

我是如何战胜 肝炎的

肝炎病人康复 与养生指导

张学军 主 编

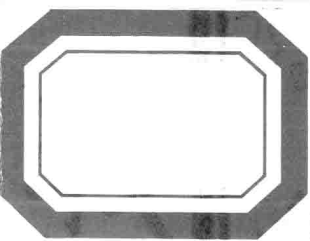
刘树琴 李 旭 副主编

病人谈病
怎样科学识病、治病、防病
怎样配合医生战胜疾病
怎样自我调适、自我保健
怎样带病生存、延长生命



尹华发 苏菲 邹桂舟 江晓平 编著

人民卫生出版社



如何

战胜

肝炎

的

肝炎病人康复
与养生指导



张学军 主 编

刘树琴 李 旭 副主编

尹华发 苏菲 邹桂舟 江晓平 编著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是如何战胜肝炎的：肝炎病人康复与养生指导/尹华发等编著. —北京：人民卫生出版社，2003.6

ISBN 7-117-05571-5

I. 肝... II. 尹... III. ①肝炎-康复②肝炎-保健
IV. R575.109

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045794 号

肝炎病人康复与养生指导

编 著：尹华发 等

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)

印 刷：北京市通县永乐印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：6.25

字 数：115 千字

版 次：2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7-117-05571-5/R · 5572

定 价：10.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）



前言

病毒性肝炎是严重危害我国人民身心健康的一种主要传染病。据调查，我国人群中仅乙型肝炎病毒的慢性携带者就达 1.2 亿以上，每年有数十万人死于肝炎和肝硬化、肝癌等肝炎相关疾病。对于该病的防治任务十分艰巨，它不仅需要我们广大医务工作者的共同努力，更需要全社会广大公民的积极参与。

如果您、您的家人、周围同事或亲朋好友不慎染上了病毒性肝炎，我们该如何科学地认识？及时地发现和就医？正确地对待和处理？科学合理地调养和康复？都是我们所面临的问题。

本书从患者的角度，以第一人称的形式，从病毒性肝炎的病原、临床症状和体征、诊断、治疗、饮食、生活起居、康复和预防等多方面入手，以大众化的语言，通过发生在我们身边的各种各样的小故事，来讲解和传授病毒性肝炎的防治知识，以期对广大读者有所帮助和裨益。

本书的第一、二部分由尹华发副主任医师，第三、四部分由苏菲主任医师，第五、六部分由邹桂舟副主任医师，第七、八、九、十部分由江晓平主任医师编写。由于我们的学识水平有限，加之临床医疗、



教学工作任务繁重，时间仓促，书中难免存在不足和谬误之处，恳请广大读者和同道不吝赐教，以便今后改正。

编 者

2003 年 8 月



目 录

第一部分 应该知道的	1
● 1. 肝脏在哪里	1
● 2. 肝细胞虽小，但结构精巧、 奥妙无穷	2
● 3. 肝脏的作用是如此之大啊	3
● 4. 真奇妙——肝脏被切掉一半照样 能存活	4
● 5. 肝功能指标有哪些	5
● 6. 乙肝五项指标就是乙肝两对半	7
● 7. 肝炎病毒原来有好几种	9
● 8. 肝炎病人都有哪些感觉	10
● 9. 没感觉照样可以是肝炎	11
● 10. 急性、慢性和重症肝炎是如何 划分的	12
● 11. 甲肝和乙肝的传染途径可不一样	14
● 12. 传染性大小与病情轻重不一定 呈正比	16



- 13. 乙肝病毒携带者到底有什么危害 17
- 14. 乙肝病毒携带者不等于乙肝患者 18
- 15. 乙型肝炎是不是遗传 19
- 16. 我没患过甲肝，哪来的甲肝抗体
阳性 21
- 17. 真幸运——我爱人在不知不觉中
产生了对乙型肝炎病毒的免疫力 22
- 18. 不要搞错了，急性黄疸型肝炎不等于
甲肝 24
- 19. 一生中可以得到几次肝炎病 25
- 20. 瘦子也会得脂肪肝 26
- 21. 肝炎与肝癌有什么关系 27
- 22. 肝癌遗传吗 28

第二部分 调整心理 正确对待 30

- 1. 体检时查出我有“乙肝”，我好担心
和自卑 30
- 2. 听说我有“乙肝”，家里人好慌张 31
- 3. 像我这种病情，全国有一亿多 32
- 4. 不要冤枉人 34
- 5. 正常交往，不应受到影响 35
- 6. 看来这婚期要推迟了 36
- 7. 有人得了肝硬化，我感到好害怕 37
- 8. 肝脏弥漫性病变并不可怕 38



第三部分 肝炎早知道 40

- 1. 糖醋排骨为何遭冷落 40
- 2. 好奇怪,“感冒”后眼睛怎么变黄了 41
- 3. 我能吃能喝能干活,也会患肝炎吗 41
- 4. 勤快人怎么变得偷懒了 42
- 5. 莫名的腹胀为何纠缠着我 43
- 6. 你听说过重症肝炎吗 44
- 7. 节外生枝,肺结核怎么又添肝炎 45
- 8. 怀孕7个月,厌油厌食为哪般 45
- 9. 多年治“胃病”,一朝肝腹水 46
- 10. 皮肤瘙痒眼睛黄,有这样的肝炎吗 47

第四部分 你能看懂化验单吗 49

- 1. 验血发现乙肝五项指标阳性,
就是乙肝吗 49
- 2. 单项乙肝病毒核心抗体(抗-HBc)
阳性有什么意义 50
- 3. 何为“大三阳”、“小三阳” 51
- 4. 甲肝病毒抗体 IgG (HAV-AbIgG)
阳性,是患了甲肝吗 52
- 5. 丙肝病毒抗体(抗-HCV) 阳性
有意义吗 53
- 6. 戊型肝炎是怎样诊断的 54



- 7. 转氨酶升高原因不明,有必要查乙肝病毒脱氧核糖核酸(HBV DNA)吗..... 55
- 8. 未注射乙肝疫苗,也未患过肝炎,为何会出现抗-HBs阳性呢..... 56
- 9. 验血发现转氨酶升高就是肝炎吗..... 57
- 10. 碱性磷酸酶升高了,是正常现象吗..... 58
- 11. 肝脏血清酶有哪些成员,它们能向你传达哪些信息呢..... 59
- 12. 黄疸型肝炎及无黄疸型肝炎孰轻孰重,你知道吗..... 61
- 13. 肝炎病程中转氨酶下降了,胆红素上升了,病情是好转还是恶化..... 62
- 14. 哪些原因会引起血清白蛋白下降..... 63
- 15. 血清球蛋白升高就是慢性肝炎吗..... 64
- 16. 你知道血清白蛋白、球蛋白比例下降或倒置有什么意义吗..... 65
- 17. 凝血酶原活动度是重要的肝功能指标..... 67
- 18. 血清总胆汁酸测定能反映肝功能吗..... 68
- 19. 肝纤维化指标升高就是肝硬化吗..... 69
- 20. 哪些指标能反映肝细胞的合成功能..... 70
- 21. 有黄疸就是肝炎吗..... 71
- 22. 慢性肝炎为什么要定期复查甲胎蛋白..... 72
- 23. 甲胎蛋白升高就是肝癌吗..... 73
- 24. 脂肪肝该做哪些检查..... 74
- 25. 无症状乙肝病毒携带者为什么要做肝



B 超检查	75
● 26. 慢性肝病有必要定期做肝脏 B 超吗	76
● 27. 建立化验档案, 动态观察更重要	77
第五部分 合理用药	79
● 1. 有没有表面抗原转阴药	79
● 2. 滥用保肝药有害	80
● 3. 看广告用药害死人	81
● 4. 滥用中药伤肝	82
● 5. “神医”不神了	83
● 6. 以毒攻毒险些丧命	84
● 7. 转氨酶长期不降怎么办	85
● 8. 联苯双酯与转氨酶反跳	86
● 9. 抗病毒药有指征	87
● 10. 不宜长期服药	88
● 11. 我适合用贺普丁治疗吗	89
● 12. 按病情制定治疗方案	90
● 13. 合理搭配, 科学用药	91
● 14. 乙肝病毒携带者要不要用药	92
● 15. 不用药也不对	93
● 16. 肝腹水慎用利尿药	94
● 17. 肝病患者感冒时如何用药	95
● 18. 肝病患者哪些抗生素不能用	95
● 19. 不要轻信他人的话	96



- 20. 急性肝炎要用药治疗吗 98
- 21. 慢性肝炎的治疗究竟有无规律可循 99
- 22. 中药能不能治肝炎 100

第六部分 合理膳食 102

- 1. 多食鸡蛋好吗 102
- 2. 不能吃公鸡、鲤鱼吗 103
- 3. 鱼——高蛋白饮食 104
- 4. 动植物蛋白质需搭配 105
- 5. 能食用罐头食品吗 106
- 6. 多吃糖有弊端 107
- 7. 一点不吃脂肪好吗 108
- 8. 多食蔬菜、水果有必要吗 108
- 9. 膳食平衡有益肝病 110
- 10. 少吃多餐、清淡可口 111
- 11. 吃甲鱼、黑鱼对肝炎有益吗 111
- 12. 不宜多吃泡菜、咸菜 112
- 13. 肝炎病人大便秘结怎么办 113
- 14. 这样限盐合适吗 114
- 15. 只吃一小块豆腐，眼睛看不清东西
怎么回事 115
- 16. 要戒酒，总不要戒烟吧 117
- 17. 肝炎病人不宜吃大蒜 117
- 18. 油炸油煎食品对肝病不利 118



- 19. 多吃蘑菇有好处 119
- 20. 肝病患者应该大量吃滋补品吗 120
- 21. 朋友的脂肪肝不好转怎么办..... 121
- 22. 忌食燥辣 122
- 23. “三高一低”不合时宜..... 123
- 24. 肝炎病人能饮用饮料吗 124
- 25. “以肝补肝”好吗 124
- 26. 酒是罪魁祸首..... 125
- 27. 喝点啤酒总可以吧 126
- 28. 正确饮用牛奶..... 127

第七部分 工作与学习 129

- 1. 合理安排工作与休息 129
- 2. 我现在的任务是治病 130
- 3. 为了更好地学习做准备 131
- 4. 和同学一道听课，进阅览室 133
- 5. 办公室里的故事 134
- 6. 向同事说出真相后..... 136
- 7. 我很高兴孩子可以参加高考 137
- 8. 适当工作对疾病有利 138

第八部分 保健与康复 140

- 1. 保证睡眠有利康复..... 140
- 2. 多吃少动对我也不好 142



- 3. 休息与锻炼因人而异 143
- 4. 笑口常开, 康复更快 144
- 5. 买非处方药和保健品也要问问医生 145
- 6. 我今后不再饮酒了 146
- 7. 隔多长时间去医院复查 148
- 8. 开始轻工作 149
- 9. 多参加有益的活动也是一种治疗 150
- 10. 避免其他疾病 152
- 11. 怎样安排旅游 153
- 12. 什么时候结婚 154
- 13. 决定要一个孩子 155
- 14. 心情舒畅是肝病康复的良药 156

第九部分 家庭护理与自救 158

- 1. 宁静而不孤独的家庭环境 158
- 2. 医生嘱咐我, 进食要细心 159
- 3. 学会每日记尿量 160
- 4. 大便发黑, 不祥之兆 161
- 5. 善于察言观色 162
- 6. 定期带孩子去医院 163
- 7. 亲人的关心和鼓励 164
- 8. 家庭宴会 165
- 9. 规律的生活 166
- 10. 老伴呕血前后 167



● 11. 注意丈夫的语言及行为	168
第十部分 预防措施	170
● 1. 甲肝、乙肝疫苗都打了，总不会患 肝炎了吧	170
● 2. 我可以和朋友相聚、畅谈	171
● 3. 真想亲亲孙子	172
● 4. 学会几种消毒方法	173
● 5. 我家没有人患过肝炎，我也会得肝炎	174
● 6. 甲肝不只是通过食物传播	175
● 7. 注意个人卫生	176
● 8. 了解各型肝炎的隔离时间与方法	177
● 9. 乙肝病毒携带者血液碰到我伤口时	178
● 10. 避免不必要的输血及血制品	179
● 11. 谁需要打乙肝疫苗	180
● 12. 妊娠期间查出乙肝病毒携带	181
● 13. 领健康证	181



时说疼痛的部位不是肝脏，肝脏的位置是在右上腹部靠肋骨的里面，它的上方是管呼吸的膈肌和右肺，右下方是大肠，左下方是胃和十二指肠，右下后方是右肾和肾上腺，肝脏的中下方与胆囊紧密相连，由于它们两者关系密切，所以肝炎时经常引起胆囊炎，患胆囊炎时也可以引起肝炎，故有“肝、胆相照”之称。

一般情况下，我们从体表是摸不到肝脏的，只有在儿童期，肝脏肿大者或肝脏位置下移的时候，才能在右侧肋骨下缘能够触摸到肝脏。当然，现代医学通过超声波等仪器很容易探测到肝脏的位置、形态和大小。

2. 肝细胞虽小，但结构精巧、 奥妙无穷

我的邻居老张是医科大学的教授。一天，我有事去找张教授，就来到了医科大学，张教授正在给学生们上课。于是，我就在教室的后排坐了下来，边等边听起了张教授的课。嘿！这一听还真有收获！

原来，我们每个人的肝脏大约由 50 万个肝小叶组成，每个肝小叶就像直径 1~2.5 毫米的小“颗粒”，而就这么小小的“颗粒”，中心还有一个小血管，在小血管的周围是成千上万个非常有秩序排列的肝细胞，在呈条索状排列的肝细胞之间还留有肝细胞“生产”出来的胆汁运输的通道（医学上称之为毛细



胆管)和血液流动以及帮助肝细胞运送“生产”、“加工”的“原材料”和运出“产品”的通道(医学上称之为血窦)。每个肝小叶就相当于一个独立的“生产”单位,肝细胞就是单位里的“车间”。

虽然肝细胞是直径只有 0.02~0.03 毫米的多棱状的小小颗粒,但它的内部还有各种各样的“生产设备”。在放大几万倍的电子显微镜下,肝细胞的外面是一层膜(医学上称之为细胞膜),内部有生产能量的“能源中心”、生产蛋白质的“合成中心”……。还有各种各样的酶,其中,我们在肝功能化验中经常提到的丙氨酸氨基转移酶(过去称谷丙转氨酶,简写作 ALT 或 GPT)和门冬氨酸氨基转移酶(过去称谷草转氨酶,简写作 AST 或 GOT),都是其中的“成员”之一。如果肝细胞受到破坏,这些酶就可以释放到血液中,从而引起血液中各种酶的浓度升高。所以,在临床上,医生们常常通过化验患者血液中丙氨酸氨基转移酶和门冬氨酸氨基转移酶的“活性”来了解和判断肝细胞有没有受到损害以及其受损害的程度。

3. 肝脏的作用是如此之大啊

我们的肝脏虽然只有 1 200~1 600 克,但它的作用却大着呢!它是我们体内最大的“化工厂”,对我们的生命起着举足轻重的作用,离开它人体将无法存活。概括起来主要有以下几个方面的作用:



(1) 生成胆汁：肝脏的最基本的组成和工作单位——肝细胞，每天可以生成 500~1 200 毫升的胆汁。胆汁虽苦，却是我们体内一种重要的消化液，它可以帮助我们将食入的脂肪“变小”，然后顺利地吸收入血，以供代谢，同时“顺便”将混在脂肪中的维生素、铁、钙等物质吸收，以供人体利用。

(2) 加工食物：我们食入的各种食物（糖、脂肪、蛋白质等）在经过胃、肠道的消化、吸收入血后，首先被带到肝脏，在那里又被重新“加工”、“组装”，以形成我们人体生存、生长和活动所需要的各种物质。

(3) 解毒功能：我们从体外摄入的某些东西（如酒精、药物等），可能对人体有害，而肝脏可以将其分解，转化成无毒或低毒的物质，供人体利用或通过粪便等排出体外，以减少这些有害物质进一步对大脑、肾脏等脏器的损害。

(4) 合成凝血物质：我们在受伤时往往流出一些血后就会自动停止，这主要是由于肝脏合成的某些凝血物质在其中起的作用。

实际上，肝脏的作用和功能，还有许许多多，在这里我就不一一叙述了。

4. 真奇妙——肝脏被切掉一半 照样能存活

我们单位的同事小刘，他的儿子今年 3 岁了，身