄功能、解毒功能等主要功能，在机体生命活动中起着至关重要的作用。

此外，肝脏还是一个忍耐力相当强的器官，因为肝脏没有神经系统，发病初期，患者往往察觉不出，然而一旦感觉异常时，往往病情已经非常严重了。因此，肝脏被称为“沉默的器官”。

肝病患者因其肝脏长期受到病毒的侵害，肝功能遭受破坏，从而引起一系列新陈代谢障碍。就肝脏本身来说，肝硬化和肝癌都是肝病发展的必然结果，因此，有人说，肝炎——肝硬化——肝癌，是肝病的“死亡三步曲”。然而，肝病的危害绝不仅限于肝脏本身，它还可引起其他多种疾病。比如糖尿病、胰腺炎、功能性肾衰竭、消化性溃疡、肝性骨病等等。

肝病不仅对患者的身体甚至生命造成危害，而且对患者心理上的打击也是很沉重的。无论是肝病患者还是病毒携带者，在社交、求职、升学等各个方面都会受到严重影响，由此而改变一生的命运。

肝病给人类健康带来的危害举不胜举，正因为如此，患者迫切地希望能够早一点赶走疾病，恢复健康。于是，想方设法地寻找治疗方法，甚至相信

江湖游医，走进病急乱投医的死角，结果，不但没得到最佳治疗效果，反而延误了治疗时间，使得病情加重。

很多患者当知道自己有肝病时，都会陷入恐慌的状态，六神无主，不知道下一步要做什么，或者是到医院就诊时，脑中一片空白，根本不知道要向医师询问什么，再加上对肝病一窍不通，根本听不懂医师的解释。

求医不如求己，治病离不开医生，但更要靠自己。本书为患者提供了一个行动指南，以流畅的文笔，浅显易懂、深入浅出的写作方式，对肝病的基本常识、肝病的预防、肝病的治疗都做了详细的介绍。

本书意在告诉读者：要想远离疾病，就要从生活中的点点滴滴做起，避开致病的危险因素，做好保肝护肝的工作，预防重于治疗！

《肝病防治一本通》编委会

2010年5月

目录

content

第一章 肝病的基本知识	1
第一节 认识肝病	3
人体肝脏有多大	3
肝脏的位置	5
肝脏有哪些生理功能	7
肝病产生的原因	9
什么是肝炎	12
肝病的危害	14
哪些原因导致肝炎	16
急性肝炎的类型	18
各型肝炎的特征	20
肝炎的传播途径	23
怎样发现孩子患肝病	25
怎样预防肝炎传染	27
哪些人容易患乙肝	29
“小三阳”是肝癌的前奏	32
警惕肝病恶化的前兆	34
肤色变化, 小心肝病	36
认识乙肝“两对半”	39
哪些人易患脂肪肝	41
何为乙肝病毒携带者	43

如何正确看待乙肝	46
指甲异常可能是肝病	48
乙肝患者的症状	51
中药治乙肝的注意事项	53
哪些人需要抗病毒治疗	56
夏季,小心肝病反复	58
第二节 肝病患者最关心的问题	61
肝炎患者能接吻与性生活吗	61
乙肝患者能结婚生子吗	63
夫妻都是大三阳可以生育吗	65
乙肝携带者需要治疗吗	67
血清转氨酶升高就一定得了肝炎吗	69
“大三阳”患者最关心的问题	71
怎样看待小三阳	74
小三阳并发胃炎的原因	76
如何认识乙肝阳转阴	78
认识肝区疼痛	80
肝病患者的生活禁忌	82
肝病阳痿怎么办	85
病毒性肝炎有哪些症状	88
慢性肝炎的类型	90
充足睡眠最养肝	92
哪些人容易患肝癌	94
怎样才能远离肝癌	97
第二章 肝病的预防	101
第一节 平衡膳食,预防肝病	103
肝病患者宜低脂肪饮食	103
肝炎患者忌大量吃糖	105
肝病患者应及时补充维生素	107

什么是合理的平衡饮食	109
肝病常见的饮食误区	111
肝病患者的“五多”	113
肝病患者的“三少”	116
乙肝患者的调养汤	118
抗乙肝病毒的自然食物	120
肝病患者需要补充的元素	123
春季保肝正当时	125
适合肝病患者的滋补品	127
肝病患者如何选用滋补品	130
肝病患者食欲不振该怎么办	132
吃西餐注意防肝炎	134
肝病患者能否多喝饮料	136
护肝的“快乐茶”	138
保肝护肝“美味靓粥”	141
清热解毒的“四瓜”	143
食物中的“消毒高手”	145
乙肝患者吃大蒜好吗	147
西红柿保肝	149
木瓜为肝保驾护航	151
蘑菇——护肝当仁不让	153
葡萄——乙肝健康伴侣	156
鸡蛋——肝病患者理想的营养品	158
花生——护肝之宝	160
山楂——保肝降脂的良药	162
第二节 科学运动，帮你走出肝病	165
步行对乙肝患者有利	165
脂肪肝的运动疗法	167
给肝炎患者的“特殊处方”	169

拒绝“肝”扰，运动先行	172
“六字功”养护你的肝	173
“甩手”有助于肝病患者康复	176
肝病保健之太极拳	178
乙肝患者的经络调理法	180
第三节 养成良好生活习惯，远离肝病	183
重视起居胜似吃药	183
节欲有利于乙肝转阴	185
肝病患者便秘怎么办	187
饭后躺下休息对肝有好处	189
音乐是乙肝心魔的好伙伴	191
肝病患者不能吸烟	193
慢性肝炎的日常防护	195
改变睡眠预防乙肝	197
保养眼睛对护肝有益	199
肝病患者不要盲目减肥	201
肝病患者感冒也不可小觑	203
肝病患者如何调节情绪	205
肝病患者要注意休息	208
肝炎患者的养生细节	210
第三章 肝病的治疗	213
第一节 肝病的检查	215
肝病的常见体检项目	215
肝病患者抽血查什么	217
如何选择肝功能检查	219
引起转氨酶升高的常见病因	221
肝功能为什么要空腹抽血	224
肝穿刺的作用	226
肝穿刺对身体有害吗	228

第二节 肝病的食疗	231
肝病患者的饮食原则	231
不同肝病，饮食也不同	233
盛夏肝病患者的饮食	235
小儿肝炎饮食注意什么	237
重视肝病的食疗法	239
丙肝患者的饮食要“五少”	241
肝硬化患者夏季“保肝”	244
肝癌患者饮食宜与忌	246
肝癌患者的饮食原则	248
肝病患者一日三餐有讲究	250
急性病毒性肝炎的食疗	253
慢性病毒性肝炎的食疗	255
乙肝病毒携带者的食疗	257
脂肪肝的食疗	260
肝腹水的食疗	262
酒精肝的食疗	264
肝硬化的食疗	266
肝癌的食疗	268
第三节 肝病的用药指南	271
小心，有些西药很伤肝	271
肝病的中草药疗法	273
服用中药的注意事项	275
中药也不是全保险	277
乙肝药物疗效要看远期	279
肝病用药原则与方法	281
抗病毒治疗，你该了解什么	284
常见的护肝药物有哪些	286
慢性肝病患者怎样正确服药	288

治慢性乙肝首选哪些药	291
转氨酶居高不下的用药原则	293
乙肝病情不同, 治疗也不同	295
乙肝首次治疗不当的危害	297
乙肝患者用药误区	299
乙肝患者慎用感冒药	302
肝病联合用药的目的	304
肝病用药的不良反应	306
第四节 肝病的常用西药	309
急性病毒性肝炎的常用西药	309
慢性病毒性肝炎的常用西药	311
脂肪肝的常用西药	313
酒精肝的常用西药	315
肝硬化的常用西药	317
病毒性肝炎并发胃炎的常用西药	319
肝病并发腹水的常用西药	321
肝癌的常用西药	323
第五节 肝病患者的中药疗法	326
急性病毒性肝炎的中草药疗法	326
慢性病毒性肝炎的中成药	328
脂肪肝的中成药	330
酒精肝的中成药	332
肝硬化的中成药	334
病毒性肝炎并发胃炎的中成药	336
肝病并发腹水的中成药	338
肝癌的中成药	340

第一章

肝病的基本知识

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；制造凝血因子等。是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。要想防治肝病，首先就要了解肝脏的一些基本知识。只有认识肝脏，做到知己知彼，才能更好地保护肝脏。

第一节

认识肝病

人体肝脏有多大



小故事

陈先生，今年40岁，由于长期在外应酬，身体一直都不怎么好，而他又喜欢疑神疑鬼，老觉得自己身体有病，甚至觉得自己得了些不可治疗，医生也无法查出的病。近来，他又觉得自己的肝有问题，觉得自己的肝缩水了，越来越小。

妻子见他这样，很是心疼，于是劝他去医院检查。经过一系列的检查，医生说陈先生没什么大病，只要平时注意饮食起居，多加锻炼，就没问题了，至于肝的大小也是非常正常的，肝脏的位置还会随着呼吸改变，至于陈先生陈述自己肝缩小，都是他的心理因素所造成的。听到这些，妻子这才安心了。



专家解答

肝脏的位置会随着呼吸改变吗？

是的，肝脏的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3厘米，站立及吸气时稍下降，仰卧和吸气时则稍升高。



医生支招

人体肝脏有多大

肝脏，这两个字对于我们来说，一点都不陌生。肝脏是身体内以代谢功能为主的一个器官，并在身体里面扮演着去氧化，储存肝糖，分泌性蛋白质的合成等角色，肝脏也制造消化系统中之胆汁。但是，有几人知道肝脏到底有多大呢？

肝脏的长约为 25 厘米，上下宽约为 15 厘米，前后径约为 16 厘米。胎儿和新生儿肝脏的体积可占腹腔容积的一半以上，和成人相比较，相对大一点。通常成人肝脏重量为 1500 克左右，最重者可达 2000 克，占成人体重的 2%~2.5%。小儿出生时肝脏重量占其体重 5%~6%，5 岁儿童的肝脏约占体重的 3.3%。

据有关调查统计表明，我国成人肝脏的重量，男性为 1157~1447 克，女性为 1029~1379 克，最重可达 2000 克左右。肝脏右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝脏左叶上方与心脏相邻，小部分与腹前壁相邻；肝脏右叶前面部与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝脏左叶下方与胃相邻。

科普小课堂

常见的肝脏疾病有哪些？

肝脏是一个脆弱的器官，假若保护不好便可致病。病毒侵入肝脏后，肝脏的毛细血管通透性增高，肝细胞变性肿胀，肝脏内出血，炎性细胞浸润，导致肝脏肿大，正常功能衰退。大部分肝病可治愈，但少数迁延不愈，变成慢性肝炎。那么，常见的肝脏疾病有哪些呢？

1. 酒精性肝病

一看就知道，这是因为过度饮酒引起的以肝细胞损害为主的肝病，严重的可发展为脂肪肝。

2. 肝硬化

它是由于各种原因长期损害肝脏后，肝脏病的晚期表现。譬如肝炎后肝硬化、血吸虫病后肝硬化、酒精性肝硬化、淤血性肝硬化、原发性胆汁性肝硬化等。

3. 各种病原体感染

包括细菌、病毒、寄生虫等感染。比如最常见的病毒性肝炎；还有细菌感染造成的肝脓肿、肝结核，寄生虫感染导致的肝吸虫病、阿米巴肝脓肿等。

4. 先天性或遗传性肝病

譬如，主要以黄疸为表现的综合征，就是一种先天性肝病。其他如多发性肝囊肿、海绵状肝血管瘤等。

贴心小提示

如果酗酒过度，超出肝脏的解毒能力，便会酒精中毒，严重者会危及生命。因此，平时需多加注意，凡事都要适可为止，这点你做的如何？

肝脏的位置



小故事

张剑，从事 IT 行业工作，一天到晚都与电脑打交道，白天在公司摆弄电脑，回到家，又坐到电脑旁，有时是为了赶工作，有时是为了玩游戏、看电影放松下紧张的心情。久而久之，体力也随之下降，这或许与他长期不运动，以及电脑辐射等有关。

近来，他总感觉自己的肝脏有问题，时常感觉腹部附近有些隐约的疼痛，但他又不能确定那个位置到底是不是肝，于是上网一搜，发现他的疼痛位置并不是肝的位置，也就放心了下来。不过还是去医院做了检查，以便自己安心，还好只是些小毛病。



专家解答

肝脏是位于腹部下区吗？

不是的，肝脏主要位于右季肋区和腹上区。



医生支招

肝脏的详细位置

熟悉肝脏在人体的位置和形态结构，是为了更好地认识肝病，加强慢性肝病自我康复教育。慢性肝病，特别是小三阳多有肝功能异常，需要长期调养，保肝至关重要。那么，肝脏的位置在哪呢？

肝脏主要位于右季肋区和腹上区，大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝脏上面则与膈及腹前壁相接。

肝脏上界在右锁骨中线第 5 肋骨，右腋中线平第 6 肋骨处；肝脏下界与肝