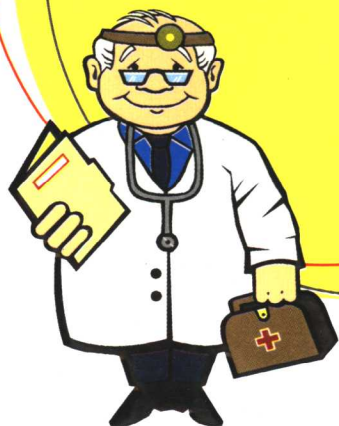


怎样保养你的 肝

刘丽宏
刘经选
主编

健康快易通系列



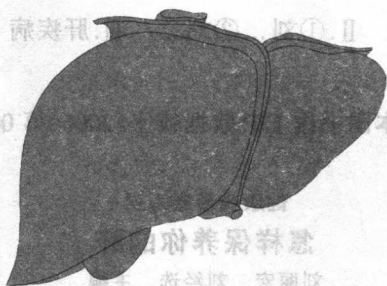
河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

健康快易通系列

刘丽宏
刘经选
主编

怎样保养你的 肝



河北科学技术出版社

JIAN KANG KUAI YI TONG XILIE

主 编：刘丽宏 刘经选
副主编：王月华 曹 青 张书敏 王石红
王彦刚
编 委：王志坤 杜艳茹 孟会彦 林 媚
唐井刚 樊明成 康 薇

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的肝/刘丽宏, 刘经选主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3381-4

I. 怎... II. ①刘...②刘... III. 肝疾病 - 防治
IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049220 号

健康快易通系列

怎样保养你的肝

刘丽宏 刘经选 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 12.625
字 数 218000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 19.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：蔡建荣 孟建华

副主编：杨月敏 陈志强 郭登洲 白建乐
王思洲 刘建平 成 立 孙士然
刘彦岭

编 委：刘丽宏 刘经选 刘启泉 杨 倩
胡冬菊 王玉洁 张昭原 李瑞岭
王元松 崔占琴 高 飞 边文会
田金悦 王瑞芳 王雪玉 曹 青
韩福谦 张如锋 王彦刚 杜艳茹
王志坤 白海燕 谢 伟

前 言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的肝

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

肝脏在人体的部位·····	(3)
肝脏的解剖学特点·····	(3)
肝脏的化学结构·····	(4)
肝脏的血液循环·····	(5)
肝脏的胆汁分泌功能·····	(6)
肝脏的糖代谢·····	(6)
肝脏与蛋白质代谢·····	(7)
肝脏与脂肪代谢·····	(7)
肝脏与维生素代谢·····	(8)
肝脏与激素代谢·····	(8)
肝脏的解毒功能·····	(8)
肝脏的防御功能·····	(9)
肝脏的造血功能·····	(10)
肝脏的再生能力·····	(10)
肝脏中胆汁的形成与排泄·····	(11)
胆汁的成分·····	(11)
中医对肝的认识·····	(12)

怎样保养你的肝

- 肝病的种类····· (13)
- 哪些人易患肝病····· (14)
- 肝病常见的并发症····· (15)
- 肝炎的类型····· (17)
- 肝炎的传染性····· (18)
- 各型病毒性肝炎的潜伏期····· (19)
- 病毒性肝炎的危害性····· (19)
- 哪些情况下急性肝炎易转成慢性····· (20)
- 老年性肝炎的特点····· (22)
- 肝炎患者为什么会发生肝区疼痛····· (23)
- 肝炎患者的肝区疼痛有何特点····· (23)
- 为什么会发生黄疸····· (24)
- 肝病为什么会导致贫血····· (25)
- 肝炎患者为什么容易出血····· (26)
- 肝炎患者为什么会疲倦乏力····· (27)
- 肝炎患者为什么会头晕、失眠、多梦····· (28)
- 肝炎患者为什么会发热····· (28)
- 肝炎患者为什么会出现食欲减退、恶心、
腹胀····· (29)
- 肝炎患者为什么会眼睛发涩、视物不清····· (30)
- 慢性肝病患者为什么会夜间抽筋····· (31)
- 肝炎患者为什么易发生低血糖····· (31)
- 肝病患者的皮肤表现····· (32)
- 肝脏肿大的原因····· (33)
- 肝炎患者脾大的鉴别····· (35)

哪些疾病酷似肝炎.....	(36)
肝炎患者需要化验的项目.....	(38)
能反映肝脏合成贮备功能的项目.....	(40)
聚合酶链反应在肝炎诊断中的意义.....	(40)
检查血清胆红素对测定肝功能的意义.....	(42)
严重肝病时为什么血清白蛋白会降低.....	(42)
慢性肝炎时球蛋白的变化.....	(44)
检测血清白蛋白及白/球比值的临床意义 ...	(45)
何谓转氨酶.....	(46)
转氨酶增高的疾病.....	(46)
转氨酶在肝炎过程中的规律.....	(47)
如何正确认识转氨酶.....	(48)
肝病患者的转氨酶长时间不降的原因.....	(49)
血清 γ 谷氨酰转肽酶 (GGT) 升高的意义	(50)
肝病患者为什么要测定乳酸脱氢酶 (LDH)	(52)
肝病患者为什么要测定血清胆碱酯酶 (CHE)	(53)
肝胆疾患时为什么要测定血清磷酸酶 (AKP)	(54)
肝炎病人为什么要查血胆固醇和胆固醇酯	(55)
什么是肝穿刺.....	(56)
肝炎患者做肝穿刺的意义.....	(56)

怎样保养你的肝

- 肝炎患者进行影像学检查的时间…………… (57)
- 肝病患者做胃镜检查的意义…………… (57)
- 肝病患者做腹腔镜检查的意义…………… (58)
- 有哪些促进肝功恢复正常的药物…………… (59)
- 有哪些缓解肝脏炎症的药物…………… (60)
- 有哪些降酶药物…………… (61)
- 有哪些调整免疫功能的药物…………… (62)
- 有哪些退黄药物…………… (65)
- 糖类对肝病治疗的作用…………… (67)
- 中医中药调节免疫功能的作用…………… (68)
- 怎样合理地应用中医药治疗肝病…………… (69)
- 中草药对肝脏是否有毒性…………… (70)
- 肝病患者的转氨酶长时间不降如何治疗…………… (71)
- 哪些因素可能影响肝炎病情…………… (72)
- 肝病患者购买非处方药的注意事项…………… (72)
- 肝病患者用药的注意事项…………… (73)
- 肝炎患者出院后的正确服药方法…………… (73)
- 肝炎患者服药五忌…………… (74)
- 肝病病人烹调主食的注意事项…………… (75)
- 肝病病人烹调副食的注意事项…………… (75)
- 肝炎患者如何补充维生素…………… (76)
- 为什么肝病者宜吃高蛋白饮食…………… (77)
- 肝病者怎样补充蛋白质…………… (78)
- 肝炎病人需补钙…………… (79)
- 老年肝炎患者的饮食调养…………… (80)

目 录

- 妊娠合并肝炎患者的饮食调养····· (81)
- 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养····· (83)
- 肝炎合并高血压患者的饮食调养····· (83)
- 肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养····· (84)
- 肝炎合并糖尿病患者的饮食调养····· (85)
- 肝炎合并冠心病患者的饮食调养····· (86)
- 肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养····· (87)
- 肝炎合并肾功能衰竭患者的饮食调养····· (88)
- 肝病患者运动前后的饮食保健····· (89)
- 肝炎病人的饮食禁忌····· (90)
- 肝炎病人不宜饮食过饱····· (91)
- 肝炎患者及其恢复期患者都应忌酒····· (92)
- 肝炎患者应采用低脂肪饮食····· (93)
- 肝病患者能否食用动物肝脏····· (93)
- 肝炎病人是否可以饮茶····· (94)
- 肝炎患者忌盲目进补····· (95)
- 肝炎患者旅游出差中应如何选用饮食····· (95)
- 病毒性肝炎复发的原因有哪些····· (96)
- 性接触能否传播肝炎病毒····· (97)
- 肝炎病人的性生活应注意的问题····· (98)
- 孕妇伴发病毒性肝炎对胎儿及新生儿的影
响····· (98)
- 患肝炎的母亲能否与新生儿同室····· (100)
- 肝病患者的自我疗养····· (100)
- 家中有肝炎患者应怎样消毒····· (102)

肝炎产妇如何进行家庭隔离····· (103)
旅游途中如何预防肝炎····· (104)

疾病治疗篇

甲型肝炎····· (109)
乙型肝炎····· (124)
丙型肝炎····· (188)
丁型肝炎····· (204)
戊型肝炎····· (212)
重型肝炎····· (219)
胆汁淤积型肝炎····· (229)
肝硬化····· (236)
肝性脑病····· (267)
肝肾综合征····· (278)
自身免疫性肝炎····· (286)
脂肪肝····· (292)
药物性肝炎····· (310)
酒精性肝炎····· (317)
肝豆状核变性····· (324)
肝癌····· (332)
肝囊肿····· (367)
肝海绵状血管瘤····· (373)
细菌性肝脓肿····· (379)
阿米巴肝脓肿····· (384)
参考文献····· (390)

基础知识篇





肝脏在人体的部位

肝脏主要位于右季肋区和腹上区，大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8软骨之结合处。

一般认为，成人肝上界位置正常的情况下，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝大。

幼儿的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般均属正常情况。



肝脏的解剖学特点

正常肝呈红褐色，质地柔软。成人的肝重量相当于体重的2%。据统计，我国成人肝的重量，男性为1157~1447克，女性为1029~1379克，最重可达2000克左右。肝的长、宽、厚约为25.8厘米、15.2厘米、5.8厘米。

肝以肝内血管和肝内裂隙为基础，可分为五

叶、四段：即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶、尾叶；左外叶又分为左外叶上、下段，右后叶又分为右后叶上、下段。肝脏被许多条韧带固定于腹腔内。



肝脏的化学结构

肝脏是由肝细胞组成，并有丰富的血管网，质软而脆，受暴力打击而易破裂，可引起致命性大出血。

肝细胞极小，必须通过显微镜才能看到。人肝约有 25 亿个肝细胞，5000 个肝细胞组成一个肝小叶，因此，人的肝小叶总数约有 50 万个，肝细胞为多角形，直径 20~30 微米，有 6~8 个面，体积约 4900 平方微米，不同的生理条件下大小有差异，如饥饿时肝细胞体积变大。

每个肝细胞表面可分为窦状隙面、肝细胞面和胆小管面三种。肝细胞里面含有许许多多复杂的细微结构：如肝细胞核、肝细胞质、线粒体、内质网、溶酶体、高尔基体、微粒体及饮液泡等组成。每一种细微结构都有它极其重要而复杂的功能，这些功能保证了人的生命的存在，保证了人能够活下去。



肝脏的血液循环

肝脏血液供应非常丰富，肝脏的血容量相当于人体总量的 14%。成人肝每分钟血流量有 1500 ~ 2000 毫升。它由门静脉和肝动脉双重供血：流入肝脏的血液 1/4 来自肝动脉，它主要供给肝脏所需的氧气，另 3/4 来自门静脉（由胃、肠、脾、胰等脏器静脉汇集而成），它把来自消化道的各种营养和有害物质输入肝脏，经肝脏加工处理后，进入全身循环。

门静脉反复分支，发出很多的微静脉，伸入肝小叶，血流汇入肝窦；肝动脉分支形成小叶间动脉，其血液也注入肝窦，所以肝窦由门静脉和肝动脉血汇合而成。

肝窦毛细血管壁不完整，内皮细胞之间有较大间隙，故通透性较大，血浆中大分子物质如蛋白质等均可通过，这对肝细胞功能的发挥十分有利。

肝窦起自肝小叶的周边部，有门静脉和肝动脉的末梢分支流注其中，汇集到肝小叶的中心，进入中央静脉，最后汇合成肝静脉。肝静脉为肝血流出口，出肝后注入下腔静脉。