

肝病调理 特效食谱

庄福仁 洪尚纲 编著 萧千佑 审订推荐



你累了吗？
肝病是百姓健康的头号杀手

慢性肝病、肝硬化、肝癌、乙肝病毒携带者、脂肪肝
肝脏健康=多彩人生

- 肝脏是最重要的新陈代谢、排毒解毒器官
- 营养师推荐162道肝病防治食谱
- 中西医联手提供专业建议，养肝护肝生活小秘诀
- 有效防治肝病、预防肝癌，聪明饮食保健大公开

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病调理特效食谱 / 庄福仁, 洪尚纲编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6681-3

I. ①肝… II. ①庄… ②洪… III. ①肝疾病—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149779号

原书名:《肝病调理特效食谱》

原作者名: 庄福仁 洪尚纲 编著 萧千佑 审订推荐

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-4662

策划编辑: 于 伟 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

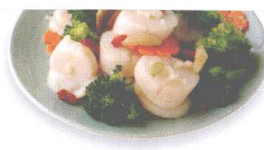
字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

肝病调理 特效食谱

庄福仁 洪尚纲 编著 萧千佑 审订推荐



 中国纺织出版社

Part 1 肝病的关键11大问

5

- Q1 易疲倦代表肝不好吗? 6
- Q2 常见的肝病有哪些? 7
- Q3 肝病患者如何预防肝癌? ... 8
- Q4 为何抽血检查无法发现肝癌? 9
- Q5 肝病患者应如何保养身体? ... 10
- Q6 肝病患者应如何摄取营养? ... 11
- Q7 肥胖与肝病有关系吗? 12
- Q8 注射与肝病有何关联? 13
- Q9 抽烟、喝酒和肝病有关联吗? .. 14
- Q10 嚼槟榔和肝病有何关联? 15
- Q11 肝病患者应如何用药? 16

Part 2 102道调养肝脏的保健食谱

17

五谷杂粮类

18

- 滋补腰花饭 / 18
- 高纤芹菜粥 / 19
- 排毒紫茄粥 / 19
- 茯苓芡实粥 / 20
- 茯苓车前子粥 / 20
- 决明枸杞粥 / 21
- 清香菊花粥 / 21
- 鲫鱼鸭宝粥 / 22
- 番茄鸡肝什锦粥 / 22
- 营养枸杞鳕鱼粥 / 23
- 鲜美海参胚芽粥 / 23
- 百合桂圆糙米粥 / 24
- 黑芝麻核桃糙米粥 / 24
- 冰糖决明糯米粥 / 25
- 黑芝麻糯米粥 / 25
- 红枣桂圆紫米粥 / 26
- 胡桃枸杞紫米粥 / 26
- 降压燕麦薏米粥 / 27
- 胡萝卜蘑菇粥 / 27
- 菠菜猪肝粥 / 28
- 猪肝绿豆粥 / 28
- 薏米绿豆粥 / 29
- 莲子百合红豆粥 / 29
- 黑芝麻纤活润饼 / 30
- 双色芝麻苜蓿卷 / 30

保健家常菜

31

- 凉拌三丝 / 31
- 发菜银鱼煎蛋 / 32
- 香菇炒茭白 / 33
- 香菇丝瓜焖豆腐 / 33
- 海蜇丝香拌芹菜 / 34
- 芹菜炒鲜菇 / 34
- 热炒西芹干贝 / 35
- 凉拌糖醋西芹 / 35
- 蘑菇清炒山药 / 36
- 红糟韭菜菠菜卷 / 36
- 竹荪哈密瓜盅 / 37
- 五味素鲍鱼 / 37

清肝茶饮

38

- 核桃佛手饮 / 38
- 枸杞菊花茶 / 39
- 枸杞黄精茶 / 39
- 杞菊贞芪茶 / 40
- 杞菊决明茶 / 40
- 牛蒡蜜茶 / 41
- 黄芪沙参茶 / 41
- 南瓜元气饮 / 42
- 五味子膏 / 42
- 香芹红枣茶 / 43
- 五味金橘红枣茶 / 43
- 绿萼梅荷叶茶 / 43
- 山楂金银花茶 / 44
- 柳叶保健茶 / 44
- 冰糖马蹄香橘茶 / 45
- 椰香生地茶 / 45

- 灵芝保肝茶 / 46
- 天麻安神茶 / 46
- 玫瑰柠檬茶 / 47
- 玫瑰甘菊茶 / 47
- 夏枯草枸杞茶 / 48
- 黑芝麻木耳茶 / 48
- 银耳莲子饮 / 48

活力蔬果汁 49

- 甜菜根菠萝汁 / 49
- 芹香蜜汁 / 50
- 健康果菜汁 / 51
- 活力纤蔬车前汁 / 51
- 黄瓜猕猴桃汁 / 52
- 甘蔗黄瓜汁 / 52
- 清肝蔬果汁 / 53
- 保肝精力汤 / 53

元气海鲜 54

- 海蜇炒三脆 / 54
- 红杞白芷蒸鳕鱼 / 55
- 三仁蒸鳕鱼 / 55
- 首乌清蒸石斑 / 56
- 香菇蒸带鱼 / 56
- 茯苓红枣蒸鲈鱼 / 57
- 川芎天麻蒸鲷鱼 / 57
- 五味子蒸鲜贝 / 58
- 彩蔬香炒干贝 / 58
- 胡萝卜烩乌参 / 59
- 黑木耳烧乌参 / 59
- 姜丝蒸蛤蜊 / 60
- 韭菜炒蛤蜊 / 60
- 玉米须炖蚬肉 / 61
- 虾米烩豆腐 / 61

活力肉类 62

- 金针红枣鸡汤 / 62
- 竹笋蛤蜊炖鸡 / 63
- 红茄绿菠拌鸡丝 / 63
- 金针云耳炒鸽肉 / 64
- 木瓜雪蛤炖排骨 / 64
- 软炸鸡肝 / 65
- 韭黄嫩炒羊肝 / 65
- 香菇烩腰花 / 66
- 杜仲炒腰花 / 66
- 首乌炖肝片 / 67
- 小黄瓜炒猪肝 / 67

健康甜点 68

- 水果豆浆布丁 / 68
- 养肝杏仁蜜 / 69
- 玫瑰参香银耳羹 / 69
- 枸杞红枣煲鸡蛋 / 70
- 黑芝麻奶酪 / 71
- 黑芝麻鲜奶松糕 / 71
- 桑葚芝麻糊 / 72
- 黑芝麻山药奶 / 72

Part 3 60道中医保肝食谱 73

养肝煲汤 74

- 王瓜根蔬菜猪肝汤 / 74
- 枸杞银耳猪肝汤 / 75
- 辣椒叶猪肝汤 / 75
- 灵芝猪肝汤 / 76
- 当归猪肝羹 / 76
- 田基黄蜜枣猪肝汤 / 77
- 金线莲猪肝瘦肉汤 / 77
- 木耳红枣腰花汤 / 78
- 当归杜仲炖腰花 / 78
- 鸡骨草红枣瘦肉汤 / 79
- 雪梨马蹄瘦肉汤 / 79
- 金瓜番茄瘦肉汤 / 79
- 枸杞猪肉汤 / 80
- 女贞枸杞瘦肉汤 / 80
- 北芪灵芝煲瘦肉 / 81
- 护肝瘦肉汤 / 81
- 竹荪当归猪骨汤 / 82
- 红枣淮山排骨汤 / 82
- 黑豆排骨汤 / 83
- 白茅根山药排骨汤 / 83
- 淮山炖鸡汤 / 84
- 当归首乌鸡汤 / 84
- 党参茯苓鸡汤 / 85
- 明目补血鸡汤 / 85

- 淮山羊肉汤 / 86
- 五加皮羊肉汤 / 86
- 冬瓜鲩鱼汤 / 87
- 丝瓜鱼片汤 / 87
- 陈皮鲫鱼汤 / 88
- 青木瓜带鱼汤 / 88
- 当归猪血鱼片锅 / 89
- 玫瑰遮目鱼肚汤 / 89
- 天麻鱼头汤 / 90
- 四君子杏鲍菇鱼汤 / 90
- 桑叶桑葚蚬汤 / 91
- 灵芝蚬汤 / 91
- 蛤蜊萝卜鲜鱼汤 / 92
- 枸杞叶蛤蜊汤 / 92
- 茵陈蛤蜊汤 / 93
- 鲜蔬蛤蜊锅 / 93
- 黄鳝补肝汤 / 94
- 知母莲子牡蛎汤 / 94
- 芥菜干贝煲汤 / 95
- 豆腐泥鳅汤 / 95
- 海鲜豆腐煲 / 96
- 鸡骨草茭白汤 / 97
- 首乌黑豆煲鸡蛋 / 97
- 抗癌五蔬汤 / 98
- 西芹黄豆汤 / 98
- 滋肝补肾核桃汤 / 99
- 枸杞百合枣仁汤 / 99
- 百合枸杞银耳羹 / 100
- 红枣双白甜汤 / 100

养生药膳 101

- 养生茵陈粥 / 101
- 保肝茯苓粥 / 102
- 强肝五味子粥 / 102
- 养肝茶 / 103
- 板蓝清肝茶 / 103
- 茵栀陈皮茶 / 104
- 淮山黄芪饮 / 104

Part 4 中医怎么看肝病 105

- ① 肝病的中医疗法 106
- ② 中西医的肝病论 107
- ③ 疲倦感和肝病有何关联? 108
- ④ 肝病中西医结合疗法 108
- ⑤ 脂肪肝的中医治疗法 109
- ⑥ 肝病患者的日常饮食 110
- ⑦ 聪明吃出健康肝 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙 1大匙=15毫升=3小匙
1小匙=1茶匙=5毫升 半茶匙=2.5毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油。所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以医生的诊断与建议为准。



Part 1

肝病的关键11大问

肝病之普遍，
已到了堪称为“国病”的地步，
但是百姓对肝病的了解却非常贫乏。
让我们认真了解肝病的相关资讯，
知道如何保养身体，
肝病患者的生活也可以是多彩的。

Q1 易疲倦代表肝不好吗？

有无肝病不能靠症状判断，“早期发现”是治疗的关键

我国肝病患者很多，但绝大多数患者却不知道自己是肝炎感染者。

“未能早期发现”是肝病主要死因

肝病可说是身体的隐形杀手，除了急性肝炎外，初期通常不会有症状，因为肝脏本身没有神经，即使发炎也不会发出疼痛的讯号，病患不容易在生病初期发现症状，等到发觉不对劲就医时，通常肝病已经相当严重了。

肝病常见症状有哪些？

“疲倦”是一般人最容易联想到的肝病症状。身体感到疲倦是不是肝病前兆？目前医学上并没有直接的证据，只能说，疲倦是肝病的症状之一，感到疲倦不一定等于得了肝病；得了肝病的人，也不一定都会有感到疲倦的症状。

除了疲倦外，诸如：黄疸、恶心、呕吐、发烧、食欲不振、腹水、腹痛、下肢浮肿、皮肤发痒、手掌红斑、解黑便或便血等都是肝病常见的症状，平日可多加留意是否出现上述症状。早期发现，早期治疗，可避免无法挽回的遗憾发生。

很多忽略早期就诊的百姓，在发现自己肝功能异常时，往往已严重到肝脏硬化，甚至恶化成为肝癌。

疲倦不等于肝病

如果是因为肝不好所引起的疲倦，有可能是急性肝炎或慢性肝炎急性发作，严重者甚至是肝硬化末期或肝癌末期。

疲倦有很多原因，除了肝病外，包括：身体因素、心理因素、疾病因素、

药物因素、贫血、器官功能失常、内分泌失调等，都可能产生疲倦的症状。一般来说，如果检查发现肝功能指数数值正常，没有感染乙型或丙型肝炎，且腹部B超检查也正常的话，应可大致判断并非肝病造成。



目前临床上针对疲倦病因分析常做的检查项目有抽血检查、胸部X光检查、腹部B超检查、胃及大肠镜检查、腹部电脑断层检查。疲倦症状如长期皆无改善，应尽快就医查明原因，以免延误病情。

造成疲倦的病症

主因	可能产生的症状或病症
身体因素	睡眠不足、工作疲劳、压力过大
心理因素	忧郁症、焦虑症、痴呆症、精神分裂症
疾病因素	感冒、贫血、肝病、癌症、急性肠胃炎、心脏病、肾脏病、糖尿病、心血管疾病
药物因素	例如：部分感冒用药、高血压用药的特殊成分，导致昏昏欲睡、全身无力等副作用
贫血	因胃溃疡出血、女性经血过多、白血病等所引起的贫血
器官功能失常	肝衰竭、肾衰竭、心脏衰竭、呼吸衰竭
内分泌失调	心悸、紧张、体重减轻、甲状腺功能低下、肾上腺功能低下



Q2 常见的肝病有哪些？

病毒性肝炎、非病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化及肝癌是最常见的五种肝病

肝病的种类较多，在国内常见的肝病，大致可分成病毒性肝炎、非病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化及肝癌等。

病毒性肝炎

肝病最为一般人所知的就是“肝炎”，多数肝炎都是经由病毒所引起，称为“病毒性肝炎”。病毒性肝炎依其病毒型别，可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型及克型等几种；其中，甲型、戊型主要经由饮食途径传染，多发生在卫生环境较差的地区，病情严重的病患甚至会引发“爆发性肝炎”而致命，但甲型、戊型肝炎不会形成慢性带原。乙型、丙型、丁型肝炎则多透过血液及体液途径感染。

病毒性肝炎传染途径

病毒肝炎	传染途径	病毒肝炎	传染途径
甲型肝炎	粪口	丁型肝炎	血液、体液
乙型肝炎	血液、体液	戊型肝炎	粪口
丙型肝炎	血液、体液	克型肝炎	血液、体液

非病毒性肝炎

有些肝炎不是经由病毒引起，而是通过其他因素造成肝脏发炎，称为“非病毒性肝炎”。最常见的有“酒精性肝炎”和“药物性肝炎”两种。

酒精性肝炎是因为长期过量喝酒所造成的肝病，在临床上有时被误诊为胆结石，而接受胆囊切除手术。



至于药物性肝炎，则是因为服用药物、化学药品或其他对肝脏有毒害作用的物质所造成的肝病。

脂肪肝

一般来说，非酒精性脂肪肝的多发对象为中年之后、体重过重者，可能并有糖尿病、胆固醇及三酸甘油酯过高等问题。

脂肪肝的常见致病原因包括：过度肥胖、饮酒过量、高血脂症等；不过，如果并有肝脏发炎的现象，则可能出现疲劳、食欲变差等情况；严重时甚至导致肝硬化、肝癌。

脂肪肝患者应如何做好日常保健？

- ① 控制脂肪、精致甜食的摄取量。
- ② 适量摄取蛋白质食物。
- ③ 避免喝酒及抽烟。
- ④ 不熬夜及避免过度劳累。
- ⑤ 维持正常体重及适度运动。
- ⑥ 避免滥用药物。

肝硬化及肝癌

值得注意的是，部分病患感染乙型肝炎或丙型肝炎之后，由慢性肝炎导致肝硬化，最后再演变为肝癌。这就是肝病恶化的三个阶段：肝炎、肝硬化、肝癌。

由于肝癌不容易诊断，从确诊到死亡，往往在平均不到一年的时间之内发生。乙肝病毒携带者、丙肝病毒携带者、慢性肝炎患者、肝硬化患者及有肝癌家族史的人，都是肝癌多发的高危险群，应特别慎重，做好定期筛检，早期发现、早期治疗，才能掌握治疗先机。

Q3 肝病患者如何预防肝癌？

做好定期筛检和追踪检查，预防肝癌

据统计，慢性肝病、肝硬化及肝癌等病症均位居国人十大死因之内，想要避免肝病缠身，就应从保护自己的肝脏做起。

预防肝病三部曲

由于多数肝癌都是由肝炎、肝硬化、肝癌，这三个阶段演变而来，因此，避免成为乙型肝炎携带者或丙型肝炎感染者，是预防肝硬化和肝癌的首要步骤。

预防胜于治疗，肝病的预防，首先从最常见的“病毒性肝炎”说起。其中，甲型、戊型肝炎的传染方式相似，都是因为不良的卫生习惯所引起，平日注意饮食卫生习惯是预防的不二法门；而乙型、丙型、丁型、克型肝炎则主要经由血液或体液传染，应避免与他人血液或体液直接或间接接触，诸如：注射、输血、纹身、针灸、穿耳洞、与他人共用牙刷或刮胡刀，以及不正常的性行为等。

其他如酒精性肝炎，目前医学上尚无特殊的治疗方法，戒酒是唯一的自救之道。长期饮酒过量，会引起脂肪在肝脏堆积，造成脂肪肝，此时如果继续喝酒，肝脏在持续发炎的情况下，很容易变成酒精性肝硬化，甚至肝癌等严重肝病。而预防药物或毒物性肝炎，则需注意部分药物可能在肝脏代谢过程中引发肝炎，患者无论服用任何药物，均应依医师指示的方式服用。

要想预防脂肪肝，除了B超检查外，最好同时抽血检查肝功能指数是否正常，因为肝脏发炎除非到了后期，否则不会有异常的感觉。造成脂肪肝的主要原因不外乎营养过剩，因此均衡饮食是预防和控制脂肪肝的不二法门，再配合正常的生活作息，定时适量运动，避免熬夜、过度劳累、过量喝酒，脂肪肝才能改善。

如何预防肝硬化及肝癌

- ① 戒烟、戒酒。
- ② 不随便乱服药物。
- ③ 摄取新鲜、营养均衡的食物，不吃含黄曲霉毒素食物，例如：霉变的花生、玉米等。
- ④ 生活作息规律。
- ⑤ 保持乐观心情。

定期检查，杜绝肝癌

早期发现肝癌的最佳途径，就是定期追踪检查。基本上，肝癌可从血清检验、影像检查及病理组织诊断等三方面来做诊断。



肝癌诊断三部曲

诊断名称	诊断特色
血清检验	以抽血的方式来做诊断，可说是最简单及方便的肝癌诊断方式，可作为肝癌的肿瘤标记
影像检查	检查内容包括B超扫描、电脑断层、血管造影、核磁共振检查等项目，可弥补血清检验的不足。是目前检验小型肝癌（小于3厘米）的最佳筛检工具，方便且不具侵袭性
病理组织诊断	血清检验和影像检查都只能间接判断是否罹患肝癌，病理组织诊断则可做出更确定的诊断，以便决定治疗方式

Q4 为何抽血检查无法发现肝癌？

抽血检查、甲型胎儿蛋白、腹部B超，缺一不可

肝病是常见的疾病，而肝癌居十大癌症死因的第二位，每年许多人死于肝癌，值得引起注意。

肝功能检查不等于肝癌筛查

肝病不容易在早期被发现，是因为许多人太过依赖肝功能指数检查，经常会有“只要抽血检查肝功能数值正常，肝脏就没有什么问题了”的错误观念，事实上，有不少肝炎患者，长期追踪肝功能数值为正常，后来仍罹患了肝癌。

医师建议肝癌多发的高危险群，除了肝功能检查外，同时应定期接受甲型胎儿蛋白（AFP）及腹部B超检查，以免遗漏重要的身体警讯。

肝脏的重要检查项目

检查名称	检查目的
肝功能 (克OT、克PT)	1. 是否有发炎 2. 是否有黄疸症状 3. 细胞的受损程度 4. 制造蛋白质的能力
甲型胎儿蛋白 (AFP)	1. 是否罹患肝癌 2. 肝癌治疗后的疗效追踪及评估
腹部B超	1. 是否出现肝内外胆管阻塞、肝内血管病变 2. 是否罹患肝内结石、脂肪肝、肝硬化、肝癌

肝癌治疗方式因人而异

目前临床上常见的肝癌治疗方式相当多，不论何种治疗方式，都各有其优缺点，没有一种治疗方式是适用于所有肝癌患者的。

基本上，医师多会依照病人情况，选

择合适的治疗方式或组合式疗法。因此，每一位肝癌病患，其治疗方式是不尽相同的。

肝癌的治疗方式

治疗名称	适用对象
外科切除手术	在肝癌所有治疗方法中，被视为最佳的治疗方式，但仍须经医师评估后，方能决定是否施行
血管栓塞	一般用于不适合开刀或拒绝开刀的患者
局部酒精注射	主要用于小型肝癌的治疗，但并非所有的小型肝癌都适合用酒精注射
无线电频率烧灼术	主要用于小型肝癌的治疗，类似酒精注射
化学治疗	一般而言，适用于癌细胞已扩散出肝脏外、肝功能及肾功能无明显受损的患者
冷冻疗法	针对中、末期癌症，或肿瘤转移，已无法以手术切除的患者
放射线治疗	针对无法局部治疗及手术的肝癌，以及肝动脉栓塞效果不佳的患者
肝脏移植	适用于不可逆性的进行性肝病，其适应症包括：极期慢性肝病、猛暴性肝衰竭、代谢性肝病及不宜切除的肝脏恶性肿瘤四类肝病
标靶治疗	尚待进一步研究

Q5 肝病患者应如何保养身体？

遵循七大原则，远离“肝苦”

肝病患者在日常生活方面，应谨守以下七大原则，将可改善体质，加速肝功能的恢复。

原则① 作息规律，不熬夜

肝病患者应避免熬夜及过度劳累，睡眠应充足，尽量在晚上11点之前上床就寝。可让肝脏的血流量增加，有效代谢体内废物，有助于恢复肝脏健康。

原则② 均衡饮食

饮食力求清淡、定时定量、保持均衡营养；多吃新鲜蔬菜、水果，少吃腌渍、烟熏、油炸等刺激性食物，以及加工、发酵的豆类食品。

此外，多喝水可以增强体内血液循环、促进新陈代谢，有利于人体消化、吸收及排除废物，可减少代谢物和毒素对肝脏的损害。



原则③ 不抽烟、不喝酒

研究指出，平日有抽烟、喝酒习惯的乙肝病毒携带者，其罹患肝癌的危险性，比没有这些习惯的肝炎患者高出4~5倍。因此，戒烟、戒酒，是防止肝病进一步恶化的有效方法。

原则④ 不随便服药或停药

随便服药或停药是造成肝病恶化的常见原因。特别是慢性肝病或肝功能不好的病人，应先经过专业医师评估之后再服药。切忌自行停药，或服用民间相传的偏方、补品，以免伤身。

原则⑤ 保持正常体重、适量运动

养成规律的运动习惯，对于保肝而

言，相当重要。运动可促进人体气血循环，也能增强心肺耐力及免疫力，尤其是平常缺少运动、体重过重的人，脂肪会容易累积在肝脏，并影响到正常运转。

可强迫自己每天进行诸如：慢跑、快走、游泳、骑脚踏车等有氧运动，持之以恒，身体代谢正常之后，人也会变得更有精神。

原则⑥ 维持排便顺畅

肝病患者应随时注意自己每天的排便状况是否顺畅。一旦排便不顺畅，容易导致习惯性便秘，而粪便长期堆积在大肠中，造成有害物质被大肠吸收，无形间增加了肝脏解毒功能的负担，严重时可能引起肝硬化的症状。

肝病患者在饮食上应特别摄取富含粗纤维的蔬菜、水果及可润肠的食物，例如：糙米、麦片、豆类、芝麻、蜂蜜等；此外，多喝水也有助于改善便秘。



原则⑦ 保持乐观心情

医学上有愈来愈多研究认为，心情常保愉快的人有助于抵御感染，并增强免疫系统。

保肝之道的另一关键，就是必须注意个人情绪的调节与控制，不能压抑情绪，要时时保持开朗、乐观、放松的心情，才能有效预防及治疗肝病。肝病患者如果经常感到心情郁闷、不开心，不但不利于病情恢复，反而可能加重病情。

Q6 肝病患者应如何摄取营养？

五大营养方针，教您控制病情

肝脏是人体“储存养分”的仓库，负责把摄取的食物，转换成为身体能量的来源。不均衡的饮食会增加肝脏的负担，也是许多肝病患者容易感到疲劳的主要原因之一。

方针① 宜摄取植物性蛋白质

根据临床研究报告指出，植物性蛋白质与动物性蛋白质相比，前者含有较多的氨基酸，具有改变肠内细菌、微生物的作用。因此有利于肝病患者，植物性蛋白质普遍存在于豆类、蔬菜及坚果中，常见的食物包括：黄豆、豆腐、豆浆、糙米、豌豆等。

肝昏迷患者应避免蛋白质食物

一般说来，肝硬化的患者不需特别限制蛋白质的摄取量，但有肝昏迷倾向的患者需减少蛋白质摄取量，至于深度肝昏迷的患者，则应完全避免含有蛋白质的食物，等到病情好转时，再逐渐增加蛋白质的摄取量。

方针② 避免摄取高脂食物

肝病患者应尽量避免脂肪含量高的食物，因为一旦摄取过多脂肪，就会堆积在肝脏，加重肝细胞消化脂肪的负担，影响肝功能发挥正常脂肪的代谢功能，导致脂肪肝或非酒精性脂肪肝。

酒精性肝硬化的患者，因其胰脏功能不佳与胆盐代谢异常，可适量选择不需借由胆汁吸收的瘦肉、牛奶、鸡蛋等食物作为油脂来源，以避免因为

脂肪吸收不良，而造成“脂肪泻”（大便中有油）。

方针③ 适量摄取碳水化合物

酒精性肝病患者经常出现碳水化合物新陈代谢不良症，还有部分肝病患者是同时患有糖尿病，平时饮食上可多吃高纤及富含复合碳水化合物的食物，例如：米饭、面食、麦片、豆类等，有助于病情的改善。

特别留意脂溶性维生素的摄取量

脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，溶解于脂肪才能吸收、排泄，服用过量不但对身体没有好处，还可能造成毒性反应，对肝脏产生不良的影响。

方针④ 适量摄取维生素和矿物质

肝脏会从人体血管吸收并储存多余的维生素和矿物质，当一天吸收的量不足时，肝脏会释出适量的营养素来补充；反之，如果摄取过多，已超出肝脏的负荷量时，就很容易对肝脏造成伤害。

方针⑤ 限制钠的摄取量

当肝功能下降时，摄取过多的盐分容易造成血压上升，并妨碍血液流动。降低饮食的钠摄取量，能控制腹水或下肢水肿的状况。

有腹水或下肢水肿状况的肝硬化患者，应采取“低钠”饮食，严格限制盐分的摄取，尽量摄取新鲜蔬菜、水果，避免加工、罐头、腌制等含钠量高的食品。



Q7

肥胖与肝病有关系吗？

肥胖不仅是慢性肝病的首要病因，还是多种肝炎的主要帮凶

肥胖易加重罹患肝癌概率

百姓肥胖的比例越来越高，据相关调查显示，国内每2名成年男性或每3名成年女性中，就有1人体重过重或肥胖，其中男性体重过重或肥胖的比率高达51%，女性则超过36%，比率相当惊人。

近年来由于国人的生活水平提高，饮食习惯有所改变，大多偏好精制饮食，且多为高热量、高油脂、低纤维食物，再加上蔬菜、水果的摄取量普遍不足，这些都是可能导致肥胖的主要原因。体重过重或肥胖有可能使乙肝病毒携带者提高罹患肝癌的概率，严重者甚至死亡。

肥胖与肝病关系密切

过胖的人脂肪容易累积在肝脏，会影响到肝脏基本运转，不只成为慢性肝病的首要病因，还会是脂肪肝、病毒性肝炎、酒精性肝炎及药物和中毒性肝炎的重要帮凶。肥胖可说是现代人文明病的根源，不可不防。此外，肥胖及其伴随而来的脂肪肝，有可能导致慢性病毒性肝炎，还会提高肝硬化和肝癌的发生率。



肥胖的中年人才会罹患脂肪肝吗？

脂肪肝已经是目前国内最常见的肝脏疾病，各个年龄层都可能发生脂肪肝，就连儿童及青少年也不例外。脂肪肝的致病原因大多与肥胖和营养过剩有关，在肥胖症的人当中，约七成患有脂肪肝，正常体重的人中，也有一成以上有这个问题。

脂肪肝在临床上可分为酒精性与非酒精性两种，酒精性脂肪肝与喝酒有关，非酒精性脂肪肝多数与肥胖有关。

非酒精性脂肪肝患者，绝大多数只是单纯的脂肪肝，对肝脏机能损伤并不大。有少数非酒精性脂肪肝患者的肝功能指数却异常升高，称为脂肪性肝炎，有可能进展成为肝硬化、肝衰竭、肝癌等严重肝病。

从BMI了解自己的健康状态

要了解自己的体重是否过重，可计算自己的身体质量指数（Body Mass Index，简称BMI），做好健康自我检测，评估自身肥胖的严重程度。

专家表示，BMI介于25~30的人，有50%的概率可能罹患脂肪肝；如果BMI超过30，罹患脂肪肝的概率则高达85%。

BMI的高低与肥胖相关疾病的发生关系非常密切。许多研究报告指出，一个人的BMI值愈高，罹患疾病的机率也会愈高，而且不只是肝功能异常概率提高，其他诸如：高血压、关节炎、心脏病、高血脂症、女性不孕症等疾病的风险也大幅提升，时时注意自己的BMI，可为自己的健康把关。

BMI怎么算？

BMI的计算公式如下：

体重（千克）除以身高（米）²

例如

一个52千克，身高160厘米的人，则他的BMI为 $52 \div 1.6^2 = 20.3$ ，体重属正常。

如何衡量自己的BMI？

- ① BMI值介于18~24之间：体重正常
- ② BMI值介于24~27之间：体重过重
- ③ BMI值超过27者：过度肥胖

Q8 注射与肝病有何关联？

避免非必要的针剂，使用一次性注射器，可大幅降低罹病率

肝病的预防之道除了养成定期的检查习惯，以便早期发现、早期治疗外，也要注意随便注射容易感染甲型、乙型、丙型肝炎或其他传染病，严重时还可能演变为慢性肝炎、肝硬化，甚至导致肝癌。

避免共用针头及不必要的针剂

国人有病喜欢打针，特别是一些农村地区的百姓，主观认定针剂就是“特效药”，生病时多会要求医师帮自己打一针。不过，即使在医药发达的今日，随便注射药品或补品，也有可能因此感染不明病源。

肝炎病毒可在体内潜伏长达10年以上才发病，进而发展成为肝癌，许多人甚至不知道自己何时感染了肝炎病毒；因此，注射之前要三思而后行，不只应尽量避免不必要的注射，同时也要小心共用针头等器械可能传染肝病，注射时一定要使用一次性注射器，以免感染后果严重的肝炎病毒，危害自己与家人。



注射疫苗及早预防

近年来，由于积极推广注射肝炎疫苗，乙型肝炎的发生率已大幅下降。丙型肝炎因目前尚无疫苗，加上新生儿在母体怀孕时，会有经由母体垂直感染的问题，目前仍未找出一个绝对有效的预防方法。

经研究证实，丙型肝炎引发肝癌的概

率是乙型肝炎的5倍。尽管丙型肝炎的患者没有乙型肝炎患者多，但丙型肝炎患者中，有高达50%以上的患者可能演变为慢性肝炎，进而发展成肝硬化及肝癌，数据惊人，值得重视。

肝癌不是绝症，关键在于早期发现、早期治疗，百姓可透过抽血检查，借以了解自己是否罹患肝病。没有罹患肝病者，也可确认自己是否具备产生保护性的抗体；无抗体者宜尽快接受肝炎疫苗注射，以便及早预防，增强自身免疫力。只有早期诊断、早期治疗，才能延长肝癌病患的存活率。

肝炎疫苗接种对象

疫苗名称	可接种疫苗的对象
甲型肝炎疫苗	① 无甲型肝炎保护抗体者 ② 乙型、丙型肝炎病毒携带者、慢性肝病患者 ③ 同性恋者，或多重性伴侣者 ④ 将到疫区旅行或工作者 ⑤ 需要接触甲型肝炎病患者
乙型肝炎疫苗	① 无乙型肝炎保护抗体者 ② 乙型肝炎患者的家属 ③ 接受血液透析的患者 ④ 静脉药瘾者 ⑤ 从事须与患者经常接触的工作者。例如：医护、检验人员 ⑥ 性活动频繁者

Q9

抽烟、喝酒和肝病有关联吗？

抽烟、喝酒会提高肝炎及肝癌的罹患率

研究统计资料显示，有抽烟、喝酒习惯的乙肝病毒携带者，其罹患肝癌的危险性，比起一般不抽烟、不喝酒的带原者高出4~5倍，由此可知烟、酒的可怕。

抽烟、喝酒还会提高肝硬化，甚至肝癌的罹患率。因此，避免抽烟及过量喝酒，还给肝脏一个没有负担的环境，自然就能降低步入“肝炎、肝硬化、肝癌”，这种肝病三部曲的概率。

抽烟会加重肝病变

抽烟容易引起肺癌、心肌梗塞和其他呼吸道疾病；其实香烟中含有的氮氧化合物、醛类、有机磷、多环芳烃等致癌物质，还容易刺激肝脏细胞并产生病变，甚至导致肝硬化或肝癌的发生。

临床研究也指出，乙型肝炎、丙型肝炎等慢性肝脏疾病的病人，如果加上本身又有抽烟的习惯，其罹患肝癌的概率比起不抽烟的病人高出

1.2~2倍，由此可知烟害的可怕。因此，患有慢性肝脏疾病的病人，宜避免吸烟，才能有效避免病情恶化。



抽烟加重肝纤维化病情

根据一项美国研究报告显示，抽烟可加快原发性胆汁性肝硬化病人的肝纤维化进程。研究指出，肝纤维化程度较严重的病人普遍会抽烟，而其中有严重组织学病变的病人，吸烟量明显高于较轻微的病人，可见吸烟量与肝纤维化程度密切相关。

过量饮酒增加肝癌罹患率

研究指出，有饮酒习惯的肝炎病毒携带者，其罹患肝癌的概率特别高，比不饮

酒的肝病患者高出约4~5倍。

临床上也证实，酒精本身会直接或间接破坏肝细胞，过量饮酒可能导致肝脏产生酒精性肝病变。初期只是脂肪肝，接着会进展到酒精性肝炎，最后将延伸为肝硬化与肝癌的地步。其中，导致脂肪肝的概率是百分之百；导致酒精性肝炎的概率为一成至三成；导致酒精性肝硬化则为一成至二成。

如何治疗酒精性肝病变？

要想治疗酒精性肝病变，最主要的关键就是“戒酒”。酒精性脂肪肝或轻度酒精性肝炎病人只要戒酒一阵子后，肝功能就会逐渐恢复正常值；至于病情较为严重的酒精性肝炎或肝硬化病人，除了禁酒外，则需根据症状，给予支持性的疗法。

酒精性肝病变的种类及症状

肝病变种类	大致的症状
酒精性脂肪肝	轻微者无任何症状，严重者出现乏力、恶心、腹胀、食欲减退、肝脏肿大、肝区闷胀或疼痛
酒精性肝炎	呕吐、发烧、疲倦、厌食、黄疸、体重减轻、营养不良、肝脏肿大、右上腹疼痛、白细胞数量升高
酒精性肝硬化	倦怠、乏力、蜘蛛痣、牙龈及鼻内易出血、腹水、黄疸、腹部肿大、下肢水肿

不仅烟、酒伤肝，槟榔也是引发肝病

的帮凶之一。一般人都知道嚼槟榔会导致口腔癌，不过许多人并不知道，嚼槟榔与肝硬化、肝癌也有密不可分的关系。

嚼槟榔易使肝细胞癌化

乙型肝炎或丙型肝炎等慢性肝脏疾病的患者，如果平时又有嚼槟榔的习惯，将对肝硬化及肝癌的发生具有“加乘作用”，也就是更容易罹患肝硬化及肝癌。嚼槟榔的习惯维持得愈久、分量愈多，发生肝硬化及肝癌的危险性也愈高。

这是因为槟榔中的槟榔素、槟榔碱、黄樟素等化学物质，具有致癌性；至于其中添加的“石灰”成分更容易致癌，不仅会影响肝脏细胞代谢功能，还容易造成肝细胞持续的损伤，进而引发肝细胞的“癌化”。

嚼槟榔+抽烟+酒=肝癌及口腔癌高风险群

根据统计指出，习惯性嚼槟榔的人，其罹患肝硬化、肝癌的风险，是一般人的4倍，更令人担忧的是，嚼槟榔再加上抽烟、喝酒，罹患口腔癌的机会极高，高达一般人的130倍之多。

小心槟榔的隐形杀机

一般人嚼槟榔会有发热、心悸、流汗、腹泻、提神、心情愉快等症状，表示中枢神经和自律神经都已受到影响。槟榔与抽烟、喝酒相比，对肝脏所造成的伤害可说是有过之而无不及。

然而，多数乙型肝炎或丙型肝炎等慢性肝脏疾病的患者没有自制力，一旦染上嚼槟榔的习惯，除了原本肝炎病毒致癌的风险外，槟榔的成分将加快致癌病程。嚼食槟榔的习惯维持愈久、嚼食的分量愈

多，发生肝硬化、肝癌的危险性也愈高，不得不防。

嚼槟榔可引起多种并发症

嚼槟榔除了会增加罹患肝癌、口腔癌的概率外，还伴随着许多其他疾病风险。首先，习惯性嚼槟榔的人，其发生肥胖的机率比起一般人多出近一半，更甚者会增加罹患糖尿病、心血管疾病、代谢症候群等风险。

此外，嚼了槟榔后，如果发生呕吐、心悸、头昏眼花、呼吸急促等反应，不要以为这是自然现象，而不予理会，因为这正是槟榔“中毒”的症状。同时，还要特别注意，槟榔在保存时，如果曾经被霉菌污染，而产生黄曲霉毒素时，很容易引发中毒性肝炎，并加速慢性乙型、丙型肝炎病情的恶化。



嚼槟榔可能引起的中毒症状

中毒程度	中毒症状
轻度中毒	眼神呆滞、四肢无力、反应迟钝
中度中毒	兴奋、全身发抖、走路不稳、行为怪异
重度中毒	抽筋、昏迷、全身瘫痪，甚至呼吸停止而死亡
急性中毒精神症	幻听、幻觉、失眠、急躁易怒、精神错乱、记忆力减退