

Y I G A N

# 乙肝

**怎么看**

ZEN ME KAN

**怎么办**

ZEN ME BAN



良石  
宋璐璐 编著



**乙/肝/患/者/生/活/诊/疗/全/攻/略**

从身体到心理，从饮食到体育运动，  
全

目的只有一个，您的健康！

从西医到中医，从高新科技到老方偏方，  
多角度指导您的诊疗，

目的只有一个，您的健康！

上海科学普及出版社



# ZAFFRON



ZAFFRON



ZAFFRON



Illegible text on a green horizontal bar.



Illegible text on a white price tag.

Illegible text at the bottom of the page.

Y I G A N

# 乙肝

怎么看

怎么办



良石  
宋璐璐



上海科学普及出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

乙肝怎么看怎么办/良石, 宋璐璐编著. —上海:  
上海科学普及出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5427-5534-6

I. ①乙… II. ①良… ②宋… III. ①乙型肝炎-防治  
IV. ①R512.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第243395号

责任编辑 宋惠娟

组稿编辑 王佩英

## 乙肝怎么看怎么办

良石 宋璐璐 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

全国新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张14.75 字数210 000

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5534-6 定价: 26.80元

# YIGAN

## ZENMEKAN ZENMEBAN

## 前言

P R E F A C E



当今，乙型肝炎一直是严重危害我们身体健康的常见传染病，在每年的传染病法定报告当中，病毒性肝炎的发病率和死亡率均占首位。我国是一个发展中国家，同时也是一个“肝炎大国”。全世界乙肝病毒携带者约3亿人，我国就有1.3亿人。

肝脏在人体中起着“化工厂”的作用，在人体营养物质代谢、生物转化和排毒等方面都扮演了重要角色。一旦人体的肝脏功能受到了损害，那么整个内分泌系统都会受到影响。我国每年因肝病控制不当导致死亡的人数约40万。

其实，肝病并不可怕，可怕的是患病以后不去改变错误的饮食和养生观念。如果您现在还没有对乙肝有一个清楚的认识，那么相信这本书一定能为您指点迷津。

本书详细地为您讲解了什么是乙肝，乙肝是如何危害人体的，以及对乙肝的预防和治疗。只要您明白了乙肝的本性，就会知道得了乙肝并不是被判了死刑，这种病症可以通过多种疗法来治疗和控制。

得了乙肝您该怎么看？

得了乙肝您该怎么办？

相信这本书一定能够给您一个满意的答案。

我们希望通过一些深入浅出的讲述，让您透彻地了解乙肝，消除您对乙肝未知世界的恐慌。相信这些简便、可行、有效的疗法，能带您走出乙肝的误区，带您走上康复的大道。

# YIGAN

## ZENMEKAN ZENMEBAN

### 目录



C O N T E N T S

前言 / 1

## 认识篇 得了乙肝，你该怎么看

### 第一章 为什么会患上乙肝疾病

3

母体患乙肝，孩子一生苦难 / 4

动物携带病菌，千万要当心 / 5

性生活也成了乙肝的罪魁祸首 / 5

蚊虫的叮咬让你提心吊胆 / 6

输血急救却让你意外感染乙肝 / 7

消毒不严的医疗器械也存有隐患 / 8

生活中的密切接触让乙肝有机可乘 / 9

### 第二章 你的肝脏都能做些什么

11

肝脏的精细分析 / 12

肝脏能为我们的身体做些什么 / 13

胆汁，让消化更轻松 / 14

保护身体，快速排出体内毒素 / 15

肝脏与造血之间的关系 / 17



### 第三章 教你认识乙肝疾病

19

- 什么是乙型肝炎 / 20
- 乙肝血清标志物 / 22
- 急性黄疸性肝炎 / 23
- 急性胆汁淤积性肝炎 / 24
- 急性无黄疸性肝炎 / 25
- 慢性迁延性肝炎 / 25
- 慢性活动性肝炎 / 26
- 急性重型肝炎 / 27
- 亚急性重型肝炎 / 27
- 慢性重型肝炎 / 28
- 肝硬化与乙肝的区别和联系 / 28
- 慢性肝炎要经历的几个阶段 / 30
- 什么情况下乙肝会转变成肝癌 / 32
- 乙型肝炎病毒对其他器官的危害 / 33

### 第四章 乙肝疾病的自我诊断

37

- 日常食欲不振 / 38
- 肝掌、蜘蛛痣 / 38
- 面色晦暗 / 39
- 出血现象 / 39
- 全身疲乏无力 / 40
- 时常有低烧现象 / 40
- 头晕、失眠与视力下降 / 40

## 第五章 乙肝疾病的医疗诊断 43

- 乙肝病毒抗原阳性 / 44
- 乙肝脱氧核糖核酸呈现阳性 / 44
- 血清HBV-DNA定量 / 46
- 医生诊断乙肝的常用方法 / 46
- 带你认识肝功能检测项目 / 47
- 不可或缺的肝功能检查 / 51
- 什么叫病毒学检查 / 53
- 先进的影像学检查 / 54
- 肝穿刺活检，直达病原看病症 / 56
- 其他相关检查 / 57

## 第六章 望闻问切看乙肝 65

- 望 诊 / 66
- 闻 诊 / 67
- 问 诊 / 67
- 切 脉 / 67

## 治疗篇 乙肝患者该怎么治

## 第七章 西医治疗乙肝疾病 71

- 慢性乙肝患者的常用药 / 72
- 慢性乙肝的最佳抗病毒治疗方案 / 73
- 预测干扰素抗乙肝 / 74
- 干扰素- $\alpha$ 治疗慢性乙肝 / 75
- 干扰素的不良反应和疗效 / 76





- 治疗中要适当停药和调药 / 76
- 采用长效干扰素治疗乙肝 / 78
- 采用拉米夫定对抗乙肝病毒 / 79

## 第八章 中医治疗乙肝疾病

81

- 治疗乙肝离不开通气血 / 82
- 中医治疗急性乙肝有良方 / 83
- 慢性乙肝，中医方剂来支招 / 87
- 瓜果蔬菜，新生代的自然疗法 / 102
- 穴位按摩法 / 105
- 推拿辅助法 / 106
- 揉捏耳部疗法 / 109
- 按摩手部疗法 / 110
- 按摩治乙肝的注意事项 / 111
- 艾灸疗法 / 111
- 磁疗法 / 113
- 平衡疗法治疗急性乙肝 / 115
- 平衡疗法治疗慢性乙肝 / 116
- 中医药草，也可治疗乙肝 / 118

## 第九章 乙肝疾病的饮食调养

131

- 糖类——身体的动力能源 / 132
- 蛋白质——不可或缺的原料 / 132
- 脂类——最高效的热量 / 133
- 维生素——生命的要素 / 133
- 矿物质——体内的润滑剂 / 134
- 膳食纤维——勤劳的清洁工 / 135
- 饮食要合理 / 135

- 饮食要做到有“度” / 137
- 防治乙肝的食谱 / 138
- 蔬菜类对乙肝患者好处多 / 138
- 水果是养身宝，乙肝患者不可少 / 141
- 菌藻茶花类对治疗乙肝有帮助 / 143
- 肉类是乙肝患者的必需品 / 145
- 鱼类为乙肝患者补充优质蛋白 / 147
- 其他水产类对乙肝的调养作用 / 148
- 药膳疗法30方 / 151
- 药茶疗法30方 / 160
- 粥汤疗法30方 / 167

## 第十章 乙肝疾病的运动疗法

175

- 想要避免“肝”扰，运动要先行 / 176
- 运动要把握“火候” / 176
- 慢走有助于平肝火 / 177
- 床上体操——时刻保护你的肝 / 178
- 牢记“六字功”，利于乙肝康复 / 179
- 太极拳——帮助乙肝患者恢复健康 / 180
- 拍拍打打也有用 / 181
- 提腹护肝，老年患者的诀窍 / 182
- 深呼吸法利于身体更快康复 / 182
- 乙肝患者要注意的运动方式 / 183
- 乙肝患者要避免的运动误区 / 183
- 乙肝患者对运动中的损伤不可大意 / 183
- 乙肝患者跑步时脚尖应该先着地 / 184



## 第十一章 乙肝疾病的心理治疗

185

色彩疗法 / 186

自然疗法 / 186

音乐疗法 / 187

情绪稳定“肝”平安 / 188

“五心”保健康 / 189

调养情志“肝”得意 / 189

乙肝患者调节情绪的方法 / 190

缓解恐慌的患病心理 / 191

病急乱投医，小心投错医 / 192

乙肝患者消除心理障碍方法 / 193

做好患儿的心理护理 / 194

疏导青年肝病患者的不良情绪 / 194

关注中老年肝病患者的心理需求 / 195

帮助乙肝患者缓解心理压力 / 196

乙肝患者面对病情要保持乐观情绪 / 197

乐观精神驱赶病魔 / 197

养肝需要静心 / 198

“老小孩”的独特养肝法 / 199

阅读书籍助您养肝 / 199

寄情书画利于养肝 / 200

养肝需要“雅”、“渲”、“和” / 200

日光沐浴法帮你养肝 / 200

好环境有助于养肝 / 201

## 第十二章 乙肝患者日常生活注意事项

205

揉腹可以平肝火 / 206

伸伸懒腰养护你的肝 / 206

- 刮鼻、咽唾液也助养肝 / 207
- 吃饭应该细嚼慢咽 / 207
- 春季阳气上升，避免虚火上升 / 208
- 夏季护肝注意不要着凉 / 208
- 秋季必须护好肝 / 208
- 养肝护肝首先要睡好 / 209
- 用眼过度会伤肝 / 210
- 对乙肝病毒污染的环境的消毒处理 / 210
- 饮用适当的水 / 211
- 饮食清淡易消化 / 212

### 第十三章 乙肝疾病的预防 213

- 要预防对精子及卵细胞的损害 / 214
- 预防乙肝病毒的母婴传播 / 214
- 携带病毒的妇女怀孕后去专科医院分娩 / 215
- 孕妇产前阻断乙肝病毒母婴传播的方法 / 216
- 接种乙型肝炎疫苗成功的方法 / 217
- 患乙肝的妇女如何生一个健康的宝宝 / 218
- 特异性高效价免疫球蛋白预防乙肝 / 218
- 父母给乙肝患儿正确“减负”的方式 / 220
- 注意有病不能随便输“人情血” / 220
- 同乙肝病人密切接触者该做的预防 / 221
- 新生儿为何一定要接种乙型肝炎疫苗 / 222



## 认识篇

# 得了乙肝，你该怎么看

- 第一章 为什么会患上乙肝疾病
- 第二章 你的肝脏都能做点什么
- 第三章 教你认识乙肝疾病
- 第四章 乙肝疾病的自我诊断
- 第五章 乙肝疾病的医疗诊断
- 第六章 望闻问切看乙肝







## 母体患乙肝，孩子一生苦难

大量流行病学资料表明，母婴传播是构成乙型肝炎高流行区的重要传播途径。母婴传播乙型肝炎概率的高低是由地区人群的携带率所决定的。我国人群乙肝病毒表面抗原（HBsAg）携带率为88%，母婴传播的概率可高达30%~50%。当母亲HBeAg阳性时，新生儿感染率可达90%以上。

通过母婴进行传播的途径感染类型可以分为下面3种：

### 1. 子宫内的（产前）传播

在妊娠期内的孕妇如果患了乙型肝炎，或者是无症状乙型肝炎病毒携带者的孕妇，会经胎盘的渗透作用逐渐传染给胎儿，也就是胎传，导致新生儿感染乙肝病毒。

### 2. 分娩期的（产时）传播

在新生儿出生时，会通过母亲的产道吸入一些含有乙型肝炎病毒的阴道的分泌物、羊水或者母亲血液，从而感染病毒。经过研究发现，23%HBsAg阳性母亲的羊水HBsAg会显示为阳性，新生儿HBsAg阳转一般多发生在2~3个月的时候，潜伏期也同样符合分娩过程中感染的类型。

### 3. 分娩后的（产后）传播

通过母亲的唾液、乳液而感染乙型肝炎。母婴传播乙型肝炎的概率与母体血液HBsAg滴度及HBeAg阳性有关。凡HBsAg滴度高、HBeAg阳性的母亲，其新生儿乙型肝炎感染率则高，新生儿HBsAg阳转早、持续时间长、自然阴转率低。当母亲抗HBe阴性时，则母婴传播概率低。HBsAg阳性孕妇所生的婴儿在6个月内约45%成为HBsAg携带者。孕妇的HBsAg阳性率上海为12%，厦门为10.4%，杭州为9%，台湾地区为15.7%，而其中伴HBeAg阳性者为40%~50%。在低流行区的美国，曾研究父母HBsAg携带状况对其婴儿的影响，当母亲HBsAg阴性，而父亲为阳性时，婴儿感染率为5.1%（2/39），父母亲HBsAg均为阴性时，婴儿感染率为6.1%，无显著差别；母亲HBsAg阳性，父亲阴性时则为41.5%（181/436），父母亲HBsAg均为阳性时婴儿的感染率为43.8%（49/112）。因此，母婴传播的概率高低取决于母体HBeAg阳性与否。



其所致的严重后果为：

①估计社会人群中40%~50%的HBsAg携带者是由于围生期感染乙型肝炎病毒积累而成的，可成为乙型肝炎病毒的贮存宿主，而且具有传染性。是我国乙型肝炎高发人群大量HBsAg携带者的主要来源。

②HBsAg携带者中25%~30%的婴儿最终可发展为慢性肝硬化或原发性肝癌。

## 动物携带病菌，千万要当心

自从2002年非典的袭击，动物就已经被人们认为是病毒的携带体。动物的肝脏中含有很多的磷、钙、锌等营养物质，所以说，“吃肝补肝”有一定的道理。但是动物毕竟是在野外生长，可能带有很多你不知道的病菌。

一味靠吃动物肝脏来治疗乙肝是不科学的，一旦你的肝功能受到严重的损坏，如果食用过多的动物蛋白以及脂肪也会增加肝脏的负担。所以，乙肝患者最好不要靠吃动物肝脏的方式来补肝。肝脏不管是对人体还是对动物来说都是身体内最大的解毒器官，一般动物肝脏内所含有的毒素，很多都是没有经过严格处理从而隐藏于肝脏中的。因为乙肝患者自身的肝功能就已经受到损害，所以不能及时地分解掉这些动物的肝脏中所含有的毒素，反而会使肝脏的负担越来越重，进而影响乙肝患者的身体康复。因此，乙肝患者日常饮食应以少吃动物肝脏为佳。

乙肝病人在饮食中要多加注意，尽量少吃生冷食物，虽然乙肝患者的营养以高蛋白质和充足热量为主，但是也要根据实际情况而定。

## 性生活也成了乙肝的罪魁祸首

据权威机构调查，唾液、精液、妇女经血及阴道分泌物中都有HBsAg存在，在经血中还可检出Dane颗粒。在接吻和性交时，这些体液可通过黏膜破损表面引起感染。原联邦德国258名妓女的抗HBs阳性率为31%（对照的女献血员的阳性率为10%）。日本报道蜜月型肝炎，经检查配偶40余人，一方HBsAg阳