

衣食住行

衣食住行保健丛书

张大志 袁平戈 主编

 重庆出版社

病毒性肝炎
防治



衣食住行保健丛书

衣食住行

主编 张大志 袁平戈

编者 (按姓氏笔画为序)

王志毅 张大志

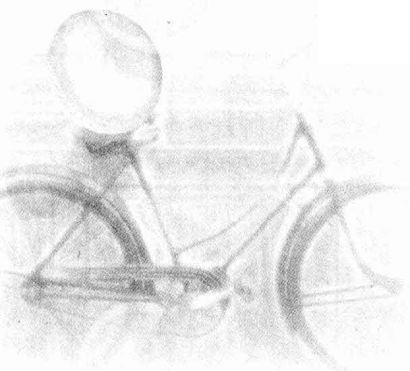
罗云 秦波

袁平戈 袁春兰 曾维群

 重庆出版社

与

病毒性肝炎 防治



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与病毒性肝炎防治 / 张大志, 袁平戈主编.
—重庆: 重庆出版社, 2004 (2009.4 重印)
(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-5543-0

I. 衣… II. ①张…②袁… III. 病毒性肝炎—防治 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079309 号

• 衣食住行保健丛书 •

YISHIZHUXING YU BINGDUXINGGANYAN FANGZHI

衣食住行与病毒性肝炎防治

张大志 袁平戈 主编

责任编辑 王 灿

封面设计 向 洋

技术设计 柯 仁

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆市联谊印务有限公司印刷

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 8

字数 195 千 插页 4

2004 年 10 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5366-5543-0

定价: 16.00 元

出版者的话

就我国目前的社会发展水平看，医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但 2002 年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情，使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老齡化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等，使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高，相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点，就是与我们的日常生活，即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强，都将使广大群众在依靠医院治病的同时，更加渴求获得现代的，科学的，蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此，我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》；以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体，并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者，旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题，介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们，在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后，能编纂出一本本代表我年轻直辖市水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

序

美国芝加哥大学、美国成人教育协会和联合青年会学校，曾费时2年作了一次广泛的社会调查，调查问题共有156个，其中1个问题是：你最关心的是什么？调查结果显示，成人们最关心的是健康。

有人做了一个比喻，人的健康是“1”，金钱、地位、名誉……等都是“0”，若“1”存在，后面的“0”越多越好，若没有了1，就什么都没有了。

中国是病毒性肝炎的高发区。全世界乙型肝炎病毒携带者约3.5亿；中国大陆地区就占了约1.2亿，其中慢性乙型肝炎患者约为3000万，这3000万慢性乙型肝炎患者中10%~20%可发展为肝硬化，这些肝硬化患者中又有1%~5%可演变为肝癌。乙型肝炎病毒携带者的母亲可以通过垂直传播的方式传播给婴儿。婴儿时期若感染上乙型肝炎病毒，90%以上可发展为慢性乙型肝炎病毒携带者，影响下一代健康，危害极大。

有资料显示，新闻媒体发布的医药类广告中，治疗乙型肝炎的广告就占了25%左右。什么“转阴王”、“祖传秘方”、“一个疗程大小三阳转阴，永不复发”之类不实之词，到处可见，上当受骗者大有其人。患者不但失去了钱财，而且还延误了病情。

重庆医科大学病毒性肝炎研究所、附属第二医院传染科为全国高等医药院校重点学科，系教育部重点实验室，长期从事病毒性肝炎的发病机理与治疗研究，在病毒性肝炎的基础研究和正规治疗方面积累了丰富的经验。

只有拥有知识和运用知识，知识才是力量，才是财富，才是健康。这中间知识的传播极为重要。应重庆出版社的邀请，所内一批专家根据多年的医疗、教学和科研成果，收集了大量国内外资料，深入浅出地撰写了这本《衣食住行与病毒性肝炎防治》，加入到《衣食住行保健丛书》的行列，旨在为广大人民群众办件实事。

该书对病毒性肝炎的临床特征、国内外治疗进展、如何进行预防，尤其是日常生活中如何正确对待慢性肝炎患者均进行了详细介绍，将对广大读者、基层医务工作者有所帮助和裨益。

中华医学会肝病学会分会委员

中华医学会肝病学会分会肝炎学组副组长

重庆中华医学会肝病学会分会主任委员

《中华肝脏病杂志》副总编

重庆医科大学附属第二医院院长

重庆医科大学病毒性肝炎研究所所长

重庆医科大学教授、博士生导师

任 红

2004 年 9 月于重庆医科大学

前言

根据卫生部发布的 2002 年中国卫生统计资料,我国病毒性肝炎的发病率及死亡数均居各种传染病之首。全世界 3.5 亿乙型肝炎病毒感染者中,中国就占了 1.2 亿,3 000 万为慢性乙型肝炎;这 3 000 万慢性乙型肝炎患者中,约 10%~20%可发展为肝硬化,这些肝硬化患者中又有约 1%~5%发展为肝癌,每年因这些肝病而死亡的人数达 50~80 万。全世界 1.7 亿丙型肝炎病毒感染者中,4 000 万在中国,约 50%~85%的急性丙型肝炎患者可发展为慢性肝炎。1988 年上海发生了一起震惊全国的甲型肝炎大流行,发病人数高达 31 万余人,创造了世界之最,经调查引起这次甲型肝炎大流行的是摄入不洁毛蚶。

病毒性肝炎的高发,严重威胁人民的健康和生命,并给患者的家属和社会造成巨大的经济负担,是一个严重的社会和公共卫生问题。

人类社会的发展史,也是一部同疾病作斗争的历史。现代医学的发展日新月异,对病毒性肝炎的认识已发展到分子、基因水平。病毒性肝炎为可以预防,早期发现,合理治疗,可使绝大多数急性病毒性肝炎治愈,慢性肝炎患者若能正确判断病情,采用科学合理的个体化治疗方案,可使部分患者康复,部分患者可阻止病情发展,减少或延缓发展为肝硬化、肝癌。

世界卫生组织专家曾指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”遗憾的是,无知的现象及行为确实不少,有人抽样调查了 56 种报刊,涉及肝病方面的广告 746 条,占医药广告的 15.16%,这些广告上常可见到“一个疗程大小三阳快速转阴,永不复发”、“转阴王”、“祖传秘方”、“高科技、国际金奖”之类不实之词。人群中不注意饮食卫生、健康行为、健康措施及吸毒、卖淫、嫖娼等社会丑恶的现象依然存在。

英国哲学家培根有一句名言:“知识就是力量。”现在看来,知

识不仅是力量，知识还可以带来健康文明，文明可以减少疾病。健康的钥匙在自己的手中。

我们在长期的临床、科研工作中，深刻体会到关爱生命，要从健康教育着手。衣、食、住、行与病毒性肝炎息息相关。为了普及病毒性肝炎的预防、临床的基本知识，本书从临床实践和生活实际出发，针对患者及其家属经常咨询和疑惑的问题，以通俗易懂的方式予以阐明。

本书参阅了大量国内外资料，吸取了现代科学研究和临床实践的最新成果，在写作上力求通俗易懂，融科学性、知识性、实用性于一体。本书可以作为病毒性肝炎患者、健康人群家庭生活的常备参考书，亦可供广大基层医务人员参考。

张立志 袁平戈

2004年9月于重庆医科大学

目 录

出版者的话

序言

前言

1.基础篇	1
1.1 肝脏的解剖与结构	1
1.2 肝脏的生理功能	2
1.2.1 糖代谢	2
1.2.2 脂肪代谢	3
1.2.3 蛋白质代谢	3
1.2.4 肝脏的分泌、排泄功能	4
1.2.5 维生素代谢	4
1.2.6 激素代谢	5
1.2.7 肝脏的解毒功能	5
1.2.8 肝脏的凝血功能	6
1.3 常见的肝脏疾病	7
1.3.1 肝脏的感染性疾病	7
1.3.2 中毒性肝病	8
1.3.3 营养、遗传、代谢性肝病	8
1.3.4 肝纤维化、肝硬化	8
1.3.5 肝脏恶性和良性肿瘤、结节、囊肿等	9
1.3.6 自身免疫性肝病	9
1.3.7 肝脏血管性疾病	9
1.4 肝脏疾病的常见症状、体征	10
1.4.1 黄疸	10
1.4.2 食欲不振	11
1.4.3 肌无力现象	12

1.4.4 腹胀	12
1.4.5 肝区痛	12
1.4.6 肝肿大	13
1.5 肝功能检查	13
1.5.1 肝功能检查的目的和筛选原则	14
1.5.2 常用的肝功能检查	15
1.5.3 肝功能试验的选择和应用	33
1.6 B 超检查在肝脏疾病中的应用	35
1.6.1 病毒性肝炎的 B 超检查	35
1.6.2 肝硬化的 B 超检查	35
1.6.3 肝癌的 B 超检查	36
1.6.4 脂肪肝的 B 超检查	38
1.6.5 药物性肝损害的 B 超检查	38
1.6.6 酒精性肝病的 B 超检查	39
1.7 肝组织活检的适应证和禁忌证	39
1.7.1 肝穿活检的适应证	40
1.7.2 肝穿活检的禁忌证	41
1.8 病毒性肝炎的概念及分类	41
1.9 病毒性肝炎对肝脏自身的影响	42
1.10 病毒性肝炎对肝外器官的影响	43
1.11 甲型病毒性肝炎	44
1.11.1 甲型病毒性肝炎的病因	44
1.11.2 甲型病毒性肝炎是怎样传播的	44
1.11.3 甲型病毒性肝炎好发于哪些人	45
1.11.4 甲型病毒性肝炎的临床表现	45
1.11.5 甲型病毒性肝炎的诊断	46
1.11.6 甲型病毒性肝炎的预后	46
1.12 乙型病毒性肝炎	47
1.12.1 乙型病毒性肝炎的病因	47

1.12.2 乙型病毒性肝炎是怎样传播的	48
1.12.3 哪些人容易患乙型肝炎	52
1.12.4 急性乙型病毒性肝炎的临床表现	52
1.12.5 慢性乙型肝炎如何发展而来	53
1.12.6 慢性乙型肝炎的临床表现	54
1.12.7 慢性乙型肝炎临床上分为几度	55
1.12.8 什么叫慢性乙型肝炎病毒携带者, 其意义是什么	56
1.12.9 “二对半”是什么	57
1.12.10 检测乙型肝炎病毒血清标志物 (HBV M) 的意义	58
1.12.11 “大三阳”、“小三阳”是指什么? 有什么临床意义	60
1.12.12 检测 HBV DNA 的临床意义	60
1.12.13 HBV DNA 与 HBsAg/抗-HBs 的关系	61
1.12.14 HBV DNA 与 HBeAg/抗-HBe 的关系	61
1.12.15 HBsAg 阴性的 HBV 感染	62
1.12.16 慢性乙型病毒性肝炎的预后	63
1.13 丙型病毒性肝炎	65
1.13.1 丙型病毒性肝炎的病因	65
1.13.2 丙型病毒性肝炎是怎样传播的	66
1.13.3 我国丙型病毒性肝炎的流行情况	67
1.13.4 急性丙型病毒性肝炎的临床表现	67
1.13.5 慢性丙型肝炎的临床表现	68
1.13.6 丙型病毒性肝炎的诊断	69
1.13.7 丙型病毒性肝炎的预后	70
1.14 丁型病毒性肝炎	71
1.14.1 丁型病毒性肝炎的病因	71
1.14.2 丁型病毒性肝炎是怎样传播的	72
1.14.3 丁型病毒性肝炎的流行情况	72
1.14.4 丁型病毒性肝炎的临床表现	73
1.14.5 丁型病毒性肝炎的诊断	74

1.14.6 丁型肝炎的预后	75
1.15 戊型病毒性肝炎	75
1.15.1 戊型病毒性肝炎的病因	75
1.15.2 戊型病毒性肝炎是怎样传播的	76
1.15.3 戊型病毒性肝炎的流行情况	76
1.15.4 戊型病毒性肝炎的临床表现	77
1.15.5 戊型病毒性肝炎的诊断	78
1.15.6 戊型病毒性肝炎的预后	79
1.16 庚型病毒性肝炎	79
1.16.1 庚型病毒性肝炎的发现及其基本特征	79
1.16.2 庚型病毒性肝炎的流行病学	80
1.16.3 庚型肝炎病毒的致病性	81
1.17 输血传播病毒 (TTV)	81
1.18 重型病毒性肝炎	82
1.19 淤胆型肝炎	84
1.20 老年病毒性肝炎的临床特征	84
1.21 小儿病毒性肝炎的临床特征	86
1.22 中医对肝脏的认识	87
1.23 中医对肝脏生理功能的认识	87
1.23.1 主疏泄	87
1.23.2 主藏血	89
1.23.3 肝的在志、在液、在体和在窍	89
1.24 中医对肝脏病理的认识	90
1.24.1 肝气郁结	91
1.24.2 肝火上炎	91
1.24.3 肝不藏血	91
1.24.4 脾胆湿热	91
1.24.5 肝胆上亢	92
1.24.6 肝风内动	92

1.24.7 寒犯肝经	92
1.24.8 肝郁脾虚	92
1.24.9 气滞血淤	93
1.24.10 肝阴不足	93
1.25 中医对病毒性肝炎的认识	93
1.25.1 流行病学特点	93
1.25.2 现代医学对肝病中医常见证型的研究	94
1.26 病毒性肝炎中医证型与现代病理生理基础	96
1.26.1 乙型病毒性肝炎辨证分型与临床检测指标之间的关系	96
1.26.2 丙型肝炎的中医辨证分型与临床检测指标的关系	97
1.26.3 阳黄、阴黄与临床检测指标之间的关系	98
1.26.4 如何认识病毒性肝炎与中医“肝病”的异同	98
2. 未病预防篇	100
2.1 病毒性肝炎预防的基本原则	100
2.2 病毒性肝炎传染源的管理	100
2.2.1 报告和登记	100
2.2.2 隔离和消毒	101
2.2.3 有关行业人员肝炎患者的管理	101
2.2.4 托幼机构儿童肝炎患者的管理	101
2.2.5 献血员管理	102
2.2.6 乙型肝炎表面抗原(HBsAg)携带者的管理	102
2.2.7 抗-HCV 阳性者的管理	102
2.3 病毒性肝炎如何切断传播途径	102
2.3.1 提高个人卫生水平	102
2.3.2 加强饮食、饮水、环境卫生管理	103
2.3.3 加强托幼机构卫生管理	103
2.3.4 加强各服务行业的管理	103
2.3.5 防止医源性传播	104

2.3.6 阻断母婴传播	104
2.3.7 加强血液制品的管理	104
2.4 病毒性肝炎的消毒方法(表 2.1)	105
2.5 如何从“衣”的角度预防病毒性肝炎	106
2.5.1 不接触急性病毒性肝炎患者的衣物	106
2.5.2 定期进行衣物等的消毒	106
2.5.3 正确使用化妆品预防病毒性肝炎	107
2.6 如何从“食”的角度预防病毒性肝炎	108
2.6.1 注意食品卫生, 把好“病从口入”关	108
2.6.2 厨房卫生	109
2.7 如何从“行”的角度预防病毒性肝炎	110
2.7.1 环境卫生	110
2.7.2 旅游中的注意事项	110
2.8 甲型病毒性肝炎的预防	111
2.8.1 甲型病毒性肝炎的预防重点是切断粪一口途径	111
2.8.2 密切接触过甲型肝炎的成人和儿童如何预防	112
2.8.3 甲型肝炎疫苗及使用	112
2.9 乙型病毒性肝炎的预防	113
2.9.1 乙型病毒性肝炎的预防重点是保护易感人群	113
2.9.2 夫妻间一方有乙型肝炎病毒感染, 如何预防	113
2.9.3 父母亲是乙型肝炎病毒(HBV)感染者, 其子女如何预防	114
2.9.4 HBsAg 无症状携带者和“小三阳”女性能结婚、生育吗	115
2.9.5 HBsAg 无症状携带者可以参军和工作吗	116
2.9.6 与乙型肝炎病毒(HBV)感染者可以同桌吃饭吗	117
2.9.7 与 HBsAg 无症状携带者可以一起办公、说话、握手吗	117
2.9.8 乙型肝炎疫苗的使用	117

2.9.9 接种乙型肝炎疫苗的注意事项	118
2.9.10 乙型肝炎疫苗保护期有多久, 什么时候需要加强免疫	118
2.9.11 乙型肝炎疫苗接种免疫失败原因及对策	119
2.10 丙型病毒性肝炎的预防	120
2.10.1 丙型病毒性肝炎预防重点是切断传播途径	120
2.10.2 丙型肝炎疫苗前景如何	121
2.11 丁型病毒性肝炎的预防	121
2.12 戊型病毒性肝炎的预防	121
2.13 中药预防	122
2.13.1 湿热熏蒸	123
2.13.2 肝郁气滞证	125
2.13.3 瘀血阻络证	127
2.13.4 肝肾阴虚证	128
2.13.5 寒湿困脾证	129
3. 已病养治篇	131
3.1 急性病毒性肝炎的治疗	131
3.2 慢性肝炎(乙型、丙型、丁型)的治疗原则	132
3.3 慢性乙型肝炎(CHB)的抗病毒治疗	133
3.3.1 干扰素治疗慢性乙型肝炎的目的	133
3.3.2 干扰素治疗对象的选择	133
3.3.3 哪些情况不适合用干扰素	134
3.3.4 有下列情况者, 应用干扰素疗效较差	134
3.3.5 干扰素的治疗剂量、疗程与疗效	135
3.3.6 干扰素的不良反应	135
3.3.7 核苷类似物	136
3.3.8 拉米夫定(商品贺普丁)	137
3.3.9 阿德福韦(Adefovir, ADV)	142
3.3.10 恩替卡韦(Entecavir)	143

3.3.11 氧化苦参碱(苦参素)	143
3.3.12 慢性乙型肝炎抗病毒治疗的疗效标准	143
3.4 慢性丙型肝炎的抗病毒治疗	144
3.4.1 治疗目的	144
3.4.2 适应证	144
3.4.3 疗效评价	144
3.4.4 疗效预测因素	145
3.4.5 干扰素 α 联合病毒唑治疗	145
3.4.6 聚乙二醇干扰素(长效干扰素, Peg-IFN)联合病毒唑 治疗	146
3.4.7 丙型肝炎抗病毒治疗的禁忌证	147
3.5 慢性肝炎的免疫调节治疗	147
3.5.1 胸腺素(Thymosin)	147
3.5.2 转移因子	148
3.5.3 白细胞介素-2(IL-2)	148
3.5.4 左旋咪唑(Levamisole)	149
3.5.5 免疫核糖核酸(iRNA)	149
3.5.6 疫苗治疗	149
3.5.7 其他	151
3.6 保肝药物的治疗	152
3.6.1 还原型谷胱甘肽(商品名:阿拓莫兰)	152
3.6.2 “必需”磷脂(EPL, 商品名:易善复、肝得健)	154
3.6.3 甘草甜素、强力新(强力宁)	155
3.6.4 甘草酸二铵(商品名甘利欣)	155
3.6.5 硫普罗宁(Tiopronin, 商品名凯西莱)	156
3.6.6 水飞蓟素(商品名利加隆)	156
3.6.7 当飞利肝宁胶囊	157
3.6.8 熊去氧胆酸(UDCA)	157
3.6.9 肝细胞生长因子(HGF)	158

3.6.10 前列腺素 E1	158
3.7 慢性肝炎抗纤维化的治疗	158
3.7.1 抗纤维化的药物	159
3.7.2 中医中药治疗肝纤维化	162
3.8 人工肝支持系统（人工肝脏）	165
3.8.1 人工肝的主要类型	166
3.8.2 人工肝支持系统的治疗适应证	167
3.9 肝移植	167
3.9.1 肝移植的适应证及禁忌证	167
3.9.2 影响肝移植手术后存活率的因素	168
3.10 祖国医学对病毒性肝炎的治疗原则和方法	168
3.10.1 病毒性肝炎的中医治疗原则	169
3.10.2 中药治疗病毒性肝炎的作用机制	177
3.10.3 分型论治	180
3.10.4 常用保肝降酶的中草药及其验方	188
3.11 如何从“衣”的角度养治病毒性肝炎	204
3.11.1 严格做好消毒隔离工作	204
3.11.2 肝炎患者应选择全棉制品的衣物	205
3.11.3 干洗剂有一定毒性	205
3.12 如何从“食”的角度养治病毒性肝炎	206
3.12.1 病毒性肝炎患者饮食的基本原则	206
3.12.2 肝炎患者应该怎样补充蛋白质食品	207
3.12.3 肝炎患者不宜大量吃糖	208
3.12.4 多吃蔬菜和菌菇食品	209
3.12.5 大豆及豆制品对肝病患者有益	211
3.12.6 油炸煎烤食物不宜多食	212
3.12.7 不吃霉变食物	213
3.12.8 肝炎患者能吃味精吗	214
3.12.9 肝炎患者宜食黑色食品	214