



国内最全面 · 最科学 · 最权威的家庭实用指南全书

珍藏版

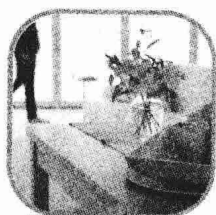
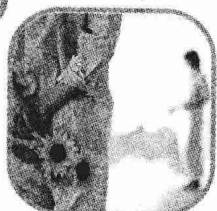


魏明◎主编
●肝病的预防、治疗和康复
●预防和治疗肾病的方法

养生 宜与忌 护肝保肾



延边人民出版社



魏明◎主编

护肝保肾

养生宜与忌



延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝保肾养生宜与忌/魏 明主编. —延吉: 延边人民出版社; 2001. 4
(2007. 12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

I. 护… II. 魏… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 018268 号

现代家庭实用全书

护肝保肾养生宜与忌

主 编: 魏 明

责任编辑: 许正勋

版式设计: 崔建林

责任校对: 栗 峰

出 版: 延边人民出版社

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 16 开

字 数: 400 千字

印 张: 440

印 次: 2009 年 1 月第二次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

定 价: 656. 00 (全二十册)

前言

生活越来越好,工作越来越忙,可是我们的身体却越来越差。人们对营养健康越来越重视,但长期以来,对肝、肾的健康问题的认识非常有限。对此,我们将向你讲述肝、肾的养生之道,为你献上一份健康大餐。

肝脏是人体的一个重要的器官。肝脏具有调节气血,帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。肝脏对于身体健康十分重要,但看看我们的生活环境,生活质量在不断提高,而我们的肝脏却在受难。本书教你认识肝病,提供保护肝脏的生活方法中的宜与忌和饮食生活的宜与忌。是肝病患者不可不读的实用健康书。希望通过本书,你能够养肝护肝得法,健康安寿,春夏无恙,秋冬无忧。

肾脏不仅有排除人体有毒物质、维持体液平衡的功能,甚至还参与了人体最重要的血压调节系统、肾素血管紧张素系统的活动。如果肾脏功能受损,则会导致体内有毒物质淤积,无法排出体外。同时人体自身血压调节也会陷入失衡状态,所以保护肾脏十分关键。但是,目前有不少人不知道为什么保护肾脏如此重要。本书将向你介绍肾病的预防、保健、饮食等最常遇到的问题以宜与忌的方法加以解释、指导。集科学性、实用性、通俗性为一体,是你实用有效的预防与宜忌结合的参考书。

总之,患病是自己身体的事情,也要靠自己才能治好。仅靠医生无法完全治好你的病,更重要的是要靠自己的力量。医生只是一个领航员而已。希望本书能对为肝、肾病所苦的人有所帮助,会让你更加疼爱你的肝、肾;为读者朋友们指引健康之路,为你的生活增添活力!

编者



目 录

第一部分 护肝养生宜忌篇

第一章 正确认识肝病宜与忌	3
第一节 认识肝病宜知	3
宜知肝脏的重要功能	3
宜知引起肝炎的原因	4
宜知病毒性肝炎的预防	5
宜知病毒性肝炎的临床表现	5
宜知慢性肝炎的常见病因	6
宜知自身免疫性肝炎的分类	6
宜知得肝炎后细胞的改变	7
宜知肝炎与性病的关系	7
宜知肝病病人为什么要化验血脂?	9
宜知丁型肝炎有何临床特点?	9
宜知什么叫肝病面容	10
宜知冬季儿童乙肝的防御	10
宜知小儿慢性肝炎的表现	11
宜知小儿肝炎的特点	11
宜知肝脏 B 超的正常值	11
宜知乙型肝炎的自然病程	12
宜知乙肝病毒传播方式	13
宜知乙肝患者怎样避孕	13
宜认识乙肝的七大误区	14



宜正确认识治疗乙肝的效果	15
宜知乙型肝炎慢性化的因素	16
宜知肝硬化病人的皮肤改变	16
宜知肝硬化不是生命的句号	17
宜知肝硬化有哪些并发症	17
宜知肝硬化的临床表现	18
宜知酒精性肝炎的临床表现	18
宜知酒精性肝病的病理	19
宜知酒精性肝病的主要危险因素	21
宜知饮酒、肝炎与肝癌关系密切	22
宜知甲型肝炎是如何传播的	22
宜知什么是“肝炎后综合症”	23
宜知甲型肝炎病毒是如何致病的	23
宜知病毒性肝炎的肝外表现	23
宜知怎样诊断丁型肝炎	24
宜知患丁型肝炎后果	25
宜知何为病毒性丁型肝炎	25
宜知怎样确诊庚型肝炎	26
宜知易患甲肝的五类人群	26
宜知儿童最易患甲肝	26
宜知转氨酶增高并非都是肝炎	27
宜知肝炎后阳痿怎么办	28
宜知肝炎的定义	29
宜知丙肝的临床表现特征	29
宜知自身免疫性肝病的表现	30
宜知什么叫大三阳	30
宜知什么样的人容易患乙肝	31
宜知小儿肝炎的早期警报	32
宜知自身免疫性肝炎有几种类型	33
宜知自身免疫性肝炎有何特点	33
宜知自身免疫性肝炎的表现	33
第二节 认识肝病禁忌	35
忌不知慢性肝炎的病因	35



忌不知得了肝炎后的诸多症状	35
忌认为肝区痛就是得了肝炎	36
忌忽视肝炎危害	36
肝炎患者旅游度假忌不知怎样防范	37
忌不知小儿患肝炎的特点	38
忌不知妊娠期间患了肝炎该怎么办	39
肝病患者忌不知自我疗养意义	39
忌认为肝区痛就都是肝病	40
肝病患者忌不知常便秘怎么办	40
忌不知三种病毒	41
忌不知肝炎恶化预兆及并发症	42
忌不知肝炎恶化预兆及并发症	42
忌不知怎么预防病毒性肝炎	43
忌不知慢性重型肝炎预防后标志	44
忌不知怎样判定肝炎是否治愈	45
忌不知病毒性肝炎流行的情况	46
忌不知庚型肝炎的临床特点	46
忌不知急性病毒肝炎各种症状	47
忌不知接种乙肝疫苗时的注意事项	48
忌认为乙肝疫苗是万能的	49
忌认为肝硬化病人会出现脾肿大	50
忌不知肝炎的预防	50
忌不警惕肝硬化的发生	51
忌不知肝硬化要定期做胃镜检查	52
忌不知肝硬化病人为何面色晦暗	52
忌不知肝硬化的自我保健	53
忌不知肝硬化发展的四个阶段	53
忌不知乙型肝炎的发病机制	54
忌不知甲型肝炎病毒是如何致病的	55
忌不知如何早期发现病毒性肝炎	55
忌不知肝炎病人会有肝区疼痛	56
忌不知肝炎病人为什么会发热	56



忌不知各类肝炎潜伏期	56
忌不知丁型肝炎的传染源	57
忌不知戊型肝炎何时传染性最强	57
忌不知庚型肝炎有什么临床特点	57
忌不知庚型肝炎的病情是否严重	58
忌不知庚型肝炎是否能治愈	58
忌认为乙肝病毒阴转阳就是好事	59

第二章 肝病养生饮食宜与忌

61

第一节 肝病养生饮食宜知

61

肝病患者宜知饮食营养原则	61
--------------------	----

宜知儿童病毒性肝炎如何饮食调养	61
-----------------------	----

宜知急性肝炎治疗的饮食原则	62
---------------------	----

宜知老年肝炎患者如何饮食调养	62
----------------------	----

肝病患者宜选择的蛋白质食物	63
---------------------	----

肝病患者宜食海参	64
----------------	----

肝炎患者宜饮用牛奶	64
-----------------	----

肝病患者宜多吃西瓜	65
-----------------	----

肝病患者宜吃红枣	65
----------------	----

肝炎患者宜食海鲜	65
----------------	----

肝病患者宜食发菜	66
----------------	----

肝病患者宜食核桃仁	66
-----------------	----

得了肝炎宜多吃葡萄	67
-----------------	----

肝炎患者宜少食罐头	67
-----------------	----

肝炎病人宜吃花生	68
----------------	----

肝脏病人宜少食肉汤	68
-----------------	----

肝硬化患者宜少吃鲜美春笋	69
--------------------	----

宜知吃番茄可轻松抗乙肝	69
-------------------	----

肝病患者宜食大豆及豆制品	69
--------------------	----

肝病患者宜食猕猴桃	70
-----------------	----

泡菜腌菜肝病少吃为宜	70
------------------	----

秋季肝病患者宜食梨	71
-----------------	----



肝病患者宜知如何合理食醋	71
肝病患者宜食红枣	72
肝病患者宜食糙米	73
肝病患者宜食小麦	73
肝病患者宜食玉米	73
肝病患者宜食泥鳅	74
肝病患者宜食甘薯	74
肝病患者宜食黄鳝	74
肝病患者宜食薏米	75
肝病患者宜食大豆	75
肝病患者宜食黑豆	75
肝病患者宜食韭菜	76
肝病患者宜食菠菜	76
肝病患者宜食芹菜	76
肝病患者宜食胡萝卜	77
肝病患者宜食香菇	77
肝病患者宜食丝瓜	77
肝病患者宜食山药	78
肝病患者宜食银耳	78
肝病患者宜食洋葱	78
肝病患者宜食生姜	79
肝病患者宜食豆腐	79
肝病患者宜食鸡肉	79
肝病患者宜食羊肝	80
肝病患者宜食兔肉	80
肝病患者宜食鲫鱼	80
肝病患者宜食鲤鱼	81
第二节 肝病养生饮食禁忌	81
忌不知肝癌病人饮食原则	81
肝病患者忌食猪肝	82
肝炎患者忌食过多糖及肥肉	83
忌认为肝炎病人吃鸡蛋不好	83



目 录	肝炎患者忌食水鱼	84
	肝炎病人忌食螃蟹	84
	肝炎病人忌饮浓茶	85
	忌认为肝炎愈后就可饮啤酒	85
	肝炎病人忌食甲鱼	85
	肝炎病人忌多吃糖和罐头	86
	肝炎病人忌吃大蒜	86
	肝病患者忌吃碱馒头	87
	肝病患者忌饮餐	88
	患肝病忌多吃黄瓜	88
	第三章 肝病日常生活宜与忌	89
	第一节 肝病日常生活宜知	89
	宜知肝硬化病人起居饮食	89
	宜知吸烟加重慢性丙型肝炎活动	89
	肝病患者宜知饮酒伤肝	90
	肝病患者宜做运动保健	91
	宜知冬季肝病多为放纵饮食所致	91
	宜知早睡亦能护肝	92
	宜知热吻是否会传染乙肝	92
	宜知饮后静坐能养肝	93
	宜知 20% 的酗酒者易罹患脂肪肝	93
	第二节 肝病日常生活禁忌	94
	忌不知家中有肝炎患者消毒方法	94
	忌不知乙肝患者可以正常工作	95
	忌不知乙型肝炎影响结婚生育	96
	忌不知肝病与情绪有关系	96
	忌不知秋游野炊可能会染肝炎	97
	忌不预防肝病从嘴巴开始	98
	忌不知用钱不当染肝炎	99
	忌不知乙肝与工作的关系	101
	肝病忌长时间看书及电视	101



忌不知炎夏易引发肝病	102
忌不知炎热酷暑易致肝损伤	103
忌拔牙不小心染肝病	104
第四章 肝病治疗用药宜与忌	105
肝病治疗用药宜知	105
宜知肝炎的治疗原则	105
宜知如何治疗肝炎硬变	105
宜知怎样治疗重型肝炎	107
宜知肝硬化常做哪些化检查	108
宜知甲肝主要治疗原则	109
宜知乙肝指标转阴时慎停药	109
宜知肝炎病人的水果疗法	110
宜知颜色有利于治疗肝病	110
宜知慢性迁延性肝炎的中医治疗	111
宜知肝纤给化的中医药治疗	111
宜知春季保肝护肝,中医清法治疗	112
宜知中医治疗肝区疼痛	113
宜知乙肝致胁痛腹胀的中医治疗	114
宜知慢性肝炎的治疗	116
宜知自身免疫性肝病的诊断	118
宜知胆汁淤积的诊断与治疗	119
宜知药物性肝病的预防与治疗	120
宜知药物性肝病的诊断	121
肝病患者宜常服白花蛇舌草	122
肝病患者宜常服栀子	122
肝病患者宜常服大黄	122
肝病患者宜常服龙胆草	123
肝病患者宜常服虎杖	124
肝病患者宜常服黄芪	124
肝病患者宜常服黄柏	124
宜知乙肝疫苗联合用药可治乙肝	125



宜知肝炎的抗病毒治疗	126
宜知肝炎的拔罐疗法	127
宜知乙肝的中医药治疗	127
宜知脂肪性肝病的治疗	128
宜知脂肪肝需综合治疗	129
宜知脂肪肝的治疗原则	130
宜知酒精性肝病中医辨证治疗	131
宜知化痰逐瘀治疗酒精性肝病	131
宜知肝脓肿的治疗	132
宜知细菌性肝脓肿的治疗措施	133
宜知肝片吸虫病的治疗	134
宜知丙肝的防与治	134
第三节 肝病治疗用药禁忌	136
肝炎患者忌不知如何安全用药	136
忌不知乙肝治疗的几个误区	137
忌不知乙肝难治在何处	139
忌不知治疗肝病的几个误区	140
忌不知有些中药也可引起肝炎	141
忌不知乱吃药易得药物性肝病	142
忌不知导致肝脏损害的药物	143
忌不知肝病病人为何要作肝穿刺	144
忌不知隐源性肝炎的处理	145
孕妇忌不知要不要吃护肝药	150
忌不知慢性肝炎的预后	151
忌不知慢性乙型肝炎为何难治	151
忌不知治疗酒精性肝病的单味中药	152
忌不知酒精性肝病中药方剂	153
忌不知华支睾吸虫病的预后	154
忌不知甲肝不需过多用药	154
忌不知老年肝炎的预后	155
忌不为谨防老人药物性肝损害	155



第二部分 保肾养生宜忌篇

第一章 正确认识肾病宜与忌 159

第一节 认识肾病宜知 159

宜知肾的功能	159
宜知肾脏疾病的临床症状有哪些	160
宜知憋尿可导致尿毒症	161
宜知什么是慢性肾炎	162
宜知什么是急性肾炎	162
宜知什么是 IgA 肾病	162
宜知什么是肾病综合征	163
宜知什么是先天性肾病综合征	163
宜知什么是肾癌	164
宜知什么是独肾	164
宜知什么是多囊肾	165
宜知什么是肾积水	166
宜知什么是肾结石	167
宜知什么是肾移植	168
宜知什么是肾功能不全	169
宜知什么是肾萎缩	170
宜知什么是游离肾	170
宜知何谓融合肾	171
宜知何谓急性肾功能衰竭综合征	171
宜知何谓肾结核	172
宜知何谓乙肝肾炎	173
宜知肾小球肾炎的分类	173
宜知肾盂肾炎的分类	174
宜知肾癌的临床表现	174
宜知痛风性肾病有哪些临床表现	175
宜知痛风尿路结石有哪些临床表现	176



目	宜知慢性肾小球肾炎的临床表现	177
	宜知急性肾小球肾炎的临床表现	178
	宜知急性肾功能衰竭的临床表现	179
	宜知怎样及早发现肾病	180
	宜知肾病患者为什么要预防流感	180
	宜知常见的肾小球疾病有哪些	181
	宜知肾病综合征的原因	181
	宜小心糖尿病引发尿毒症	182
	宜知肾病都有什么主要特征	182
	宜知急性肾炎有哪些临床特点	183
	宜知血液透析的指征是什么	184
	宜知得了肾结石怎么办	185
	宜知肥胖容易增加肾结石几率	185
	宜知慢性肾炎患者能结婚吗	185
录	宜知肾病患者的心理保健	186
	宜知肾虚自测	187
	宜知小儿血尿常见于哪些疾病	187
	宜知小儿肾脏生理特点	188
	宜知儿童急性肾炎有什么临床表现	188
	宜知小儿也需要护肾	189
	宜知小儿肾病容易复发的原因	190
	宜知小儿入秋谨防肾炎侵袭	190
	第二节 认识肾病禁忌	191
	忌不知肾结石与骨质疏松病因相似	191
	忌不知急性肾功能衰竭的病因有哪些	192
	忌不知慢性肾功能衰竭的常见病因	192
	忌不知水肿越重,是否肾脏病就越重	193
	忌不知肾病患者如何过冬	194
	肾病患者忌不知保健须知	195
	忌不知慢性肾病加重冠心病	196
	忌不知糖尿病肾病患者为何腰痛	197
	忌不知小儿尿床是否与肾有关	197



忌不知扁桃体炎皮肤感染可致肾炎	197
忌认为宝宝尿液乳白色一定是肾病	199
忌不知海绵肾病因病理	199
忌不知肾脏为什么会长石头	199
体外冲击波碎石的禁忌症	200
忌不知肾阳虚和肾阴虚有何不同	201
老年人忌不注意防止肾阴虚	201
忌不知患了肾病为什么会浮肿	202
一般人忌不知如何防治肾脏病	203
忌不了解肾脏 B 超检查	204
忌不知血脂质异常也会损伤肾脏	205
忌不知治冠心病时要保护肾	206
忌不知急性肾盂肾炎的病因有哪些	207
忌不知原发性肾小球疾病病理分型	207
忌不知引起慢性肾炎的病理类型	208
忌认为阳痿就是肾虚	208
忌不知肾好,女人更好	209
忌不知什么样的女人容易肾虚	210
忌不知天冷养生重“固肾”	211
忌不知肾脏病妇女能否怀孕	212
忌不知肾炎妇女是否可以怀孕	213

第二章 肾病养生饮食宜与忌

第一节 肾病养生饮食宜知

宜知肾脏病患者的饮食调理原则	214
宜知急性肾炎病人食谱举例	215
宜知急性肾炎病人的饮食安排	216
宜知小儿急性肾炎患者的饮食问题	217
肾病病人宜少吃杨桃	218
宜知经常吃豆类食品也会伤肾	219
宜知吃畸形草莓,小心伤肾	220
宜知具有补肾壮阳的食物	220



宜知长期高蛋白摄入会伤肾	223
宜知红枣枸杞豆浆安神补肾	224
宜知男士冬季肾虚进补方案	225
宜知肾衰病人如何饮食保健	226
宜知慢性肾衰的饮食	228
宜知 IgA 肾病的饮食调养	228
宜知透析患者的饮食指导	233
宜知晚期尿毒症患者饮食	233
宜知慢性肾衰病人也能吃豆制品	234
宜知吃豆角可补肾	235
宜知肾病患者要掌握盐的食用量	236
宜知肾病的饮食调养原则	237
宜知慢肾病人日常饮食	238
宜知有肾病,每天喝袋牛奶好	240
宜知肾病患者的运动,工作与烟酒	240
宜知肾虚与保健品的选择	241
第二节 肾病养生饮食禁忌	242
忌不知急性肾炎的饮食要求	242
忌不知慢性肾炎的饮食要求	242
忌不知饮酒对肾炎的影响	243
肾功能不全者忌吃西瓜	243
忌不知肾炎患者不宜吃香蕉	244
忌不知肾炎病人是否能吃蛋白质	244
忌不知肾炎患者不宜吃蛋	244
第三章 肾病日常生活宜与忌	245
第一节 肾病日常生活宜知	245
宜知肾脏疾病的心理与保健	245
肾病患者宜知调节情绪的方法	246
宜知小儿肾病是否可以打预防针	247
宜知小儿肾综要补钙	247
宜知每天喝水少于 8 杯容易患肾结石	248



宜知肾病综合征患者的日常养生	249
宜知轻松“护肾操”做健康女人	250
宜当心疝子引来肾炎	250
宜知让宠物远离肾结石病	251
宜知孕妇必须预防肾绞痛	251
宜知肾炎病人的休息	252
宜知急性肾炎的康复	252
宜知慢性肾炎病人注意劳逸结合	253
宜知肾炎病人的体育锻炼	253
宜知肾病患者适宜动静结合	254
宜知肾病患者的起居保健	255
宜知肾病自我保健按摩方法	257
宜知肾脏病人的一般护理常识	257
宜知呵护肾脏的 10 种方法	258
宜知酒后饮茶易发生肾病	259
宜知日常护肾五要点	260
第二节 肾病日常生活禁忌	261
忌不知肾衰病人护理知识	261
忌不知肾病综合征患者的护理	261
忌不知慢性肾盂肾炎护理	262
忌不知肾病患者与运动锻炼	262
忌不知慢性肾炎患者的运动原则	263
肾病患者忌不知如何过性生活	264
小儿肾炎忌盐需忌到何时	265
忌不知肾病综合征患儿的护理	265
青年男子忌不知的保肾高招	266
忌不知保护肾脏的目标值是多少	266
肾炎病人忌不知如何选择旅游	267
忌不知生活时时要养肾	267
忌不知婚后男子补肾食疗偏方	269
忌不知如何护理肾小球肾炎的病人	269
忌不知如何理肾病综合征的病人	271