

知道如何呵护，才能带给你健康的生活？

重要的器官之一。你对它有多少了解？



医药学院 610 2 12026603

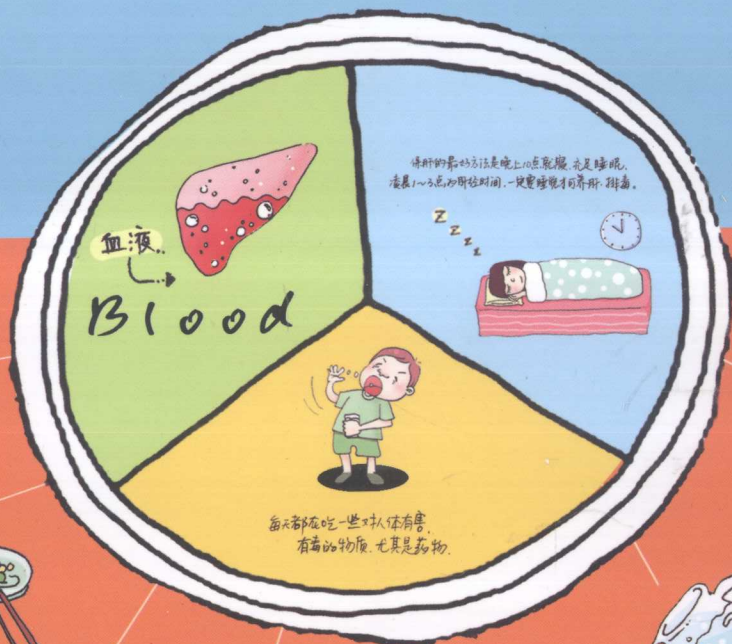
养护手册

因为重要，所以心脏才是宝贝。因为宝贝，所以心脏才要更加细致的呵护。



宝贝心肝

BAOBEI XINGAN



蔬菜
Vegetable



面包
Bread



饮食
Meal



牛奶
Milk



病毒
Virus



醋
Vinegar



开水
Water



重庆大学出版社
http://www.cqup.com.cn

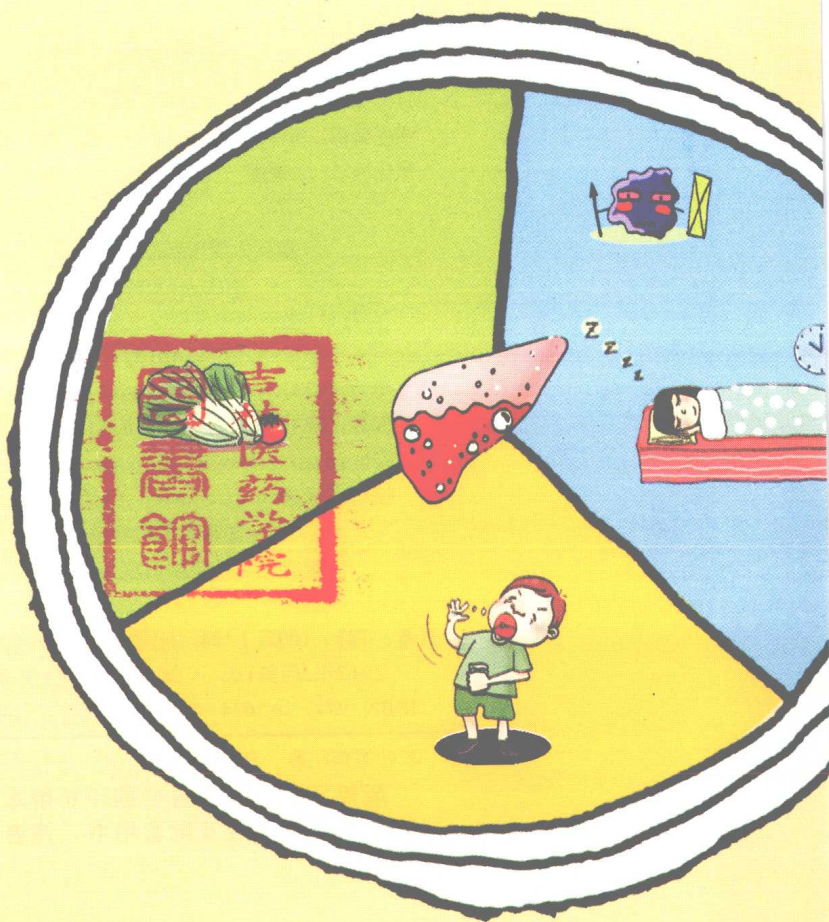
宝贝心肝



医药学院 610 2 12026603

BAOBEI XINGAN

肝脏养护手册



彭洋 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝心肝: 肝脏养护手册 / 彭洋著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5624-6560-7

I. ①宝… II. ①彭… III. ①肝疾病—防治—手册
IV. ①R575-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第016385号

宝贝心肝

彭 洋 著

责任编辑: 曾钰钦 版式设计: 周 娟 钟 琛
责任校对: 刘雯娜 责任印刷: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市圣立印刷有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/24 印张: 4.75 字数: 80千

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6560-7 定价: 24.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

几件小事

小时候，父亲由于工作的原因，常年不在家里，有时候偷闲回家，也只能半夜到家，第二天中午就走。这样的童年，父亲的陪伴就成了一件很奢侈的事，每当看到伙伴们的父亲又动手给他们做了一个弹弓、铁环之类的玩具时，我心里就很难过。

这种情形在我8岁那年得以改变。倒不是因为父亲有时间了，而是因为一个伙伴的父亲，我叫他薛叔叔。

薛叔叔总是在给他的儿子做玩具时，也捎带给我做一个，于是很快，我也跟其他伙伴一样，有了弹弓、铁环、滑轮车、弓箭、水枪。那无疑是我童年最快乐的一段日子之一，直到一年多以后，我再看不到薛叔叔了。问母亲，她说薛叔叔死了，肝癌晚期。那年他才40岁。

我从小个头就比较矮小，尤其是小学的时候，因此经常被个头高大的同学欺负。五年级时，班上一个同学欺负我，我跟他打了一架，由于体型吃亏，那一架我输得很惨。

那个同学成绩很好，长得又乖巧，这样的小孩当然是老师的宠儿，同学的榜样，因此在班上极受欢迎。但五年级下学期开学的时候，他却没来上课了，班上议论纷纷。过了两个月，他终于回来，但变得沉默寡言。后来不知是

谁从哪里听说，他没来的两个月是治病去了，肝炎，要传染人。顿时他的座位附近就成了班里的地禁区，再没人愿意接近他。

我趁他失宠，又跟他打了一架。之后，我们成了好朋友，当时我想，得了肝炎的人是多寂寞啊。而他得的仅仅是甲肝而已。

后来，在媒体工作中我接到一位母亲的电话，说她的儿子由于患上乙肝，被工作单位开除，再找新工作，也都由于乙肝的原因不予录取，现在已经赋闲在家一年多了。出于童年的经历，我很认真地采写了一篇稿子，第二天报纸出来，我那近千字的稿子只发了几百字，在一个很不起眼的角落。我没好意思再跟那位母亲联系，因此也不知道后来她儿子怎么样了。很多年后我看到媒体上铺天盖地“雷闯”的名字，发现这个中国反乙肝歧视的第一人是多么的幸运。

现在我在一家肝病杂志社工作，在这两年多里我接触的肝病患者和医生比自己过往20多年里加起来还要多。并在专家们的指导下，写成此书。

希望对你们有用。

目录 CONTENTS



肝脏是个什么玩意儿

GANZANG SHI GE SHENME WANYIER

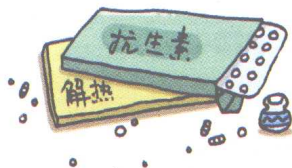
肝脏面面观 / P001

数字肝脏 / P010

肝脏的好朋友

GANZANG DE
HAOPENGYOUMEN

P013



肝脏的天敌们

GANZANG DE
TIANDIMEN

P029



肝脏的一年四季

GANZANG DE YINIANSIJI

P041

肝炎是个什么玩意儿

GANYAN SHI GE SHENME WANYIER

教你看懂检验单 / P067

来势汹汹的甲肝 / P080

乙肝是只纸老虎 / P084

喜欢“潜伏”的丙肝 / P100

脂肪肝不一定是吃得太多 / P104

吃药吃出来的肝炎 / P108





肝脏是个什么玩意儿

GANZANG SHI GE SHENME WANYIER



肝脏面面观

肝脏的位置

每天早上，你从睡梦中醒来，伸手按掉讨厌的闹钟，打开床头灯，下床，走几步，拐进卫生间洗漱，或者拐进厨房打开冰箱拿出食物。这一系列动作甚至可以不睁开眼睛，因为你对自己的家是如此熟悉，以致清楚地知道每一样家具和物品的摆放位置。

那你对自己身体里内脏的位置清楚吗？你知道自己的肝脏在哪儿吗？

曾经有一次，我看到一个朋友捂着右边肚子说，我肝好疼啊，是不是得了肝炎？那其实是大肠的位置，我看着他就像看着一个指着自家卫生间却说是厨房的人。

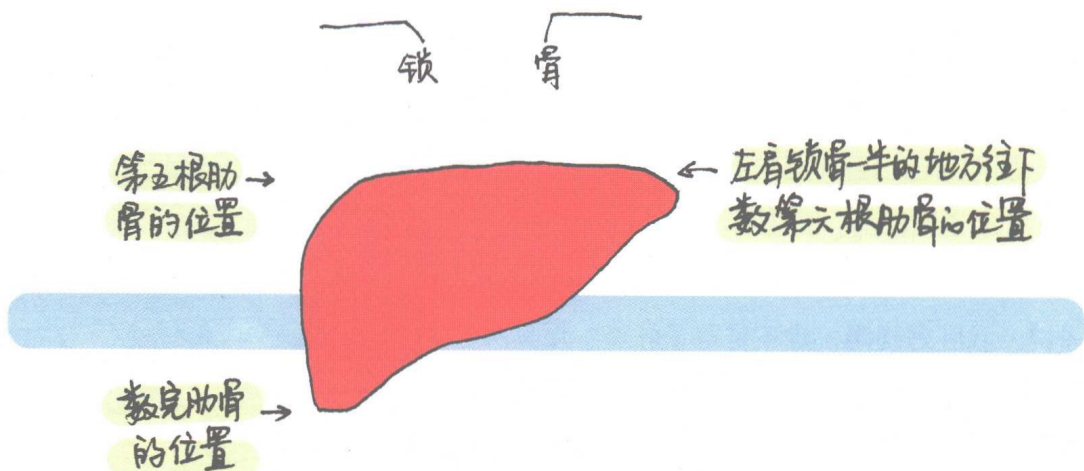


我们的肝脏大概是一个三角形。从我们右肩的锁骨一半的地方往下，数到第五根肋骨的位置，大概就是它的顶角。

从顶角直线再往下，数完我们肋骨的位置，是它最下边的那个角。

从顶角的地方往左，也差不多是左肩锁骨一半的地方往下数第六根肋骨的位置，就是它的第三个角。

我们肝脏的位置会随着呼吸稍有改变，在正常的呼吸状态下，它的上下位置可以有2~3厘米的浮动，站立吸气时稍下降，仰卧吸气时则稍上升，这也是为什么医生用手触摸的方式给我们检查肝脏时，要让我们配合呼吸的原因。





另外，值得单独拿出来一说的是：一般来说，成年人在肝上界位置（就是顶角的位置）正常的情况下，如在肋弓下（也就是最后一根肋骨外）触及肝脏，则多为病理性肝肿大。但这一点不适用于小孩子，小孩子的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般属于正常情况。

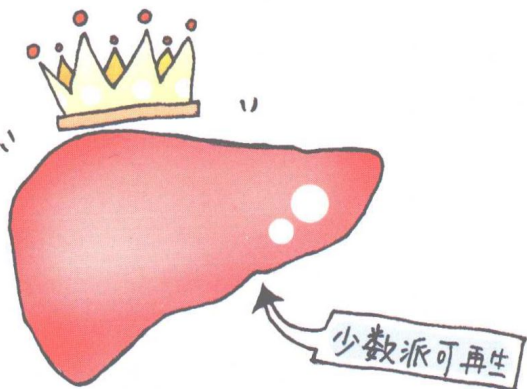
可再生的肝脏

小时候看《七龙珠》，看到短笛大魔王的手臂断了之后还能再长出来，羡慕的同时幻想自己也能做到。但事实上在我们身上，具有再生能力的器官很少，具有再生能力的内脏器官就更少了。

很幸运，我们的肝脏就是这个少数派。

肝脏具有极强的再生和恢复能力。若将我们的肝脏切掉一半，残留的正常肝细胞仍然能够正常地工作。

曾有科学家做过实验，把老鼠的肝脏切掉一半后，老鼠照常进食并且非常健康。一般来说，经手术切除75%肝脏的老鼠可以在3个星期内修复到原来的重量；同样的情况，一只狗需要8个星期，而我们人类则需要4个月左右。由此可以得到一个重要的结论——我们真是连老鼠都不如（关于这一点，请无视作者的玩笑）！

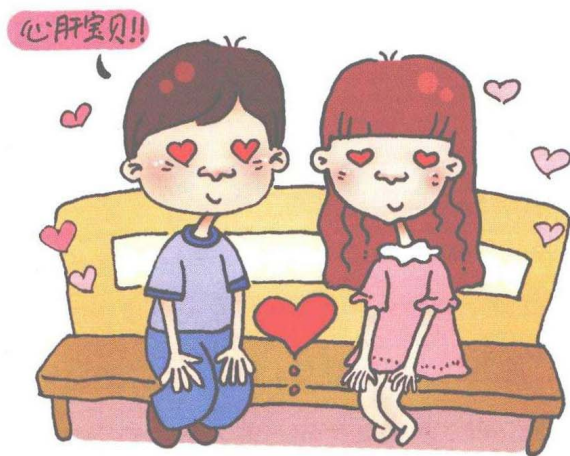


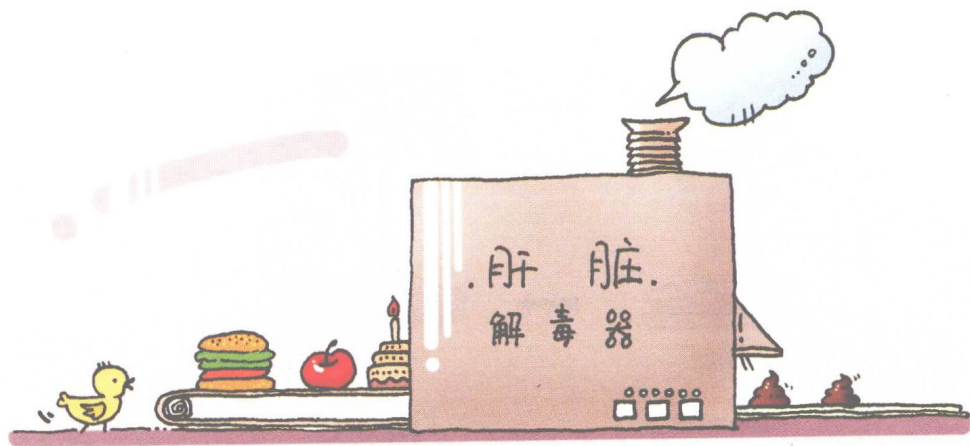
因此，经手术切除肝癌的患者，继续生活10年以上的不乏其人。肝脏移植后生活5年以上的患者，在国内外也有不少报道。

肝脏每天都干了些什么

热恋中的情侣有时候会称呼对方为“心肝宝贝”，这4个字除了肉麻之外其实还暗含了一层意思，心脏和肝脏是我们身体的两大宝贝。

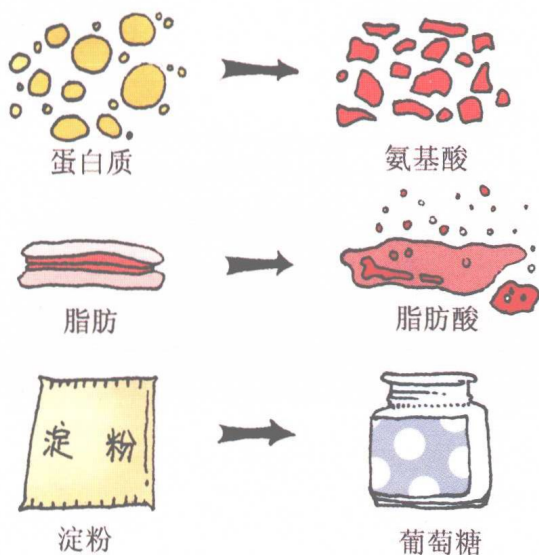
说肝脏是人体内最重要的内脏器官之一，这完全没有一点拍肝脏马屁的意思。不信？我们来看看我们的肝脏每天都干了些什么。





我们每天吃的食物里都会含有一些对人体有害的有毒物质，尤其是药物，俗话说“是药三分毒”，几乎各类药物在其分解过程中都会产生或多或少的有毒代谢物。虽然这些有毒代谢物都很微量，但日积月累下来就会相当可观。但是，我们为什么没有中毒甚至死掉呢？

因为**我们的肝脏每天都在解毒**。肝脏是我们身体解毒的“总司令部”，它通过一系列的生物转化过程，将我们每天吃进肚子里的各种毒素以及自身的代谢物转化为无毒或者毒性很小的物质，以便便的形式排泄出体外。



除了解毒，**肝脏还是人体重要的食物加工工厂。**

肝脏每天的第二项工作就是将由胃肠初步消化的营养物质进行分解，蛋白质分解为氨基酸、脂肪分解为脂肪酸、淀粉分解为葡萄糖，之后再根据需要，把这些分解后的物质合成蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质。

在这里顺便提一下，由于肝脏的分解合成作用，大家普遍认为的“吃肺补肺，吃肝补肝，吃脑补脑”，甚至吃雄性动物的生殖器能够“壮阳”等说法是站不住脚的。



肝脏每天还要做的，就是分泌胆汁。

说起来，这事好像有点狗拿耗子的意思，胆汁嘛，顾名思义，应该是胆里出来的啊。

但事实上，胆汁确实是由肝脏分泌的，胆汁由约75%肝细胞生成，只有25%是由胆管细胞生成。平时胆汁就贮存在胆囊内，当人体吃了食物后，胆汁才直接从肝脏和胆囊内大量排至十二指肠，并帮助食物的消化和吸收。

胆汁是我们身体消化和吸收脂肪最重要的媒介，如果没有胆汁，脂肪的消化和吸收就成了大问题。

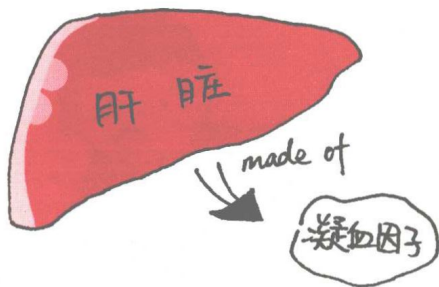


平时看动作片，我经常看到主角们明明受了很严重的伤，但只用一张破布条裹一裹就把血止住了。每当此时，我除了感叹主角光环的无敌之外，再就是想到他们的肝功能可能都异常强大。

Why?

因为**我们身体里几乎所有的凝血因子都由肝脏制造**，肝脏是人体凝血和抗凝两个系统动态平衡的调节器。一般来说，肝功能破坏的严重程度与凝血障碍的程度成正比，肝脏功能良好，人体就能在最短时间内止血。

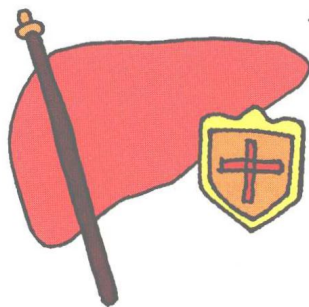
肝脏制造凝血因子。



除了止血，肝脏还是我们身体的血液仓库，平时会储存一部分血液，在危机时刻提供给其他器官应急。



肝脏为我们的身体提供保护，
也就是免疫。



肝脏每天还要做的最后一件事（肝脏可真累，不知道工资高不高），就是**为我们的身体提供保护，也就是免疫。**

肝脏里有一种数量不少的细胞，叫做库普弗细胞（这源自一个外国人的名字），它既是肝脏的卫士，也是全身的保护神。外来的有害分子，如果经过肝脏，就会被这种细胞吞噬、消化，或者经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。另外，肝脏里的淋巴细胞也有很高含量，尤其是在有炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞就会很快赶到肝脏，解决炎症问题。

数字肝脏

成年人肝脏的重量相当于体重的2%。据统计，我国成年人肝脏的重量，男性为1.2~1.4公斤左右，女性为1~1.3公斤，最重可达2公斤，大概相当于一个西瓜的重量。

一个成年人的肝脏的长、宽、厚分别约为25.8厘米、15.2厘米、5.8厘米，大概占到我们腹腔空间的1/3。

我们用于消化的胆汁每日约有600~1 000毫升是从肝脏持续分泌出来的，相当于两瓶矿泉水。

