



第一健康系列丛书

肝病

自我调养一本通

GANBING
ZIWO TIAOYANG YIBENTONG

田文正 编著

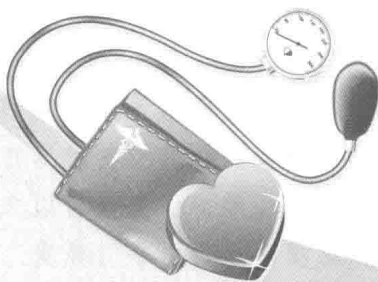
调理饮食 合理用药
心理调适 科学运动
看这本就够了

中国医药科技出版社

第一健康
First Health
系列丛书

肝病 自我调养一本通

田文正 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是专为肝病患者定制的科普读物,全书共分七章,主要介绍慢性乙型病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、肝硬化及肝癌治疗中的热点问题,以及患者应当知晓的自我调养知识,包括饮食、营养、运动、心理调摄等。书后还附有“肝功能指标正常参考值”。作者站在患者的角度提出问题,通过科学系统的解答,帮助患者正确认识肝病,避免常见误区,最终树立战胜肝病的信心。全书内容全面,阐释清楚,可供肝病患者及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肝病自我调养一本通 / 田文正编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2016.9

(第一健康系列丛书)

ISBN 978-7-5067-8588-4

I. ①肝… II. ①田… III. ①肝疾病—防治—科普读物 IV. ①R575-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第197794号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $1/_{16}$

印张 14 $3/4$

字数 170千字

版次 2016年9月第1版

印次 2016年9月第1次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8588-4

定价 35.00元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

随着我国人民生活水平的提高，人们在享受物质财富的同时，也被一些不良生活方式导致的慢性非传染性疾病不断威胁着健康甚至生命。慢性肝脏疾病作为典型的生活方式疾病，其发病率不断攀升。据权威部门数据显示，我国目前有9300万乙肝感染者，1000万丙肝感染者，尤其是脂肪性肝炎已经成为取代病毒性肝炎的第一大肝病。来自中国肝炎防治基金会的数据显示：每年新发肝硬化近百万，肝癌约30万。每年用于肝病治疗的费用达上千亿，肝病不仅严重危害到人们的身体，还给患者和家庭及社会造成沉重的经济负担。

肝脏是人体极其重要的器官，参与一系列的生命活动，他们一旦出现问题就是灾难性的，不仅会引发肝脏自身的疾病，还会导致心脑血管疾病、糖尿病、贫血、性功能减退、骨质疏松等多种全身性疾病。遗憾的是，生活中很少有人能主动为肝脏做点什么，往往是在肝脏有病的时候才想起它的重要性。由于我们对肝脏健康的忽视，以致有些病患一旦发现便是晚期。

慢性肝病的治疗是一项长期系统的工程，需要打持久战。医生和药物治疗固然重要，但自我保健比药物更重要。慢性肝病患者在进行规范治疗的基础上，若能持之以恒地进行科学合理的自我调养，便能有效减少甚至杜绝并发症的发生、发展，令慢性肝病的康复事半功倍、患者的生活质量大大提高。

俗话说：“三分治七分养，善治不如善养。”肝病更是如此。本书从患者自我调养的角度出发，对慢性乙型病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、肝硬化及肝癌等疾病的未病先防，以及诊断、日常食疗、运动治疗、心理治疗、康复护理和常见肝病防治中的一些误区都做了详细的叙述，并对营

养治疗的重要性及如何选择营养补充剂等方面提出了作者自己的观点。在编写过程中尽量做到内容详尽，文字简洁，兼顾科学性、实用性和可读性，希望能够真正帮助肝病患者科学地进行自我调养。

由于水平所限和时间紧迫，书中也许尚有许多不足之处，敬请各位读者和专家提出宝贵意见，以便今后修正。

编 者
2016年6月



录

Contents



第一章 揭开肝脏的神秘面纱

- | | |
|--------------------|-----|
| 一、肝脏长什么样 | 002 |
| 二、肝脏的特点 | 003 |
| 三、肝脏的功能 | 004 |
| 四、肝脏的化学组成特点 | 012 |
| 五、肝脏的血液循环特点 | 013 |
| 六、肝脏为何被称为“沉默的器官” | 014 |
| 七、中医的“肝”与西医的肝脏有何区别 | 015 |

第二章 如何保护我们的肝脏

- | | |
|-----------------------|-----|
| 一、常见肝脏疾病 | 020 |
| 二、肝病的常见肝外并发症 | 021 |
| 三、危害肝脏健康的因素 | 022 |
| 四、肝功能检查常见各项检测指标及其临床意义 | 027 |
| 五、哪些症状提示肝脏出了毛病 | 031 |
| 六、男性肝病患者为什么会性欲减退 | 033 |
| 七、为什么会出现肝病面容 | 035 |
| 八、出现黄疸一定就是肝炎吗 | 036 |

九、蜘蛛痣和肝掌是怎么产生的	037
十、眼睛，也是肝脏的“窗户”	038
十一、“怒伤肝”是何道理	039
十二、什么是“肝气郁结”	040
十三、为何“肝胆相照”	041
十四、肝病患者转氨酶为什么会升高	042
十五、肝病患者为何经常牙龈出血	043
十六、慢性肝病为何导致糖尿病	044
十七、为何肝病患者易骨质疏松	046
十八、肝病恶化有哪些前兆	047
十九、肝脏健康状态自检	048
二十、“吃肝补肝”有道理吗	049
二十一、肝病患者不宜过多食糖	050
二十二、慢性肝病患者适宜食物有哪些	051
二十三、慢性肝病切忌“饭后百步走”	052
二十四、慢性肝病患者不可盲目“七八分饱”	053

第三章 慢性乙肝的自我调养

一、乙肝病毒的特点	056
二、乙肝病毒携带者的特点	057
三、慢性乙肝的危害	058
四、患者家属如何预防被传染	059
五、如何判断乙肝传染性的大小	060
六、“两对半”的临床意义	061
七、慢性乙肝的营养代谢特点	063



八、慢性乙肝的治疗目标和治愈标准	065
九、慢性乙肝治疗的误区有哪些	066
十、慢性乙肝饮食原则	069
十一、特殊营养素康复机制	071
十二、慢性乙肝患者如何锻炼	079
十三、为什么肝炎患者应特别注意休息	080
十四、乙肝患者的心理调适	081
十五、需要注射乙肝疫苗的人	083
十六、不适合注射乙肝疫苗的人	084
十七、乙肝病毒携带者存在的营养问题	084
十八、乙肝与婚姻，不得不说的话题	086

第四章 脂肪肝的自我调养

一、脂肪肝是“油包肝”吗	090
二、脂肪肝的病因分类	090
三、脂肪肝是如何形成的	092
四、脂肪肝有哪些症状	093
五、为什么减肥减出脂肪肝	094
六、脂肪肝有哪些危害	096
七、脂肪肝患者存在的营养问题	098
八、如何诊断脂肪肝	098
九、脂肪肝高危人群有哪些	099
十、脂肪肝防治的误区	100
十一、脂肪肝的治疗原则	106
十二、脂肪肝用药原则	106

十三、为什么有些人服用降脂药脂肪肝会加重	107
十四、治疗脂肪肝的药物	108
十五、脂肪肝的营养治疗	110
十六、营养素治疗脂肪肝的机制	111
十七、脂肪肝的运动治疗	116

第五章 酒精性肝病的自我调养

一、酒精在人体是如何代谢的	124
二、酒是如何伤肝的	125
三、酒精性肝病的危险因素	126
四、酒精性肝病分为哪几种	128
五、酗酒为何导致脂肪肝	129
六、酒精性肝硬化是怎么形成的	130
七、酒精性肝病的危害有哪些	132
八、酒精性肝病的治疗方法	134
九、酒精性肝病为何需要营养支持	136
十、酒精性肝病的误区知多少	141
十一、解酒药不“靠谱”	143
十二、酒精对身体有哪些危害	144
十三、自测：你是否有酒精依赖	146
十四、酒精性肝病家庭护理注意事项	148
十五、酒精性肝病的预后	149
十六、如何计算酒精含量	150
十七、如何化解饮酒与护肝的矛盾	152



第六章 肝硬化的自我调养

一、发病原因	156
二、肝硬化发病机制及病理生理	157
三、临床表现	158
四、什么是肝硬化代偿期	159
五、什么是肝硬化的失代偿期	160
六、肝硬化的并发症	162
七、肝硬化的代谢障碍	164
八、肝硬化为何易发糖尿病	166
九、肝硬化为何会发生贫血	167
十、肝硬化贫血如何治疗	168
十一、肝硬化患者需要检查的项目	169
十二、肝硬化患者需定期检查甲胎蛋白	170
十三、肝硬化的治疗原则和目标	171
十四、肝硬化的饮食原则	172
十五、肝硬化的饮食禁忌	175
十六、肝硬化患者营养支持的重要性	179
十七、各种营养素的调养机制	180
十八、肝硬化患者运动注意事项	187

第七章 肝癌的自我调养

一、肝癌从何而来	190
二、为何肝癌一经发现就是晚期	193
三、如何早期发现肝癌	193
四、确诊之后怎么办	195

五、肝癌的治疗原则	197
六、肝癌治疗要避免人财两空	199
七、影响肝癌预后的因素	200
八、治疗肝癌的常见误区	202
九、肝癌的营养治疗	207
十、要治疗肝癌，好心态很重要	214
十一、肝癌患者的运动原则	217
十二、晚期肝癌患者家庭护理要点	219
十三、无痛，让癌症患者保持生存尊严	220

附录 肝功能指标正常参考值	225
----------------------	------------

第一章

揭开肝脏的神秘面纱



肝脏，与心脏并称为“心肝宝贝儿”，就说明肝脏对于人体的重要性。肝脏是人体最大的腺体，承担着很多的责任。吃苦耐劳是肝脏的优点，但也是致命的缺点，因为没有感觉神经，不会感觉到疼痛，即使肝脏受损严重的时候，仍然不善于表达自己的痛苦，常常借助于周边其他器官来发出求救信号，以致造成很多误解。比如说当人们出现恶心、食欲减退时，那可能是胃来帮忙求救了，人们会误以为“老胃病又犯了”；当人们出现右侧肩背痛时，可能是肝外的包膜帮它求救了，人们又会误以为“腰酸背痛”；当出现全身乏力时，人们会误以为“你太累了，该歇歇了”……等意识到是不是肝脏出问题的时候，病变已经发展到不可收拾的地步，甚至有些人第一次就诊就已经是肝癌或者肝硬化晚期了。

为避免悲剧的发生，从今天开始，我们就要像关爱心脏一样，关心自己的“肝宝贝儿”。



一、肝脏长什么样

如果你仔细观察过动物的肝脏，那么你对人体肝脏就会有大概的印象。

肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分，小部分位于左上腹，卧位时，肝脏的上界在右侧锁骨中线第五肋间，通过叩诊便可发现其上界。一般情况下在上腹部触摸不到肝脏下缘，但有一少部分人肝脏位置下垂，则可于肋缘下触及肝下缘。肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3cm，站立及吸气时稍下降，仰卧和吸气时则稍升。在例行的体检及医生在给患者肝脏触诊检查时，常要患者做深吸气和呼气这样的动作，就是这个道理。一般正常人的肝脏为橡皮样柔软的组织，当患有肝炎、肝硬化、肝癌时，肝脏就肿大、变形、质硬，有经验的医生通过触摸，可对肝脏的大小、质地等有一定的了解。

肝脏是人体最大的腺体，红褐色，质软而脆，呈楔形，右端圆钝，左端扁薄，可分为上、下两面，前后两缘，左右两叶。其左右径约25.8cm，前后径约15.2cm，上下径约5.8cm。成人肝脏重约1400克（男性1500克左右，女性1300克左右），占体重的1/50。男性比女性的略重。胎儿和新生儿的肝脏相对较大。因为肝的血液供应极为丰富，故活体肝脏呈红褐色。肝质地柔软但是比较脆，受到暴力打击时容易破裂引起大出血。



二、肝脏的特点

1. 肝脏是人体最为繁忙的器官

肝病患者几乎都存在乏力、疲劳等症状，这是因为人体几乎所有的营养代谢，都是在肝脏完成，一旦肝脏出现问题，身体能量供应不足，就会产生相应的症状。

肝脏被喻为“人体最大的化工厂”，每时每刻都在各种催化酶的参与下，进行着各种各样的化学反应。在肝脏内进行的生物化学反应达1500种之多，几乎参与体内一切代谢过程。由于肝脏太忙，消耗太大，所以需要有足够的营养来维持它。

2. 肝脏是人体最为勇于牺牲自己的器官

肝脏是进入人体有毒有害物质的“处理厂”，应对越来越多地受到污染的大气、饮水、食物以及我们使用的药物。肝脏要奋不顾身地前去排毒解毒，牺牲自己，保全身体，所以我们的空气、饮水、食物要尽可能洁净，同时还要尽量少吃药。

3. 肝脏是人体最为沉默的器官

临床上不少这样的案例：一些因肝区疼痛前往医院就诊的患者，在经过各种检查后，医生会告知，此患者已经是肝癌的晚期了。为什么会这样？肝脏任劳任怨，每天干最重的活，干最苦的事，但是肝脏里面是没有神经的，自己从来不会主动报告情况。而肝包膜的神经是很丰富的，当肝脏增大或肿块长到影响肝包膜，才能感知疼痛。由于肝脏的这种特性导致我们往往忽视了肝脏的感受，致使肝病越来越重，甚至癌变。

4. 肝脏是人体最为容易受到伤害的器官

长期用药的患者以及长期接触有毒物质的人群等，医生都会告知要定

期检查肝功能。由于肝脏最忙最累，又由于肝脏面对有毒有害物质的侵袭，再由于肝脏不善于表达，所以肝脏最容易受到伤害，患病最多，也最难治，诸如，乙肝、丙肝、酒精肝、肝硬化、肝癌等无一不是医学界的难题。

通过了解肝脏的这些特点，我们就应该懂得如何善待和保护自己的肝脏。但是，我们还应该认识到，无论是从传统医学还是现代医学的研究和临床实践来看，目前大多数肝病是很难单纯依靠医疗技术和药物来治好的。因此我们需要采取营养与运动等相结合的综合手段，来激活人体自身的抗病潜能，调节肝脏代谢，清除体内毒素，帮助受损的肝细胞得到修复，使肝脏恢复健康。



三、肝脏的功能

现代医学在治疗肝病方面取得了长足的发展，一些先进的仪器治疗方法和手段能有效地挽救患者生命，如血液透析、生物型人工肝、介入治疗、肝移植等。但是，与身体一些其他器官相比，现代技术仍然无法替代肝脏的作用。比如肾衰患者进行透析治疗来维持生命。但是，对于肝脏而言，不论是透析还是人工肝脏，只能解决肝脏一小部分功能（排毒功能），无法替代肝脏的所有功能。

肝脏是人体最大的化工厂，承担着消化、解毒、代谢等重要功能，我们一日三餐吃进去的营养物质都必须依靠肝脏进行加工，才能提供人体生命活动的需要。除了物质代谢外，肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、药物等也必须依靠肝脏解毒。可以说，人体没有肝脏，就没有生命，肝脏一旦损伤，带来的将是灭顶之灾。

（一）肝脏的胆汁分泌作用

肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，胆汁在消化过程中可促进脂肪在小肠内的消化和吸收。每天有600~1100ml的胆汁，经胆管输送到胆囊。胆囊起浓缩和排放胆汁的功能。胆汁还有排泄激素和有害物质的作用。

（二）肝脏与营养代谢

肝脏是消化系统最重要的脏器之一，是体内代谢主要器官、各种物质代谢的中心，有合成、贮存、分解、排泄、解毒和分泌等多种功能。各种营养素被肠管吸收后，由血液运送到肝脏发生生化反应，变成可利用物质，提供机体活动所需要能量。故肝脏发生病变时，机体的新陈代谢，特别是营养代谢发生障碍。

肝脏代谢作用主要有以下几个方面。

1. 肝脏与碳水化合物代谢

肝脏是维持碳水化合物贮存及适当分布的中心部位。肝脏通过4个主要途径来维持碳水化合物代谢的平衡。即糖原贮存、糖原异生合成葡萄糖、糖原分解成为葡萄糖和碳水化合物转化为脂肪。维持血糖的恒定，是肝脏在碳水化合物代谢中的主要作用。肝脏病变后，肝内糖原的合成、贮存、释放都发生障碍，使血糖不稳定。不仅使机体利用糖原发生故障，而且容易出现低血糖的症状。

（1）合成糖原。摄取血液中的葡萄糖和其他单糖及碳水化合物分解的产物，如乳酸等合成糖原。这种肝糖原生成作用主要是发生在碳水化合物食物消化吸收以后，或是体内乳酸增加时进行，可暂时积蓄多余的碳水化合物，避免血中葡萄糖和乳酸过多，维持人体血糖的正常浓度。

（2）糖异生作用。肝脏能利用蛋白质和脂肪的分解产物，即某些氨基酸，如甘氨酸、丙氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸、甘油及某些脂肪酸合成肝糖原，这是肝糖原异生的功能。

(3)调节血糖。当血液中的糖含量减少时,肝脏可把肝糖原再分解成葡萄糖,释放入血,供给组织。在肝脏病理情况下,常常发生碳水化合物代谢失常。①低血糖。因为肝脏患病时,合成肝糖原的能力降低,肝糖原贮存减少,进食后虽然可以出现一过性的高血糖,但由于不能合成肝糖原,患者饥饿或进食减少时,血糖浓度便下降,此时患者感到饥饿,并有四肢无力、心慌、多汗等症状。②乳酸堆积。当肝脏受到损害时,乳酸不能及时转变为肝糖原或葡萄糖,结果堆积在体内,这样容易产生酸中毒症状,患者发生肢体酸疼,特别在活动以后,或肝功能出现波动时,症状明显加重,严重时可产生酸中毒。

2. 肝脏与脂肪代谢

肝脏为三酰甘油、磷脂及胆固醇代谢的场所,肝脏所分泌的胆汁酸盐,可促进脂肪的乳化及吸收,并活化脂肪酶。患肝脏病时,肝内分泌胆汁的功能受到影响,没有足够的胆汁流入肠腔,使肠管对脂肪的消化、吸收发生困难。随之而出现对脂溶性维生素A、维生素K、维生素D、维生素E等吸收减少,机体则因缺乏这些维生素而患某些疾病。

(1)对脂肪酸有减饱和作用,使脂肪酸的氢原子数减少,使饱和脂肪酸变为不饱和脂肪酸,有利于脂肪进一步分解和转化。

(2)肝脏类脂代谢很活跃,肝脏将摄入的各种脂肪转变成血浆中的磷脂、胆固醇、胆固醇酯与脂蛋白,使脂肪离开肝脏,在血液中运输方便,并容易被组织吸收利用。

血清中的脂蛋白胆固醇,低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量是一対二。两者都有重要任务:低密度脂蛋白把胆固醇从肝脏运送到全身组织,满足机体对胆固醇的需要。当低密度脂蛋白,尤其是氧化修饰的低密度脂蛋白(OX-LDL)过量时,它携带的胆固醇便积存在动脉壁上,久而久之容易引起动脉硬化,故低密度脂蛋白被称为“坏的胆固醇”。由于低密度脂蛋白具有重要的生理功能,因此,在治疗高脂血症时不可将胆固醇降得过低,以免影响机体其他的生理功能。