



黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Gandany
buchucha
Zhongshen
shouyi

终身受益

肝胆胰不出差



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名：

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——一定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——一生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Gandanyi buchucha
Zhongshen shouyi

终身受益

肝胆胰不出差



山西科学技术出

出

《黄立坤教授与

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——一定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

肝胆胰不出差：终身受益 / 黄立坤，温跃春，王雪霏主编.

—太原：山西科学技术出版社，2010.4

(黄立坤教授与您话健康系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3616-9

I. 肝… II. ①黄… ②温… ③… III. ①肝疾病—防治 ②胆道疾病—防治 ③胰腺疾病—防治 IV.R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 032331 号

肝胆胰不出差——终身受益

主 编 黄立坤 温跃春 王雪霏

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5.5

字 数 113 千字

电子邮件 cbszzc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

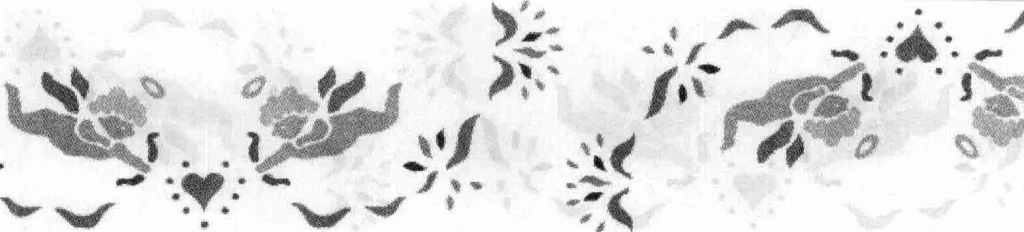
版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3616-9

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

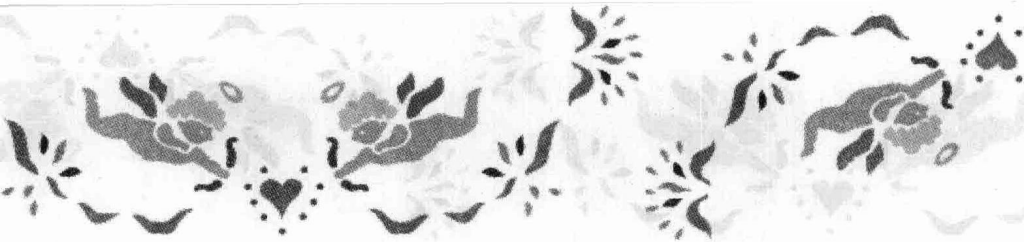


总 序

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

2006年，我从事了社区卫生管理工作，特别是社区卫生服务指导工作之后，我发现，没有经过专业训练的非医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍，我便和太原市卫生局副局长、山西省社区卫生服务协会副主会长温跃春，组



织了一批在基层工作的医生和从事工作的同志，共同编写了这套丛书。这套丛书的主要读者对象应该还是没有经过专业训练的非医学专业人员。使他们通过阅读本书，对常见疾病症状相关化验结果分析、合理调整膳食结构适时调整心态以及家庭护理技术能初步了解，并且也能按照书中的指导，选则正确的去向做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。即使是患有大病，也能从本书中得到启示及早医治，而不至延误病情和治疗，同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是，本套丛书介绍的诊断治疗方法，仅供参考，并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量，非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术，治疗疾病又关系到病人的生命安全，没有医师资格和行医执照的外行人，是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的，要保持良好的心态，争取最好的结果。

编委会名单

顾 问：殷大奎

原卫生部副部长、现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

高国顺

山西省优秀领导干部、全国优秀教育工作者、2006年3月任山西省食品药品监督管理局局长、现任山西省卫生厅党组书记、厅长

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

编委会主任：高国顺 赵震寰 韩 敬

编委会副主任：王 峻 徐先定 郭湛英

温跃春 张汉伟 肖传实

白继庚 武 晋

总策划：赵志春

主 编：黄立坤 温跃春 王雪霏

副主编：金永生 杨素梅 徐计宏 史卫泽

房晓芬 侯 彦 李 莉 刘志俊

张 佳

编委名单（按姓氏笔画为序）

马建鑫 王大捷 王书蓉 王永强

王丽江 王晋华 王家旭 王晓津

王毅仁 冯立新 冯 琪 田忠宝

田俊新 任丽娜 吕晋生 刘继光

朱桂鸿 杜红玉 杨白玫 杨忠威

杨淮青 迟国维 宋明锁 宋润德

张玉明 张科发 张 烨 张银良

张 新 李铁英 李晓娟 孟民生

周所宁 周 蓉 郑俊峰 赵迎庆

郝恩礼 贺晨雨 高 祥 高海梅

班随莲 曹惠杰 程世善 韩 红

裴存锁

秘 书：刘文清

目 录

第一章 肝 炎

肝炎病毒分型 1

第一节 甲型病毒性肝炎 2

一、甲型病毒性肝炎是由什么引起的？ 2

甲型病毒标志物检测 2

小资料（1-1）肝炎 3

二、甲型病毒性肝炎有什么症状？ 4

三、甲型病毒性肝炎应该怎样进行治疗？ 5

1. 休息 5

2. 饮食 5

3. 一般药物治疗 6

四、甲型病毒性肝炎有什么要注意的事情？ 6

第二节 乙型病毒性肝炎 8

一、乙型病毒性肝炎是由什么引起的？ 8

二、乙型肝炎的病原体 8

小资料（1-2）乙型肝炎病毒 8

乙型病毒性肝炎传播途径 9

不传播乙型肝炎的途径	10
三、乙肝有症状吗?	10
小资料 (1-3) 乙肝病毒携带者可以参加正常工作学习	11
四、确诊是乙肝要接受治疗?	12
小资料 (1-4) 使 e 抗原转阴的药物	13
治疗用药需有谨慎	14
五、乙肝病人有什么要注意的事情?	14
(一) 接种乙肝疫苗	14
(二) 预防乙肝感染	15
(三) 婚姻生育	16
(四) “小三阳”也不能大意	16
恶性“小三阳”的特点	16
导致“恶性”小三阳的原因	17
(五) 与乙肝作战要讲究策略	17
小资料 (1-5) 不要轻视“敌人”	18
乙肝歧视的根源	19
更深入的认识乙肝	20
小资料: 与乙肝病毒作战的最佳“战机”	21
乙肝患者一样能求学、就业、结婚、生育	21
如何面对如此混乱的治疗局面	22
乙肝传染性最弱阶段	23
乙肝传染性最强阶段	23
乙肝病人能外出旅游吗?	24
第三节 丙型病毒性肝炎	24
一、丙型病毒性肝炎是由什么引起的?	24
二、丙型肝炎病毒	25
丙型肝炎与乙肝的比较	25

三、丙型病毒性肝炎有什么症状?	25
四、丙型病毒性肝炎应该怎样进行治疗?	25
干扰素为丙型肝炎治疗的首选药物	26
五、丙型病毒性肝炎有什么要注意的事情?	26

第四节 丁型病毒性肝炎 27

丁型病毒性肝炎	27
丁型肝炎病毒标志物检测	27

第五节 戊型病毒性肝炎 28

一、戊型病毒性肝炎是由什么引起的?	28
1. 戊肝的传染源	28
2. 戊肝的传播途径	28
3. 戊型肝炎流行地区	28
二、戊型肝炎病毒标志物检测	28
三、戊型病毒性肝炎有什么症状?	29
1. 戊型病毒性肝炎临床症状	29
2. 戊型病毒性肝炎实验室“症状”	29
四、戊型病毒性肝炎应该怎样进行治疗?	29
1. 饮食治疗	30
2. 药物治疗	30
五、戊型病毒性肝炎有什么要注意的事情?	30
预防戊肝的方法	30

第六节 庚型肝炎病毒标志物检测 31

第七节 输血传播病毒肝炎 31

第二章 脂肪肝

肝脏的作用	33
第一节 脂肪肝是什么原因引起的?	33
一、导致肝脏脂肪堆积的原因主要有	33
1. 营养因素	33
2. 内分泌因素	34
3. 妊娠因素	34
4. 酒精因素	34
5. 药物因素	34
6. 肝炎因素	34
二、脂肪肝有什么危害?	34
脂肪肝分类	34
小资料 (2-1) 脂肪肝常见病因	35
第二节 脂肪肝分类	36
一、肥胖性脂肪肝	36
二、酒精性脂肪肝	36
三、营养不良性脂肪肝	37
四、糖尿病脂肪肝	37
五、妊娠急性脂肪肝	37
六、药物性脂肪肝	37
七、其他疾病引起的脂肪肝	38
脂肪肝程度分类	38
八、如何早期发现脂肪肝?	38
脂肪肝高危人群	39
小资料 (2-2) 脂肪肝临床表现	39

第三节 脂肪肝病变程度	41
一、正确应对脂肪肝	41
1. 找出病因	41
2. 调整饮食结构	41
3. 适当增加运动	41
二、药物辅助治疗	42
1. 中草药治疗	42
2. 西药治疗	42
小资料 (2-3) 肥胖易患脂肪肝	43
三、B 超诊断脂肪肝标准有三点	44
 第四节 脂肪肝的饮食调理	45
一、防止脂肪肝的 8 种食物	45
小资料 (2-4) 脂肪肝饮食注意 18 条	46
二、脂肪肝发病的主要原因及治疗	47
三、脂肪肝的主要病因	47
脂肪肝患者要警惕肝硬化	48
四、饮食提示	48
1. 吃多少要算着来	48
2. 怎么吃有讲究	49
3. 其他东西也要吃	50
4. 喝水要得法	51
5. 吃的习惯要调整	51
 第五节 脂肪肝的治疗方法	52
小资料 (2-5) 脂肪肝的治疗	52
①病因治疗	52

②针灸消脂	52
③贴脐化浊	53
④物理强化	53
⑤增强免疫	53
⑥嚼枸杞子	53
爱心提示：脂肪肝早治能愈，晚治则损	53
小资料（2-6）脂肪肝的饮食要控制摄入量	54
第六节 脂肪肝的中医辨证治疗	56
（一）肝胃不和、肝气郁结、痰瘀阻络型	56
（二）脾虚湿盛、痰湿内阻、肝郁血瘀型	56
（三）痰瘀痹阻、肝肾亏虚、脾失健运型	57
（四）痰瘀互结、气滞血瘀、瘀浊内滞型	57
第七节 脂肪肝的“运动疗法”	58
一、运动误区要纠正	58
二、具体情况具体对待	58
三、运动也需开处方	59
四、适度运动取代药物	59
小资料（2-7）脂肪肝治疗 3 大关键	59
哪些项目适合你	59
要练多久	60
运动可别过量	60
提示脂肪肝的运动法	61
第八节 妊娠期急性脂肪肝在临床上有何特点？	62
小资料（2-8）脂肪肝是否会传染	63

第三章 肝硬化

- 一、肝硬化是由什么引起的? 65
- 二、肝硬化有什么症状? 65
 - 早期肝硬化的临床表现 66
 - 肝掌 66
 - 蜘蛛痣 66
 - 晚期肝硬化的症状 66
 - 肝硬化检查 67
- 小资料 (3-1) 超声检查 68
- 三、肝硬化应该怎样进行治疗? 68
 - 肝硬化病人饮食 69

第四章 肝 癌

- 第一节 关于肝癌您应该知道的知识 70
 - 一、肝癌是由什么引起的? 70
 - 1. 病毒性肝炎和肝硬化 71
 - 2. 黄曲霉毒素 71
 - 3. 亚硝酸盐 71
 - 肝癌分类 72
 - 引起肝癌的原因 72
- 二、肝癌应该怎样进行治疗? 72
 - 1. 肝癌手术治疗 72
 - 2. 肝癌非手术治疗 72
- 三、肝癌有什么要注意的事情? 73
 - 1. 甲胎蛋白 73
 - 2. 预防癌从口入 73

3. 预防肝炎——接种疫苗	73
小资料 (4-1) 肿瘤的介入治疗	74
小资料 (4-2) 癌症病人的“三阶梯镇痛法”	75

第二节 肝癌的症状	76
一、肝癌的早期症状	76
有利于肝癌的早期诊断	77
1. 肝区疼痛	77
2. 肝肿大	77
3. 消化道症状	77
4. 消瘦乏力	77
5. 不规则发热	77
6. 其他表现	77
小资料 (4-1) 肝硬化中的肝癌隐患	77
二、肝癌中晚期症状	78
肝癌典型症状	78
肝癌常见症状的分析介绍	79
1. 肝区疼痛	79
肝癌发病的位置和疼痛的部位	80
2. 消化道症状	80
3. 发热	80
4. 消瘦乏力	81
5. 出血倾向	81
6. 下肢水肿	81
7. 急腹症	81
三、肝癌晚期体征	82
1. 肝胆大	82
癌肿位置和扪及感	82

2. 腹水	82
3. 黄疸	83
肝细胞侵犯胆管途径	83
4. 脾大	84
5. 肝区杂音	84
6. 瘰癧综合征	84
常见的癌旁综合征	84
小资料 (4-2) 肝癌会传染吗?	85

第三节 肝癌的预防 86

第五章 肝囊肿

第一节 认识肝囊肿 87

一、肝囊肿形成原因 87

肝囊肿无明显症状 88

二、肝囊肿诊断 88

三、肝囊肿及其治疗方法 88

孤立性囊肿 89

手术治疗 89

多囊肝的手术 89

多囊肝合并多囊肾的治疗 90

第二节 肝血管瘤 90

肝血管瘤女性多见 90

一、肝血管瘤分类 91

(1) 海绵状血管瘤 91

(2) 硬化性血管瘤 91

(3) 血管内皮细胞瘤 91

(4) 肝毛细血管瘤 91

二、临床表现 91

三、早期症状 91

肝血管瘤常发部位 92

四、诊断与治疗 92

(1) 诊断 92

(2) 治疗方法的选择 93

第六章 胆囊疾病

第一节 胆囊炎 95

一、胆囊炎临床症状 96

(一) 急性胆囊炎 96

(二) 慢性胆囊炎症状，体征不典型 96

二、治疗和预防 96

(一) 急性胆囊炎 96

(二) 慢性胆囊炎 97

小资料 (6-1) 肥胖女性要预防胆囊炎 97

第二节 胆囊息肉 99

一、分类 99

二、临床表现 100

三、临床特点 100

四、胆囊息肉的治疗机理 101

五、诊断鉴别 102

六、预防 103