

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

# 肝炎

主编·薛元坤

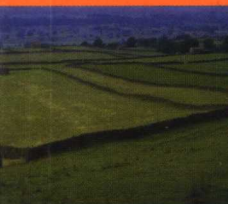
编著·朱培福

教你

怎样防病、

怎样保健、

怎样康复



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎/薛元坤主编; 朱培福编著. —北京:  
人民卫生出版社, 2005. 5

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 7-117-06846-9

I. 肝... II. ①薛... ②朱... III. 肝炎-问答  
IV. R575.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042495 号

中国农民卫生保健丛书  
肝 炎

主 编: 薛元坤

编 著: 朱培福

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 4.375

字 数: 51 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06846-9/R · 6847

定 价: 7.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究  
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

# 卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

## 《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任: 祁国明 卫生部科技教育司司长  
李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长  
胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任: 李 普 科技部政策法规与体制改革司副司长  
徐桂珍 北京大学医学部教授  
曹福龙 张家港市委书记  
姚林琪 人民卫生出版社预防科普分社社长

主 编: 薛元坤

总 策 划: 于修成、李永威、徐桂珍、宋广霞

编 委: (按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 于修成 | 祁国明 | 吕姿之 | 朱培福 |
| 宋广霞 | 李永威 | 李 普 | 李朝晨 |
| 张瑞均 | 郇启生 | 林婉生 | 孟昭美 |
| 金兴中 | 钮文异 | 胡国臣 | 姚林琪 |
| 徐桂珍 | 常 青 | 曹福龙 | 程志建 |
| 潘晓鹏 | 薛元坤 |     |     |

# 序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民

生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自去年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长

2005年5月



# 目 录



## 一、肝脏与肝炎的一般知识

1. 认识我们的肝脏 ..... 1
2. 肝脏有哪些主要功能 ..... 2
3. 肝炎是怎么回事 ..... 4
4. 肝炎已成为我国头号  
传染病 ..... 5
5. 怎样看肝功能化验报告单 ..... 6
6. 急性肝炎常有哪些  
主要表现 ..... 7
7. 病毒性肝炎有几种 ..... 8

## 二、甲型肝炎的防治

1. 甲型肝炎是怎么回事 ..... 10
2. 甲型肝炎是怎么传染的 ..... 10
3. 甲型肝炎好发于  
什么季节 ..... 12
4. 哪些人容易得甲型肝炎 ..... 12



5. 甲型肝炎什么时候传染  
性较强 ..... 13
6. 甲型肝炎病人的餐具  
如何消毒 ..... 14
7. 甲型肝炎病人的衣服、被单  
如何消毒 ..... 14
8. 甲型肝炎病人的粪便及呕吐物  
如何消毒 ..... 15
9. 接触甲型肝炎病人  
该怎么办 ..... 16
10. 急性黄疸型肝炎就是  
甲型肝炎吗 ..... 17
11. 甲型肝炎会变成  
乙型肝炎吗 ..... 17
12. 甲型肝炎好了以后还会得  
其他型肝炎吗 ..... 18
13. 怎样预防甲型肝炎 ..... 19

### 三、乙型肝炎的防治

1. 乙型肝炎是怎么回事 ..... 21
2. 乙型肝炎病毒是  
什么样的 ..... 22



|                      |    |
|----------------------|----|
| 3. 乙型肝炎表面抗原          |    |
| 是什么 .....            | 23 |
| 4. 乙型肝炎表面抗体          |    |
| 是什么 .....            | 23 |
| 5. 乙型肝炎两对半是          |    |
| 什么意思 .....           | 24 |
| 6. 怎样看两对半报告单 .....   | 25 |
| 7. 什么叫“大三阳” .....    | 26 |
| 8. 什么叫“小三阳” .....    | 27 |
| 9. 大三阳转成小三阳是         |    |
| 什么意思 .....           | 27 |
| 10. 乙型肝炎是怎样传染的 ..... | 28 |
| 11. 为什么拔牙会传染         |    |
| 乙型肝炎 .....           | 30 |
| 12. 修脚会传染乙型肝炎吗 ..... | 31 |
| 13. 不正常性行为容易传染       |    |
| 乙型肝炎 .....           | 31 |
| 14. 吸毒会传染乙型肝炎 .....  | 32 |
| 15. 乙型肝炎表面抗原阳性的      |    |
| 人有传染性吗 .....         | 33 |
| 16. 检查发现乙型肝炎表面抗      |    |
| 原阳性该怎么办 .....        | 34 |



17. 乙型肝炎表面抗原阳性的  
人需要做哪些检查 ..... 35
18. 乙型肝炎表面抗原阳性的  
人生活上要注意什么 ..... 37
19. 什么叫乙型肝炎病毒  
携带者 ..... 39
20. 乙型肝炎病毒携带者的  
家庭成员应注意什么 ..... 39
21. 婚前体检与乙型肝炎 ..... 41
22. 乙型肝炎病毒携带者可以  
结婚吗 ..... 42
23. 乙型肝炎病毒携带者可以  
怀孕生孩子吗 ..... 43
24. 乙型肝炎病毒携带者能给  
孩子喂奶吗 ..... 45
25. 怎样打乙型肝炎防疫针 ..... 46
26. 乙型肝炎疫苗有  
副反应吗 ..... 47
27. 哪些人需要注射乙型  
肝炎疫苗 ..... 48
28. 打了乙型肝炎疫苗就  
万事大吉了吗 ..... 49



|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 29. 打了乙肝疫苗后不出现<br>抗体怎么办 .....                 | 50 |
| 30. 孩子不得乙型肝炎<br>有办法 .....                     | 51 |
| 31. 乙型肝炎都是慢性<br>肝炎吗 .....                     | 53 |
| 32. 为什么有的人得了乙型肝炎<br>以后变为慢性,有的人不变<br>为慢性 ..... | 55 |
| 33. 急性乙型肝炎的治疗 .....                           | 56 |
| 34. 慢性乙型肝炎的治疗 .....                           | 57 |
| 35. 乙型肝炎表面抗原阳性者都<br>需要治疗吗 .....               | 57 |
| 36. 乙型肝炎病人用药要<br>少而精 .....                    | 59 |
| 37. 乙型肝炎病人要正确<br>对待疾病 .....                   | 62 |
| 38. 乙型肝炎病人要学会从忧郁<br>中走出来 .....                | 63 |
| 39. 乙型肝炎病人应培养<br>乐观情绪 .....                   | 64 |
| 40. 战胜乙型肝炎                                    |    |



|             |    |
|-------------|----|
| 信心很重要 ..... | 65 |
|-------------|----|

## 四、丙型肝炎的防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 丙型肝炎是怎么回事 .....  | 67 |
| 2. 丙型肝炎是怎样传染的 ..... | 68 |
| 3. 哪些人容易得丙型肝炎 ..... | 69 |
| 4. 怎样预防丙型肝炎 .....   | 70 |

## 五、丁型肝炎的防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 丁型肝炎是怎么回事 .....  | 72 |
| 2. 丁型肝炎是怎么传染的 ..... | 72 |
| 3. 如何预防丁型肝炎 .....   | 73 |

## 六、戊型肝炎的防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 戊型肝炎是怎么回事 .....  | 76 |
| 2. 戊型肝炎是怎样传染的 ..... | 76 |
| 3. 哪些人容易得戊型肝炎 ..... | 77 |
| 4. 如何预防戊型肝炎 .....   | 78 |

## 七、肝硬化的防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 什么叫肝硬化 .....     | 79 |
| 2. 肝硬化就是肝变硬了吗 ..... | 80 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 3. 肝硬化常有哪些        |    |
| 主要表现 .....        | 81 |
| 4. 肝硬化的后果 .....   | 82 |
| 5. 肝昏迷是怎么回事 ..... | 84 |
| 6. 肝硬化出血的预防 ..... | 85 |
| 7. 肝硬化病人如何        |    |
| 合理饮食 .....        | 86 |

## 八、肝癌的防治

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 哪些情况下容易得肝癌 ..... | 88 |
| 2. 预防肝癌有办法 .....    | 90 |

## 九、肝炎病人的生活方式

|               |    |
|---------------|----|
| 1. 肝炎急性期病人    |    |
| 如何饮食 .....    | 92 |
| 2. 肝炎恢复期病人    |    |
| 如何饮食 .....    | 93 |
| 3. 慢性肝炎病人病情稳定 |    |
| 时如何饮食 .....   | 94 |
| 4. 肝硬化腹水病人    |    |
| 如何饮食 .....    | 95 |
| 5. 肝硬化伴有黄疸的病人 |    |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 如何饮食 .....              | 96  |
| 6. 肝炎病人需要戒烟吗 .....      | 98  |
| 7. 脂肪肝,现代生活方式病的典型 ..... | 99  |
| 8. 如何知道自己得了脂肪肝 .....    | 100 |
| 9. 治疗脂肪肝只能靠自己 .....     | 101 |
| 10. 伤肝的食物千万碰不得 .....    | 102 |
| 11. 肝炎病人如何防止便秘 .....    | 103 |
| 12. 肝炎病人怎样锻炼身体 .....    | 105 |
| 13. 肝炎病人应注意饮食防癌 .....   | 106 |
| 14. 肝炎饮酒,火上加油 .....     | 108 |
| 15. 肝炎病人多吃糖好吗 .....     | 109 |
| 16. 营养过多也伤肝 .....       | 110 |
| 17. 肝炎病人怎样喝牛奶 .....     | 111 |
| 18. 肝炎病人休息有讲究 .....     | 112 |
| 19. 肝功能正常后休息            |     |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 多久为宜 .....                      | 113 |
| 20. 肝炎病人怎样过<br>性生活 .....        | 114 |
| 21. 肝炎病人肝功能正常了<br>还要继续用药吗 ..... | 116 |
| 22. 中药对肝脏也有害吗 .....             | 117 |
| 23. 病急切莫乱投医 .....               | 118 |

# 一、肝脏与肝炎的一般知识

## 1. 认识我们的肝脏

人的肝脏位于人体腹腔内，大部分在腹腔的右上部，小部分在左上腹，是人體內最重要的器官。成年人肝脏的重量一般为1 200~1 600 克，大约3 斤左右。

整个肝脏像半个平放着的细腰葫芦，表面呈红褐色，和常见的猪、羊等动物的肝脏相似。肝脏下面有两条纵沟和1 条横沟，这样，就把肝脏分成了右叶、左叶、尾叶和方叶4 部分。在肝脏内有一个像梨形的陷窝，人的胆囊就长在这个窝里。

正常人的肝脏摸不到，或者只能摸到一点点。平时肝脏也可以有一定的活动范围，随体位的改变和呼吸运动而移动。

(见图1)





1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

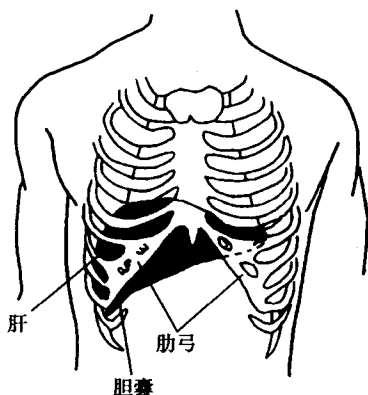


图1 肝脏在人体的位置

## 2. 肝脏有哪些主要功能

肝脏是人体内最大的化工厂，很多原料物质要在肝脏内进行生产、加工，同时还要对体内产生的有害物质及外来的毒物进行处理，时刻保持着人体内环境的清洁。



(1) 制造胆汁：人体内衰老破坏的红细胞产生的胆红素，经肝脏的摄取、结合和排泌，最后制造成胆汁，流入胆囊内储存起来。在正常情况下，每天可以产生 800~1 000 毫升胆汁，当人们吃饭时，胆囊把胆



汁排入肠腔,帮助消化食物。

(2)解毒功能:人体内的有害物质主要在肝脏中进行解毒处理,将有毒物质转变成无毒或毒性低的物质排出体外。此外,肝脏里还有一种网状细胞,可以吃掉入侵的细菌和肿瘤细胞,帮助人体抵御疾病。

(3)能把食物变成人体需要的营养物质:人们所吃的食物,其中主要成分有糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等,肝脏能把这些东西变成人体需要的营养物质。如食物中的淀粉,经过消化吸收后,可以变成葡萄糖,而葡萄糖是我们身体活动的主要能源,就像汽车的燃料——汽油一样。

(4)造血和储血功能:胎儿的肝脏能帮助人体制造血液,而成年人的肝脏虽然不能造血,但却能储存大量的血液,所以,肝脏被称为人体内的“血库”。

(5)凝血作用:如果人体遇到小的外伤,用不了多久,血液就会自动

