

G a n y a n Y u f a n g 5 0 F a

肝炎预防

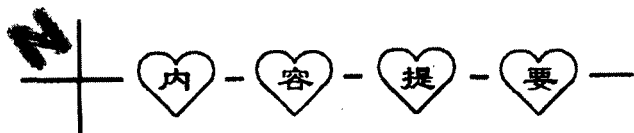
50法

高 峰 高善兴 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE



书中从生活起居、饮食营养、增强免疫、西医西药、中医中药、传统经验、运动强体、兴趣健身和日常消毒九个方面,推荐了 50 种预防肝炎的有效方法。本书内容翔实,易学易懂,方法实用,操作简便,是肝炎患者及其家人的必读书,是健康人的参考书,也是基层医务人员的便携书。

图书在版编目(CIP)数据

肝炎预防 50 法/高峰,高善兴编著. —北京:金盾出版社,2006.12
ISBN 7-5082-4219-X

I. 肝… II. ①高… ②高… III. 肝炎-预防(卫生)
IV. R575.101

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102068 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:150 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:12.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

肝炎,特别是乙型肝炎和丙型肝炎,令人谈之生畏,治疗颇费周折。常言防重于治,不治已病治未病,关键是要搞好肝炎的预防。

肝炎在世界上的暴发流行时有发生。1956年,瑞典发生甲型肝炎流行,发病629人。1961年,美国新泽西州发生肝炎流行,发病459人。1983年,新加坡发生肝炎流行,发病322人。1978年,我国宁波发生肝炎流行,历时125天,发病2121人;20世纪80年代,上海暴发的肝炎大流行,更是震惊中外。因此,预防肝炎人人有责,必须从我做起。

患乙型肝炎的孕妇,所生婴儿感染乙型肝炎的机会高达90%以上。我国每年约有200万新生儿因母婴传播而携带乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒;人群中约有4%的乙型肝炎病毒表面抗原阳性者是由母婴传播而引起的。因此,预防肝炎刻不容缓。

全球约有20亿人具有乙型肝炎病毒血清标记物,3.47亿人携带乙型肝炎病毒表面抗原。我国乙型肝炎病毒表面抗原携带率为9.8%,据此推算,约有1.2亿人乙型肝炎病毒表面抗原阳性。有关专家认为,我国约有

3000万人感染丙型肝炎病毒。因此,预防肝炎势在必行。

《肝炎预防 50 法》是根据中外肝炎流行病学的实际情况,结合临床防治工作经验,参考古今医籍细心整理而成。其目的是让人们阅读后能“为防肝炎设身处地一想,论健康事择情度理三思”,以预防肝炎的发生和流行。

本书从生活起居、饮食营养、增强免疫、西医西药、中医中药、传统经验、运动强体、兴趣健身和日常消毒九个方面,介绍了 50 种预防肝炎的有效方法。其内容翔实,方法实用,易学易懂,操作简便。是肝炎患者及其家人的必读书,是健康人的参考书,也是基层医务人员的便携书。

由于水平所限,不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

高 峰

2006 年 10 月

目录

MULU

一、生活起居预防八法

1. 个人卫生预防法——卫生习惯要养成 / 1
2. 家庭防护预防法——防护措施不可轻 / 4
3. 两性卫生预防法——梦香温柔要防病 / 8
4. 见面点头不握手预防法——见面握手要慎行 / 12
5. 母婴阻断预防法——迅速阻断防病生 / 14
6. 粪污无害化处理预防法——及时处理病不逢 / 19
7. 垃圾无害化处理预防法——日产日清讲究净 / 23
8. 科学隔离预防法——防止传播查疫情 / 26

二、饮食营养预防十法

9. 控制烟酒预防法——推杯换盏不可勤 / 33
10. 分餐制预防法——落实分餐病不侵 / 38
11. 食物养肝预防法——讲究适宜绽玉春 / 43
12. 选食瓜果预防法——巧食瓜果疗病根 / 49
13. 控制相关食物预防法——日常饮食要谨慎 / 53



- 14. 饮食卫生预防法——注意卫生病不生 / 58
- 15. 科学饮食预防法——饮食方法有学问 / 62
- 16. 合理膳食预防法——膳食合理固根本 / 66
- 17. 适量饮水预防法——体内洗涤把水饮 / 71
- 18. 避免中毒预防法——预防中毒肝不沉 / 75

三、增强免疫预防四法

- 19. 甲肝疫苗接种预防法——甲肝疫苗效价纯 / 80
- 20. 乙肝疫苗接种预防法——乙肝疫苗有三针 / 84
- 21. 联合免疫预防法——联合免疫防病侵 / 96
- 22. 免疫增强剂预防法——增强免疫益于身 / 99

四、西医西药预防四法

- 23. 杜绝医源性感染预防法——严格规程防传染 / 104
- 24. 血源管理预防法——科学措施管血源 / 107
- 25. 合理用药预防法——合理用药切莫乱 / 111
- 26. 应用保肝药物预防法——口服药物保护肝 / 117

五、中医中药预防六法

- 27. 中成药预防法——中成药物把病防 / 122
- 28. 中药方剂预防法——巧煎中药味更长 / 125
- 29. 偏方验方预防法——说说偏方和验方 / 128



- 30. 药膳预防法——药膳预防心不慌 / 133
- 31. 药茶预防法——冲饮药茶防病忙 / 140
- 32. 中药进补预防法——中药施补不妄想 / 144

六、传统经验预防八法

- 33. 春季养肝预防法——调畅肝气浊气排 / 149
- 34. 梳头预防法——角梳梳理疏经快 / 152
- 35. 指压预防法——科学指压病疾解 / 156
- 36. 埋线预防法——选准穴位把线埋 / 162
- 37. 穴位注射预防法——疏通经络效自来 / 170
- 38. 频谱氧透预防法——频谱氧透循环开 / 175
- 39. 心理保健预防法——精神按摩抒情怀 / 178
- 40. 防止疲劳预防法——疲劳抛却九天外 / 184

七、运动强体预防四法

- 41. 保健功法预防法——持之以恒做锻炼 / 189
- 42. 养花种草预防法——轻柔飘逸寿百年 / 193
- 43. 休闲强体预防法——清思抱月笑开颜 / 196
- 44. 按摩导引预防法——疏肝理气意绵绵 / 200

八、兴趣健身预防四法

- 45. 闲暇日记预防法——闲暇日记怒气消 / 204



- 46. 促膝聊天预防法——闲聊静听肝功好 / 207
- 47. 对猜谜语预防法——神怡务闲任逍遥 / 210
- 48. 聆听音乐预防法——琴声悠扬忧虑少 / 213

九、日常消毒预防二法

- 49. 化学消毒预防法——选择药物要适宜 / 218
- 50. 物理消毒预防法——预防肝炎要重视 / 228





一、生活起居预防八法

1. 个人卫生预防法

——卫生习惯要养成

(1)饭前洗手防肝炎：养成良好的卫生习惯，注意手的清洁，可有效地防止肝炎病毒从口进入体内。有人进行监测，一双脏手上含有大量各种各样的细菌和病毒，若饭前不洗手或洗手不彻底，可引起肝炎等疾病的发生。因此，坚持饭前洗手是预防肝炎的重要措施之一。洗手时先用流水冲洗一遍，再用按压式清洁洗手液按手掌、指缝、手指、手背、手腕的顺序洗干净，之后再洗一遍。每次洗手不应少于3分钟，洗后最好自然晾干，以预防肝炎，特别是甲肝和戊肝的发生。

(2)便后洗手防肝炎：肝炎的发生和流行与社会群体的文明程度、公共卫生意识密切相关。因此，要强化大卫生观念，树立公共卫生意识，自觉维护公共环境，做到便后洗手。有人对大便者前后的双手细菌指数进行了监测，发现大便后未洗的双手其细菌指数明显高于大便前，故自觉维护公共卫生，大便后先洗手再到公共场所，明确





肝炎预防 50 法

为他人健康着想就是为自己健康着想的思想,才能有效地控制肝炎的传播和蔓延。

(3)浴具专用防肝炎:在日常生活中,人们天天洗脸刷牙,经常洗浴、修脚、剪指(趾)甲和理发。由于乙型肝炎病毒(HBV)可通过体液传播,且乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)阳性者,在人群中所占的比例很高,故浴盆、浴缸、浴巾、牙刷、牙缸、洗脸盆等盥洗用品必须专用,做到一人一套;指(趾)甲剪、修脚用具要进行严格消毒;加强对理发店、浴池、游泳馆等公共场所的卫生管理,各种用具一人一消毒,以预防肝炎的交叉感染。

(4)专用水具防肝炎:人体内的各种生化反应需要在体液中进行,故每人每天需要从外界补充一定量的水分,以维持正常的生理功能。水杯等饮水用具要专用,其原因是甲型肝炎病毒(HAV)、戊型肝炎病毒(HEV)可通过粪-口途径传播,乙型肝炎病毒可通过唾液传播。因此,一人一套专用饮水用具,可预防肝炎的传播。

(5)避免损伤防肝炎:人体的外来损伤,可为肝炎病毒提供乘虚而入的机会,导致疾病的传染,如文身、文眉、穿耳眼、做双眼皮、刮舌、剃须等,造成皮肤和黏膜损伤时,若与肝炎病人或健康带毒者共用操作工具或手术器械等用品,又未经严格消毒,可造成乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒(HCV)、丁型肝炎病毒(HDV)的交叉污染,引起肝炎的发生。因此,要加强美容行业的整顿和治理,搞好公共卫生和自我保健。

(6)点钱勿忘防肝炎:在市场经济条件下,人们为了





获取更大的经济利益,大都变固定资金为流动资金,加速了资金流通。实行纸币以来,更为资金的流通增值提供了方便条件。银行存款取款、商店购物、书店买书等货币交换和流通过程中,人们经常点数钱币。但点数钱币时,切勿忘记预防肝炎的发生。有人对社会上流通的人民币肝炎病毒污染情况做过调查,发现其中有 10% 的人民币带有乙型肝炎病毒。因此,为了预防肝炎的发生,要建立钱币消毒制度,切断传播途径;彻底改掉边用手指蘸口水,边点数钱币或边翻书的不良习惯,从生活的细微之处预防肝炎的发生。

(7) 远离毒品防肝炎:吸毒严重地摧残着人们的身心健康,危害着社会安定,不仅是医学研究的问题,而且也是社会科学和心理学等学科研究的范畴。吸毒者共用不洁注射器,是导致肝炎传播的罪魁祸首;有的吸毒者为了获得毒品,往往不择手段,如卖血、卖淫等,成为肝炎的传播者。据云南一些毒品重灾区的调查,因静脉注射海洛因造成传染病者高达 68%;广西卫生部门对 150 名吸毒青少年的调查监测,发现有 45% 的人患有肝炎。这些触目惊心的数字和事实警示着人们,预防肝炎要远离毒品,切实增强自我防护意识。

(8) 内衣专用防肝炎:贴身穿的内衣,可沾染上汗液、乳汁、粪便、尿液和月经血等。肝炎病毒特别是甲型、乙型、戊型肝炎病毒等,可随这些排泄物或体液排出而污染内衣。因此,在家庭生活中,每个人的内衣要单独洗涤,专人专穿,切不可混洗混穿。尤其是肝炎病人及健康带





肝炎预防 50 法

毒者的内衣,洗涤后要经过消毒再穿,以防止肝炎病毒的交叉污染,预防肝炎通过内衣在家庭中引起传播。

(9)避免感染防肝炎:人的一生中,经常会被各种各样的致病因子感染而导致感冒、支气管炎、肺炎、皮肤感染、胃肠道疾病等,使机体的免疫功能低下,抗病能力减弱。此时,若遇到肝炎病毒的侵袭,则容易引起肝炎的发生。因此,日常生活中要注意增强自我防病能力,避免各种细菌、病毒等病原体的感染,以预防肝炎的发生。

(10)强化意识防肝炎:要大力开展爱国卫生运动,积极搞好健康教育,广泛宣传防治肝炎的科学知识,使人们树立自我保健意识,自觉养成良好的卫生习惯,时时处处落实卫生防病措施,从而预防肝炎的发生。

(11)玩具消毒防肝炎:无论乡村或城镇的现代家庭中,大都是独生子女,老人对孩子疼爱有加,为孩子购买的玩具可谓琳琅满目。特别是城镇的幼儿园,小朋友们共用的娱乐性玩具和设施更多。这些在给孩子们带来无穷乐趣的同时,也存在着一定的致病隐患,如甲型肝炎和戊型肝炎可通过被污染的玩具而引起传播等,严重地影响着儿童的健康。因此,为了下一代的健康成长,家庭中的玩具,尤其是幼儿园的娱乐性设施等,要进行定期消毒,切断肝炎的传播途径,防止其流行。

2. 家庭防护预防法

——防护措施不可轻

(1)居室清新肝气清:家庭是生活的港湾,是人们休





息、就餐和全家团聚的场所,其环境的优劣直接关系到家人的健康,也是预防肝炎的重要环节。一是清晨起床晾被褥。一年之计在于春,一日之计在于晨。清晨是一天的开始,是充满希望的时刻,人们经过一夜睡眠,随着人体生物钟的准确报时,在太阳初升、万物复苏之际,由睡眠状态逐渐转入清醒,驱走黑暗,迎来曙光和黎明。此时此刻,要注意晾晒被褥,以预防肝炎的发病和传播。由于被褥长时间与人体密切接触,体表的汗渍、废气、细菌、病毒,特别是肝炎病毒,以及皮肤的排泄物、皮屑等常年积聚、繁殖生长,导致居室污染,容易引起肝炎的散在发病。特别是婴幼儿和老年人,大部分时间在家庭中度过,且适应能力、抗病能力较弱,受居室环境的影响较大,从而对健康造成不利影响。因此,在空气清新的清晨,在天气晴朗、无大风雨雪的情况下,要注意开窗通风,不要马上叠被子,有意识地将卧具打开,将棉被贴身的一面朝外,平铺于床上,让自然清风缓缓吹过,使居室卧具在晨风中“新陈代谢”一番。这样,既消除了致病因素,又保持了被褥的松软,对健康十分有利。二是新鲜空气入万户。居室通风良好可吐故纳新,使人们吸收新鲜空气,防止有害气体经呼吸进入血液而引起对肝脏的损伤。新鲜空气中的负氧离子是一种带负电荷的空气离子,通过呼吸进入人体,经血流带到全身各组织器官中,可调节功能,消除疲劳,促进血液循环,加快细胞新陈代谢,对保护肝脏的正常功能十分有益。三是居室幽雅肝气舒。家庭是心灵放飞的基地,故居室布置应该古朴典雅、布局合理,切不





肝炎预防 50 法

可赶时髦进行豪华装修而造成污染。要为休息和生活提供一个舒心惬意、称心如意的小环境,创造一个幽雅良好的居所,使人们的精神得到调适与抚慰,以收到清静温馨、疏肝理气的作用。

(2)保持湿度续柔情:居室的温度和湿度适宜,对人体健康具有重要意义。在通常情况下,室内温度保持在 $16^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 对人体最为适宜;湿度保持在 $60\%\sim 70\%$,人的主观感觉较为舒适。温度过高或过低,湿度过大或过小,都会使人们心烦意乱、全身不适,从而影响人体的免疫功能,损害肝脏的功能,让肝炎病毒乘虚而入。

(3)厨房油烟要抽排:家庭烹饪所用燃料,目前仍以管道煤气、液化气、煤、柴、草等为主,这些燃料的主要成分是丙烷等碳氢化合物,燃烧时都会排出一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物、醛类、苯等有害气体,均可直接导致肝脏受损,影响肝脏功能,诱发肝炎的发生。因此,家庭厨房应安装高质量的抽油烟机,保持空气流通,尽量少起油锅,多吃蒸煮食物,及时清除生活垃圾,预防肝炎的发生。

(4)卧床休息肝血通:人在卧床休息时,特别是右侧卧位,肝脏的血流量可比站立时增加三分之一,使肝脏的营养供应增加,有助于维护肝脏的正常功能,增强肝脏抵御肝炎病毒侵袭的能力,减少肝炎的发病机会。因此,在肝炎流行季节及地域工作和学习时,要注意自己的体力负荷,尽量避免过度的体力透支。连续加班和超强度的体育运动后,要适当静卧休息,劳逸结合,保持充足的睡眠,减少罹患肝炎的几率。





(5)雇用保姆查肝病:现代家庭雇用保姆的越来越多。家中雇用保姆一般是为了替上班的夫妇照顾孩子、老人,安排家庭生活及烹饪等。她们与家庭成员同吃、同住,生活上接触非常密切,实际上起到了保育员、炊事员和保洁员的作用。然而,许多家庭在雇用前往往忽视了保姆的健康体检。在保姆群体当中,有的保姆为了找工作而隐瞒病史。有的本来就是乙型肝炎病毒表面抗原健康携带者,虽然没有出现临床症状,但仍有可能将乙肝病毒传染给他人,尤其是婴幼儿和老年人,机体免疫功能差,抗病能力弱,更容易受到病毒的侵袭而发生肝炎。因此,正确的做法是雇用时,先对保姆进行健康查体,择健康者用之。已经雇用的保姆若查出乙肝表面抗原阳性或肝功能异常者,应讲清道理,立即辞退;若因种种原因暂时不能离开时,家庭成员应到医院检查肝功能和乙肝五项指标,全为阴性者,应进行预防接种,或注射乙肝高效价免疫球蛋白进行应急预防。

(6)家庭防护不放松:“种数竿竹探风雨信息,养一池鱼观日月盈虚”。家庭防护是不治已病治未病的措施,也是预防肝炎的重要手段。家庭,需要整体健康,家庭防护措施会使每个成员预防肝炎发病、增强健康体质而“三星高照,春风得意”。家庭,需要良医指导,认真落实家庭防护措施,会收到“千淘万滤虽辛苦,吹尽狂沙始到金”之效。家庭,需要快乐安宁,搞好家庭防护,预防肝炎发病,可保证和睦安康、轻松愉快。





3. 两性卫生预防法

——梦香温柔要防病

(1) 恋爱结婚要查体: 男女恋人经过相识、相知、相爱而花前月下、卿卿我我之后, 当准备步入婚姻的殿堂之际, 切不可忽视健康体检, 特别是肝功能和乙肝五项指标的检验, 以预防肝炎的传播。有人对 56 对新婚夫妇之间乙肝病毒的传播情况进行了调查分析。其结果是原来一方为乙肝表面抗原阳性, 一方为阴性, 结婚后第 15 个月, 配偶阴性者的阳转率高达 25%。因此, 新婚之前查体对预防肝炎的传播, 显得尤为重要。对体检结果特别是肝功能及乙肝五项指标要进行综合分析判断, 以确定结婚的最佳时机。例如, 乙肝表面抗原阳性且肝功能异常, 正处在肝炎发病期, 此时传染性较强, 不应该结婚, 应待病情基本痊愈后才能结婚, 以免传染给配偶或家庭其他成员; 急性肝炎出院后稳定半年以上, 慢性肝炎达到好转标准后稳定 1 年以上, 即急性传染期过后可以考虑结婚; 乙肝表面抗原阳性, 无 e 抗原(HBeAg)等传染性指标, 本身无明显的传染性, 可以结婚; 乙肝表面抗原阳性, 同时合并 e 抗原、乙肝病毒去氧核糖核酸(HBV-DNA)阳性, 说明具有明显的传染性, 也可能伴有部分肝细胞损害, 应经过系统治疗, 使 e 抗原、乙肝病毒去氧核糖核酸转阴后再结婚; 乙肝表面抗原阳性, 合并有乙肝 e 抗体(抗-HBe), 说明传染性较小, 可以结婚; 乙肝表面抗原阳性者的对方





经检查后,乙肝病毒标志物均为阴性,说明对方未感染过乙肝病毒,不具备免疫力,应注射乙肝疫苗,待出现抗体后才能结婚;男女双方均为乙肝表面抗原阳性,或一方乙肝表面抗体(抗-HBs)阳性,说明已被乙肝病毒感染或已具有免疫力,也可以结婚;男女双方均出现乙肝表面抗体阳性时,应测定其滴度,高滴度表示免疫力较强,滴度太低时再注射1针乙肝疫苗以加强免疫,此时男女双方均具有免疫力,是结婚的最理想时机;慢性迁延性肝炎病程较长,且已确诊为肝硬化者,原则上不应结婚,勉强结婚对夫妻双方及子女身体健康均不利;若一方乙肝表面抗原阳性且长时间不转阴,另一方乙肝表面抗体阳性且滴度较高时,可以结婚,但结婚前后双方要注意增强机体免疫功能,避免劳累、受寒、酗酒和营养不良等,以便有效地预防肝炎的发病和传播。

(2)相聚拥抱不可急:恋人相聚,大都情意绵绵如柳絮,依依相偎道情语,情深所至,相拥而亲昵,此情此举也无可厚非。但是,若一方是肝炎患者或乙肝表面抗原阳性者,另一方各项检查为阴性者,相聚拥抱时不可过急过紧,以预防肝炎的传染。医学研究证实,肝炎患者,特别是乙型肝炎和丙型肝炎患者,其体液,如汗液中含有肝炎病毒,若无防范措施而急于拥抱传情,易导致肝炎的传播。因此,要积极治疗肝炎患者,加强阴性者的免疫,以预防肝炎的发生。两情相依情相随,又岂在朝朝暮暮,为了恋人的健康,相见拥抱何太急。

(3)甜蜜接吻莫积极:恋人约会,情人离别,甜甜地一

