

+ 享受健康 生活读本

杨炯 / 编著

权威治疗养生堂 生活指导一本通

每天懂一点

保肝护肝 知识

〔让肝病患者的健康全面达标〕
〔让患者家属的生活轻松快乐〕

MEITIANDONGYIDIAN
BAOGAN HUGAN ZHISHI

权威
阅读

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



活读本

杨炯 / 编著

每天懂一点 保肝护肝 知识



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点保肝护肝知识 / 杨炯编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 11

(享受健康生活读本)

ISBN 978-7-5640-3789-5

I. ①每… II. ①杨… III. ①肝疾病-防治 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176087 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250 千字

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 张沁萍

定 价 / 26.80 元 责任印制 / 母长新



前言

在我国有大量受肝病困扰的人，而在众多肝病中，尤以乙型肝炎为主。据统计，我国约有 13% 的人都是乙肝病毒携带者，这些肝病患者除了会遭受歧视外，由于肝病多为慢性疾病，因此大多数患者的生活质量也因肝病受到了极大影响。

很多肝病患者在对待肝病时心态上存在较大问题，例如有些人在乙肝恢复期中自我感觉良好，因此就放任自己，随便停药、抽烟喝酒等；也有些患者患上乙肝后认为自己的乙肝一定会转化为更严重的肝病，甚至是肝癌，故而自暴自弃或悲观失望；还有一些患了脂肪肝的患者，由于其病症不明显，对工作、生活影响较小或无影响，因此就放松警惕，不重视生活保养，最终导致病情加重，产生了肝纤维化等严重后果。这些都是因为缺乏对肝病护理的基本认识。

本书共有九章，其中既有介绍肝病患者生活宜忌常识的，也有讲述肝病饮食调理方案的，之所以采用这样的形式，是因为患者是维护自己健康的最好卫士。正如西方医学之父希波克拉底所说的：“病人的本能是病人最好的医生，而医生是帮助本能的。”如果患者单纯依靠治疗而不改变自己对待疾病的心态、树立正确的生活方式，那么就很难真正使自己从疾病中逃脱出来，自然也就不可能有较好的生活质量。而这也正是本书的立足点，本书意图从改变肝病患者的衣食住行习惯开始，让肝病患者逐步走出低生活质量的阴霾，重新找到健康生活的方法。

前言

肝病患者要想调理好自己的身体，既要配合医生的治疗，也要懂得和掌握自我调养的方法。调养的方法有很多种，其中既有饮食调理，也有日常习惯方面的内容，还包括适合肝病患者自己操作的自然疗法，以及各种药物的使用细节。肝病患者若能详细阅读本书，相信可以成为自己的另一位“主治医生”。

肝脏是人体最重要的器官之一，它独自承担着整个人体的解毒和代谢功能，虽然它平日里时常被人们忽略，然而一旦肝脏发生病变，往往会造成很严重的后果。可以说，对肝病来说，养重于医，防重于治，因此本书的第一章特别介绍了预防肝病的日常小常识。对想要未雨绸缪、防患未然的朋友来说，本书也有很强的阅读价值。

鉴于作者水平有限，有关肝病保健的知识又较为庞杂，因此本书不免会有一些错谬或不妥之处，望读者见谅，同时编者也希望读者对错谬之处一一指正。另外，编者还要提醒各位读者一点，本书只是辅助肝病患者康复的保健书，其中介绍的知识并不能直接起到治愈肝病的作用，对肝病患者来说，在医生的指导下积极配合治疗才是最重要的。

编者

Contents 目录

第一章 生活防护知识

春季肝炎高发,养肝要吃苦	002
常喝含糖饮料易患肝病	002
预防肝病从“心”做起	003
食用胎盘也有可能患上肝炎	003
养肝护肝需多喝白开水	004
春季护肝要少酸多甜	004
吃完荤腥就喝茶能引发肝病	005
夏季高温需养肝	006
春夏两季喝凉茶助你防肝炎	006
长期服减肥药和避孕药可致脂肪肝	007
吃火锅谨防甲肝	007
适量饮用咖啡能护肝	008
节食减肥会导致脂肪肝	009
春季勤梳头也养肝	009
乱用药物为肝病埋下伏笔	010
为肝脏减压:不生吃淡水鱼	010
用“低温”抵抗脂肪肝	011
喝酒脸红者需警惕肝癌侵袭	012
小心霉变食品带来肝癌隐患	012
保肝护肝宜多吃橘子	013
预防脂肪肝需远离二手烟	014
咖啡+感冒药=肝损害	014
食用腐烂发芽的生姜严重伤肝	015
胡萝卜佐酒可吃出肝病	015
酒后运动最易伤肝	015
警惕肝病从黄褐斑开始	016

目录 Contents

产后需警惕脂肪肝来袭	016
不良饮食习惯是导致脂肪肝的元凶	017
儿童是肝病多发人群	017
切勿有“一针疫苗管终身”的想法	018

第二章 日常保健指南

乙肝患者出现失眠不要急	020
肝病患者缺钙会导致夜间抽筋	020
随意焚烧垃圾也能加重肝病	021
柏油路上晒粮食为肝病埋下隐患	022
不良居室装潢有害肝脏	023
劣质塑料袋能引起肝损害	023
多氯联苯、多溴联苯可致肝病	024
肝癌患者发热须知	025
手掌的红色斑点可能是肝病的预兆	026
肝区不适的六个原因	026
治疗便秘以减轻肝脏的负担	027
不可忽视的肝病征兆	028
肝硬化引发男性的女性化现象	028
肝癌的自我检测	029
自我检查肝病的症状	030
家中肝病急救知识要点	030
肝炎患者为什么易发生低血糖	031
注意保养眼睛对护肝有益	032
护肝必须调整肠道菌群	033
孕妇更要护肝	033
肝病患者忌吸烟	034

Contents 目录

滴酒不沾才是正确的护肝方法	035
保肝要少发怒	036
忌过度纵欲	036
牙龈出血有可能是肝病在作怪	037
肝病患者长时间看电视伤肝	037
熊猫眼、嘴唇紫黑是乙肝加重的迹象	038
过度劳累是乙肝频发的诱因	038
久居空调房易使肝病复发	039
肝病患者谨防高温肝损伤	039
肝炎女性月经不调莫惊慌	040
肝病患者的服装要清洁舒适	040
乙肝患者护肝良方：一天一片复合维生素	041
肝炎患者洗冷水澡有讲究	041
身患乙肝更应有防癌意识	042
肝病患者要远离涂料等污染物	042
环境变化可导致肝病复发	043
乙肝患者要注意保温	043
肝病患者饭后小睡益处大	044
小感冒也会使肝病复发	044

第三章 不可不知的常见误区

乙肝病毒阳性指标高就必须接受治疗	046
越新越贵的药越是好药	046
乙肝定会发展成肝硬化、肝癌	047
得了脂肪肝必须吃降脂药	047
急性肝炎治愈后随时可以恢复工作	048
脂肪肝无大危害	048

目录 Contents

对乙肝“小三阳”放松警惕	048
腹部发胀或腹积水就是肝硬化	049
吃肝补肝	049
大量食用水果能养肝	050
肝病患者大量吃羊肉	051
吃大蒜利于肝脏恢复健康	051
肝病患者吃甲鱼恢复快	052
吃葵花子不伤肝	052
吃夜宵造成脂肪肝	053
肝病患者每天睡够 8 小时就可以了	054
肝病患者忌姜	054
肝病患者不能吃鸡蛋	055
肝硬化患者适合吃粗粮	055
自然潮湿的淀粉吃了不损肝	056
婴幼儿饮食过早成人化	056
强迫肝病患儿多进食	057
肝硬化患者需大补	058
大量食用小麦和土豆制品	058
中草药保肝脏	059
肝病患者不能吃海带	059
吃田鸡就得中毒性肝炎	060
“乙肝包转阴，无效退款”不可信	060
不要被“专治乙肝的神医、名医”忽悠	061
“基因疗法”治疗乙肝有陷阱	061

Contents 目录

第四章 饮食调理与食疗方案

肝病患者饮食易清淡	064
忌饮食过量和暴饮暴食	064
妊娠合并肝炎患者的饮食调养	064
老年性肝炎的特征及饮食调理	065
肝病伴胃肠炎患者应注意的饮食问题	066
肝炎患儿应有的饮食习惯	067
肝病并发口腔溃疡患者的食疗方案	068
老年肝病患者要注意补锰	068
丙肝患者要限制铁质的大量吸收	069
核酸疗法适合于肝病患者	070
食欲不振或反胃可能是肝病作祟	070
爱发脾气肝病患者应常吃保肝、健脑食品	071
青少年学生“澳抗”阳性者如何合理膳食	071
肝昏迷患者的饮食治疗要点	072
肝病患者风寒头痛应如何食疗	073
肝病患者伴有慢性咳嗽时的食疗	073
肝病出现鼻衄者可用的食疗	074
肝病伴经常性便秘如何食疗	075
女性肝病患者兼有闭经时的食疗	076
肝病兼有糖尿病可用哪些食疗	077
病毒性肝炎合并脂肪肝怎样食疗	078
护肝保眼应注意的饮食问题	079
病毒性肝炎患者应常吃促进钙吸收的食品	079
肝硬化患者要限制胆固醇的摄入量	080
肝病患者注意伏暑的饮食调理	081
防治肝病远离洋快餐	082

目录 Contents

肝病患者不要吃麻辣烫	082
美味大闸蟹可使肝病患者病情加重	083
乙肝患者不宜食用泡菜	084
罐头食品会加重肝病	084
含铝的食物要少吃	085
肝病患者要补硒	085
肝硬化患者慎吃生硬食品	086
科学饮水是爱肝脏的表现	086
不宜长期饮用“矿泉水”和“纯净水”	087
肝病患者要注意补水的时段性	088
不洁甘蔗可招致肝病	088
合适的烹调方法能提高食物营养利用率	089
保肝食疗中要防止维生素丢失	090
肝病患者宜补充赖氨酸	091
肝硬化患者不宜食用含盐量高的食物	091
枣是保肝的健康卫士	092
多种鱼类助人保肝	093
食用菌为乙肝减压	098
吃蜂蜜也能保肝	100
护肝卫士——枸杞	100
美味佳肴中的养肝圣品——海参	101
养肝良药——鸡骨草	103
肝病患者宜吃苹果	103
黑巧克力是肝脏的“福星”	105
木瓜护肝有绝招	105
杂粮有助护肝	106
让山楂助肝脏“减肥”	107
水果之王猕猴桃亦能护肝	108
肝病患者适当食用乌梅益处多	109

Contents 目录

食笋类防肝癌	109
韭菜可辅助治疗肝病	111
脂肪肝患者吃洋葱可护肝	112
保肝护肝食梨效果佳	112
多吃鳄梨有助降低肝炎发病率	113
护肝招牌蔬菜——荠菜	114
乙肝儿童应多喝粥、汤	115
葡萄可为肝脏护航	117
养肝护肝的萝卜	117
百合也能为肝“加油”	118
适量喝绿茶能健肝	119
降低转氨酶活性的西洋参	120
花生——护肝之家常宝	121
神奇豆类帮你瓦解脂肪肝	122
食苦瓜护肝	123
养肝可吃丝瓜	124
部分肝病患者适合吃芹菜	125
养肝又养血的木耳	126
肝病患者吃甘薯好处多	127
蓝莓是肝病的克星	128
肝病患者可适量吃核桃保健康	129
吃树莓防肝癌	130
肝病患者可吃西瓜祛黄疸	130
最实惠的护肝品——黄瓜	131
防癌护肝好帮手——圆白菜	132
冬瓜靓汤利水保健康	133
多方护肝的空心菜	134
扁豆开胃又利水	135
肝病患者吃李子也保肝	136

目录 Contents

肝病患者吃菠萝可提升抵抗力	137
花粉可作为肝病患者的养生食品	137
发菜是肝病患者的食疗佳品	138
肝病患者要荤素搭配着吃	139
猪肚四神汤是慢性肝病的养生佳品	139
野菜也护肝——婆婆丁	140
橙子护肝有一套	141
保肝可以吃点皇帝菜——茼蒿	142
莲藕是肝病患者的养血佳品	143
菠菜是养肝的绿色精灵	144
360℃全方位护肝的南瓜	145
肝病患者适合吃番茄	146
青椒防癌效果好	147
杀菌保肝的蒜苗	148
肝病患者的排毒、防癌圣品——魔芋	149

第五章 用药的细节

不宜自行服用感冒药	152
肝病患者远离伤肝药物	152
女性乙肝患者忌服用避孕药	153
轻微肝损害不宜用药	154
肝病患者不宜服用保肝药	154
肝病孕妇是否该吃护肝药	155
尽量不服用降酶药	156
及时用药，选对药	156
耐药率不是选药的唯一准则	157
按时、按疗程服药	157

Contents 目录

药量要当减则减	158
乙肝患者可以不用终身服药	159
小孩莫用成人药	159
切莫成为“药罐子”	159
用药剂量要适中	160
“澳抗”阳性者不应滥用药	160
幽门螺杆菌感染与肝病的关系	161
脂肪肝患者应慎用降脂药	161
不可盲目相信“解酒护肝”药	162
脂肪肝怎样进行药物治疗	163
婴儿吃成人的退烧药易患肝病	163
不要让孩子服用过量的药物	164
婴幼儿长时间服用激素类药物会伤肝	165
服用过期药品会伤肝	165
药和酒同用会伤肝	166
拉米夫定服药注意事项	166
肝硬化患者不能随便应用利尿剂	167
叶酸抗肝癌	168
防肝癌，食灵芝	168
螺旋藻有益肝病患者	169
治疗肝病宜用绞股蓝	169
肝病患者适合吃什么参	170
如何用黄芪来保肝	171
虫草对肝病有治疗作用吗	171
芳香精油保护肝脏	172
婴幼儿滥用抗生素会导致肝病	173
婴幼儿慎用含樟脑成分的药物	174
如何防止乙肝耐药	174
耐药后仍需抗病毒治疗	175

目录 Contents

甲肝患者不宜过多用药	176
记录用药以备不时之需	176

第六章 运动的注意事项

适量运动防乙肝	178
肝炎患者的温和运动	178
乙肝患者旅游项目的取舍	179
肝炎首选运动——太极拳	180
肝炎患者适合练桩功	182
倒行对肝病的作用	184
急性肝炎患者可做床上运动	184
肝炎患者夏日的最佳运动——步行	185
饭后闭目养神有助于护肝	186
治疗脂肪肝要养成“好动”的习惯	186
不适合运动的脂肪肝患者	187
治疗脂肪肝的有效运动——跳绳	188
给肝脏减肥要“迈开腿”	188
脂肪肝的有氧运动疗法	189
慎用“暴走”给肝脏减肥	189
脂肪肝患者忌做缺氧运动	190
脂肪肝患者运动疗法前需做的检查	190
重症肝炎患者需要被动运动	191
乙肝病毒携带者要循序渐进地运动	191
乙肝患者何时可正常运动	192
春天常练“养肝功”	192
初春健走适合乙肝患者	193
甲肝治愈半年可参加运动	193

Contents 目录

乙肝孕妇注意劳逸结合	194
乙肝患者秋冬运动注意防感冒	194
肝病患者为何要注意休息	195
肝炎患者应怎样休息	195

第七章 并发症的预防与护理

乙肝患者要警惕肝源性糖尿病	198
肝炎痊愈后也可能出现高胆红素血症	199
乙肝合并脂肪肝不能仅靠药物治疗	199
小心肝炎后肝硬化	200
有肝病史的人需慎防肝癌	201
关节炎也会加害乙肝患者	203
病毒性肝炎有可能会引发荨麻疹	203
乙肝患者易患心肌炎	204
乙肝患者得肾病可能是乙肝病毒惹的祸	205
乙肝患者要严防再生障碍性贫血	205
肝病患者应重视急性胰腺炎	206
慢性肝病不得不防结节性多动脉炎	207
丙肝患者极易感染冷球蛋白血症	208
不可忽视的维生素缺乏症	209
精神神经系统病变也会找上乙肝患者	209
干燥综合征是乙肝并发症	210

目录 Contents

第八章 简易的自然疗法

六字诀	212
针灸疗法	213
艾灸疗法	217
按摩疗法	218
简易运动疗法	222
养花对肝硬化患者有好处	224
对肝硬化患者有益的花卉	225
书画对肝硬化患者有好处	225
肝病患者的音乐疗法	226
花香能缓解肝病	226
色彩疗法对肝病恢复效果好	227
日光浴可缓解肝病	228
肝病患者不要轻视心理保健	228
“息怒”护肝	229
坏心情猛于肝炎病毒	230
肝硬化患者自我保健的要点	230
自我心理调节	231
重型肝病的心理疗法	232
慢性肝病与轻松氛围	233

第九章 保肝药膳与偏方大全

保肝药膳	236
护肝偏方	240