

肝病健康



佟燕玲 李亚琴 主编



吉林科学技术出版社 JiLin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

肝病健康宜忌/佟燕玲主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(疾病健康宜忌)

ISBN 7-5384-2945-X

I. 肝… II. 佟… III. 肝疾病-食物疗法

IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022096 号

肝病健康宜忌

主 编: 佟燕玲 李亚琴

责任编辑: 田建华

美术设计: 宋 娜

摄 影: 三毛摄影工作室

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889×1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5384-2945-X/R · 700

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

编辑部电话: 5674016

传真: 5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

肝病健康

宜忌

疾病健康丛书

疾病健康丛书

佟燕玲 李亚琴 主编



吉林科学技术出版社

主编：佟燕玲 李亚琴

编委：王晓微 王慧刚 李 征
李 星 李 庄 庄 张少伟
宛慧君 高玉娥 崔剑剑
程开艳 董瑞雪



目录

Contents

饮食宜忌·····

忌))

7	竹笋
7	韭菜
7	蚕豆
8	肥猪肉
8	猪脑
8	羊肉
9	鹅肉
9	鸭蛋和蛋黄
9	鸭皮
10	沙丁鱼
10	虾
11	生姜
11	大蒜
12	胡椒
12	桂皮
12	人参
15	纯糖类食品
15	食盐
14	浓茶
15	白酒

宜))

16	玉米
16	薏米
17	荞麦
17	绿豆
17	赤小豆
18	番薯
18	洋葱
18	芹菜
19	莴苣
19	冬瓜
19	黄瓜
20	山药
20	藕
21	甘薯
21	萝卜
21	银耳
22	大豆及豆制品
22	香菇
22	枸杞子
23	鸡肉
23	鸭肉
23	鸽肉

24	猪肉
24	鱼肉
25	鱼
25	鳅
26	泥鳅
26	海龟
26	蛤蜊
27	螺
27	海西
28	荔枝
28	雪山
29	山乌
29	龙眼
29	猕猴桃
30	枣
30	桑葚
31	葡萄
32	牛奶
33	食醋
33	绿茶



生活起居宜忌………

忌))

- 35 产后大补需谨慎
- 35 过分的节食减肥
- 36 脂肪肝患者应限制饮食
- 36 营养摄入不足
- 37 过多服药
- 38 慎服“肝功能不全者慎用”药品
- 39 不要滥用保肝药
- 40 得过甲肝不会再得肝炎吗
- 40 针灸应谨慎
- 41 肝硬化病人忌吃硬食
- 41 肝炎病人忌沿街吃喝
- 42 避免沾染不洁钱币
- 42 肝炎、胃下垂病人忌饭后散步
- 43 肝炎恢复期病人忌长途跋涉
- 43 高原缺氧易患脂肪肝
- 44 脂肪肝患者不宜长期看书、看电视
- 45 脂肪肝患者不宜大量吸烟
- 46 乙肝疫苗不能让宝宝万事大吉
- 47 肝炎患者的性生活

宜))

- 48 肝炎病人多听点音乐
- 49 保持充足的睡眠
- 50 脂肪肝患者要保持大便通畅
- 51 慢性肝炎患者可以接种流感疫苗



- 52 脂肪肝患者应多吃维生素
- 53 保持有规律的生活
- 54 乙肝病毒携带者家庭成员应注射疫苗
- 55 选用天然滋补品
- 56 病毒性肝炎患者家庭如何消毒
- 57 小儿病毒性肝炎的调护
- 58 “乙肝妈妈”能生健康宝宝
- 58 颜色有利于治疗肝病
- 59 肝炎患者要保持心情舒畅
- 60 肝癌病人的心理表现及护理对策
- 62 慢性肝病患者的长期治疗计划
- 63 良好的婚姻有利于肝炎的康复
- 64 肝硬化保健按摩法
- 66 慢性肝炎自我推拿
- 67 小儿也防脂肪肝
- 68 褥疮护理
- 70 澳抗携带者要注意劳逸结合
- 71 澳抗携带者在饮食和吃药上的注意事项
- 72 脂肪肝的自疗自养
- 73 病毒性肝炎的饮食治疗

附录………

小知识目录

- 7 肝
- 8 肝的形态
- 9 肝的位置
- 10 肝的功能
- 11 肝脏在蛋白质合成代谢中的作用(一)
- 12 肝脏在蛋白质合成代谢中的作用(二)
- 13 肝脏在蛋白质分解代谢中的作用(一)
- 14 肝脏在蛋白质分解代谢中的作用(二)
- 15 肝脏在糖代谢中的作用
- 16 肝脏在脂类代谢中的作用
- 17 肝脏在维生素代谢中的作用
- 18 肝脏在激素代谢中的作用
- 19 肝脏疾病的病因
- 20 病毒性肝炎
- 21 肝炎的分类
- 22 病毒性肝炎的病原体及传染源
- 23 病毒性肝炎的传播途径
- 24 急性肝炎
- 25 慢性肝炎
- 26 重型肝炎
- 27 淤胆型肝炎
- 28 小儿肝炎特点
- 29 老年肝炎特点
- 30 妊娠期肝炎特点
- 31 易感性与免疫力(一)
- 32 易感性与免疫力(二)
- 33 易感性与免疫力(三)
- 34 易感性与免疫力(四)
- 35 易感性与免疫力(五)
- 37 酒精性肝病
- 38 酒精性肝病的临床表现
- 39 酒精性肝病的3种类型(一)
- 40 酒精性肝病的3种类型(二)
- 41 酒精性肝病的3种类型(三)
- 42 肝硬化
- 43 什么样的人容易得酒精性肝硬化
- 44 原发性肝癌
- 45 肝功能不全、肝功能衰竭
- 46 肝性脑病
- 47 脂肪肝
- 48 肝移植
- 49 自身免疫性肝炎(AIH)
- 50 蜘蛛痣
- 51 肝掌
- 52 黄染
- 53 黄疸
- 54 腹水
- 55 海蛇神头
- 56 何谓“两对半”
- 57 何谓“大三阳”
- 58 “大三阳”患者分型
- 59 “小三阳”患者分型
- 60 “澳抗”(HBsAg)是怎么一回事
- 61 转氨酶与肝病
- 62 血清总蛋白和白蛋白、球蛋白比值测定
- 63 血清总蛋白和白蛋白、球蛋白比值测定的意义
- 64 高蛋白血症
- 65 低蛋白血症
- 66 肝癌的肿瘤标志物
- 67 肝癌标志物的检查
- 68 血清胆固醇和胆固醇酯测定
- 69 血清总胆红素(STB)测定
- 70 急性肝炎的护理
- 71 慢性肝炎的护理
- 72 酒精性肝病的护理
- 73 肝硬化的护理

饮食宜忌

随着社会的发展和进步,人的食欲从胃转移到了舌头上,并且开始注意资源的科学利用,食物的营养价值和进餐的科学方式被提高到重要的位置,食用一样食品时,我们更要注意它对健康的影响。

肝病患者在治病、养病的同时往往要遵循一些饮食营养原则,才能达到更快痊愈的目的。而急性肝炎因饮食不当逐渐转为慢性肝炎,并进一步发展为肝硬化的个案也时有发生。所以,肝病患者在日常饮食中除了要遵循单个疾病的膳食原则外,还应注意各种食物成分对疾病的影响。比如:肝硬化患者应以高热量、高蛋白质、纤维素和丰富而且易消化的食物为宜;肝功能显著损害或有肝性脑病先兆时,应限制或禁食蛋白质;有腹水时饮食应少盐或无盐;禁酒及避免进食粗糙、吃坚硬食物,禁用损害肝脏的药物等等。

在如今这个崇尚“绿色”、“纯天然”的时代如果能用舌头和大脑解决问题,就没那么容易走进医院了。了解食物的营养成分及对肝病的影响就从本篇开始。



Z H U S U N

竹 笋



中国传统医学认为,竹笋难以消化,所以,慢性肝病患者应该忌食。现代医学认为,竹笋中含有较多的粗纤维,严重肝病或肝硬化患者,由于食道及胃底静脉曲张,大量的粗纤维对病情不利,有诱发大出血的隐患,所以,凡肝病所致门静脉高压的患者不宜食用。

韭 菜

J I U C A I

熟食性温味甘,生食性热味辛。慢性肝炎、肝硬化多有阴虚内热的表现,应该忌食。现代医学认为,韭菜里含粗纤维较多,而且比较坚韧,不宜被胃肠消化吸收,这对肝硬化胃气虚弱的患者极为不利,食用时需要谨慎。

蚕 豆

C A N D O U

虽然有健脾利湿的作用,但是难以消化。尤其肝硬化腹水的患者应该忌食,因为多食后既难消化,又能加重腹胀病情。

小知识



肝

肝是人体内最大的腺体,也是人体最大的消化腺。我国成年男性肝的重量为 1154 ~ 1447 克,女性为 1029 ~ 1379 克,约占体重的 1/50 ~ 1/40。胎儿和新生儿的肝相对较大,可占体重的 1/20。





小知识



肝的形态

肝的血液供应十分丰富,故活体的肝呈棕红色。肝质地柔软而脆弱,易受外力冲击而破裂,从而引起腹腔内大出血。肝略呈楔形,右端钝而厚,左端逐渐变窄而薄。中国人肝的长、宽、厚径约为258×152×58毫米。

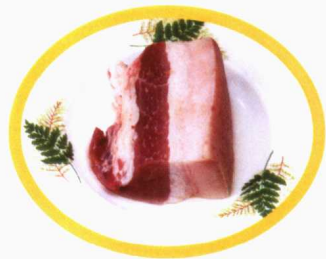


猪 肥 肉

Z H U F E I R O U

是一种动物性脂肪很高的食品。与瘦肉相比较,肥肉含动物性脂肪高达90.8%,而蛋白质仅有2.2%,猪瘦肉仅含脂肪28.8%,蛋白质却多达16.7%。

肝炎患者比一般人需要更多的营养,这样能促进肝细胞的修复,但是如果摄取过多的脂肪,会使肝脏产生不同程度的变化,反而不利。最常见者是出现“脂肪肝”。因此,肝炎患者营养要全面,所以猪肥肉应属禁忌之列。



猪 脑

Z H U N A O

中医认为猪脑能“补骨髓,益虚劳”,并有补脑作用。但现代医学认为,它是一种高胆固醇食品。据分析,每100克猪脑中含有胆固醇3100毫克,列各类食物之首。高胆固醇食品长期服用,对预防脂肪肝是不利的,已经患有脂肪肝的患者应该忌食。

羊 肉

Y A N G R O U

羊肉的营养价值很高,对人体大有补益。但是肝炎患者应基本上忌食羊肉。这是因为,羊肉甘温大热,过多食用会促使一些病灶发展,加重病情。现代医学证明,较高的蛋白质和脂肪摄入后,肝炎病人的肝脏不能有效地完成全部氧化、分解、吸收等代谢功能,从而加重肝脏负担,导致发病。因为羊肉正是高蛋白、高脂肪食物,所以,肝炎病人应少吃或禁吃为好。

鹅 肉

E

R

O

U

现代医学分析,鹅肉中含脂肪较多,达11.2%。中国传统医学认为鹅肉是“发物”,容易助湿生热,加重肝病的病情,尤其是急、慢性肝炎、脂肪肝和肝硬化的患者应忌食。



鸭蛋和蛋黄

Y A D A N H E D A N H U A N G



鸭蛋及蛋黄是高脂肪、高胆固醇食品。据分析,每100克鸭蛋中含脂肪14.7克,而蛋白质只有13克。鸭蛋含胆固醇为634毫克,蛋黄胆固醇含量更是高达1522毫克。它们均需在肝脏内进行代谢,结果加重肝脏的负担,不利于肝功能的恢复,因此,肝炎和脂肪肝患者不宜多吃。

皮 蛋

P

I

D

A

N

皮蛋本身含蛋白质较多,肝硬化病人吃了会增加蛋白质的摄入。同时,皮蛋含有较多的氨,会造成氨中毒。此外皮蛋是碱性的,在肠道里能使氨离子(NH_4^+)变 NH_3 而被吸收,诱发肝昏迷,进而引起脑水肿。

小知识



肝的位置

肝大部分位于右季肋区和腹上区,小部分达左季肋区。肝的前面大部分被肋所掩盖,仅在腹上区的左、右肋弓之间,有一小部分露于剑突之下,直接与腹前外侧壁接触。当腹上区和右季肋区遭到暴力冲击或肋骨骨折时,肝可能被损伤而破裂。





沙丁鱼

S H A D I N G Y U

消化道出血是肝硬化病人常见的并发症和死亡原因。食鱼又往往是诱发出血的因素之一。人们过去多认为,出血是由于鱼刺刺破食道曲张的静脉而引起的,但目前看来,食用某些鱼后,导致体内凝血功能发生改变,可能是消化道出血更重要的原因。

有些鱼中含有一种叫二十碳五烯酸的物质,二十碳五烯酸的代谢产物之一前列腺素,能够抑制血小板聚集,而肝硬化病人凝血因子生成障碍,血小板数本来就较低,若进食含二十碳五烯酸多的鱼后,血小板凝集作用减低,就容易引起出血,出血后难以止住。

二十碳五烯酸在不同鱼类中的含量大不相同。如沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼和金枪鱼中,二十碳五烯酸含量较多,而真鲷鱼、比目鱼、鲤鱼等含量就少得多。有些肝硬化病人,为了增加体内蛋白质以消除腹水,食用鲤鱼汤,不会诱发出血,但是含二十碳五烯酸较多的鱼应少吃。



虾

X I A

虽然能补肾壮阳,但同时又是“发物”食品。并且,虾是一种高胆固醇食物,患有急、慢性肝炎及肝硬化的人不宜多吃。

小知识



肝的功能



肝脏是人体内具有多种代谢功能的重要器官,它不仅和糖、脂类、蛋白质、维生素及激素等代谢有密切的关系,而且还具有分泌、排泄和生物转化等重要功能。



生 姜

S H E N G J I A N G



生姜是家庭日常生活中常用的调味佳品,同时也是一味中药。但肝炎病人食用生姜则不利于疾病的康复。因为,生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉。变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死以及间质组织增生、炎性浸润而使肝功能失常。肝炎病人食用生姜,不但不能使肝脏早日恢复健康,反而会使病情恶化。因此,肝炎病人不宜吃生姜。

大 蒜

D A S U A N

性温、味辛辣,具有行滞气、暖脾胃、解毒等药用功效,中医常用来治疗脘腹冷痛、泄泻、痢疾、百日咳、痈疽肿毒、白秃癣疮等病症。现代医学分析研究证明,大蒜的有效成分具有较强的抗菌作用,对白喉、痢疾、伤寒、副伤寒、结核杆菌等都有较强的抑菌和杀菌作用。临床用于治疗菌痢、阿米巴痢疾、流行性脑脊髓膜炎等疾病都有良好的疗效。大蒜成分中还含有硫化物的混合物,可减少血中胆固醇,阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白含量。但迄今为止,尚未发现大蒜有抗肝炎病毒的作用。相反,大蒜里的某些成分对胃肠道有刺激作用,可抑制胃消化酶的分泌,影响食欲和食物的消化吸收。据研究,大蒜中的挥发油可使血液中的红细胞、血红蛋白减少,严重时还会引起贫血,这对于脂肪肝、肝炎患者的治疗和康复是不利的。所以,肝病患者在患病期间应少食大蒜。

小知识



肝脏在蛋白质合成代谢中的作用(一)



肝脏的蛋白质代谢十分活跃。实验证明,肝脏具有极强的摄取氨基酸的能力,食物中的蛋白质经消化转变为氨基酸,被吸收入血后,经门静脉入肝脏,大部分迅速被肝脏所摄取,其中一部分供肝脏合成蛋白质。肝脏除合成它本身的结构蛋白质外,还合成其他多种蛋白质分泌到血浆中而发挥不同的功能。





胡椒

H U J I A O



属于辛辣刺激性调味品，《本草纲目》中记载胡椒是“大辛热，纯阳之物。辛走气，热助火，此物气味俱厚”。对急、慢性肝炎及肝硬化患者极为有害，切忌服用。

桂皮

G U I P I

是辛辣香燥调味食品，食用后极易助火动血。桂皮所含的桂皮油还能刺激胃肠道黏膜，促进胃肠道蠕动，增加胃液分泌。这对肝硬化伴胃底静脉曲张的患者是一种潜在的危险。所以，患有慢性肝炎、肝硬化的人应当忌食，以免造成大出血。



人 参

R E N S H E N

是中国传统医学中强有力的补气强壮食品。但是有助火上热、耗阴动血等不利影响。当急、慢性肝炎或肝硬化患者表现出口干、便秘、低热、目赤潮红、手足心热、舌红少苔或无苔等阴虚火旺症候群时，切忌吃人参，以防上火出血，反而加重病情。

小知识



肝脏在蛋白质合成代谢中的作用(二)

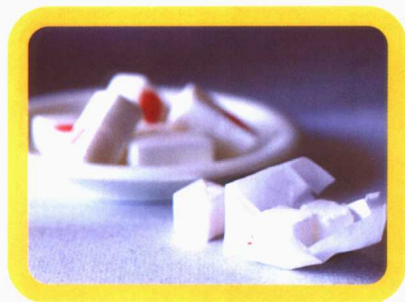


肝脏还能根据机体需要合成非必需氨基酸，并且调节氨基酸比例，将适用于其他器官的平衡的氨基酸混合物通过血液输送给相应器官。



纯糖类食品

C H U N T A N G L E I S H I P I N



过去主张肝炎病人要多吃纯糖(蔗糖、麦芽糖、蜂蜜等)以补充营养,认为纯糖对肝脏有保护作用,不会增加肝脏负担。这种看法是片面的。肝脏是各种营养物质代谢的场所,其中糖的代谢占重要地位。当肝脏受损时,许多酶类活动失常,糖代谢发生紊乱,糖耐量也降低,若再吃过多的糖会使血糖增高,使慢性肝炎有发展为糖尿病的可能性。事实上过多的糖在肠道内会发酵产气,往往影响

食欲。另外还可使血脂增高,加速肝脏中脂肪的贮存,产生脂肪肝,从而会使人因此发胖,并引起血清转氨酶升高,加重肝病,甚至形成肝硬化。所以肝炎病人多吃纯糖对病情并不适合,即使在肝病恢复期,对吃糖也要控制,以免血糖过高。

食盐

S H I Y A N

对肝硬化,尤其是伴有腹水症状的患者,切勿多食。因为,过量地食用食盐,会导致体内水、钠潴留,加重肝硬化腹水的病情。



小知识



肝脏在蛋白质分解代谢中的作用(一)

由于肝脏含有丰富的氨基酸分解代谢有关的酶类,所以肝脏的氨基酸分解也十分活跃。无论是从食物蛋白质消化吸收来的还是从组织蛋白质水解产生的氨基酸,都有很大部分极迅速地被肝脏摄取,经过一系列生化作用转变为糖,或氧化分解供能。所以肝脏也是氨基酸分解代谢的重要器官。当肝功能障碍时,会引起血中多种氨基酸含量升高,甚至从尿中丢失。





浓 茶

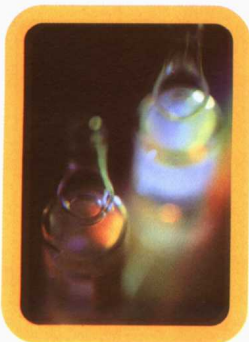
N O N G C H A

中医认为茶叶味苦、甘,性凉,入心、肺、胃,具有生津止渴、清热解毒、祛湿利尿、消食止泻、轻心提神的功能,可以治疗热毒下痢等疾病。一些人吃完肉、蛋、鱼等高蛋白、高脂肪的荤食后,为去油腻,习惯立即喝茶,有些人还喜欢喝浓茶。这种做法不符合科学道理。茶叶中含有大量鞣酸能与蛋白质合成具有吸敛性的蛋白质,使肠道蠕动减慢,容易造成便秘,并且增加了有毒物质和致癌物质对肝脏的毒害作用,容易引起脂肪肝。



白 酒

B A I J I U



又称烧酒,是一种烈性酒。主要成分是酒精即乙醇,它进入体内后,主要通过肝脏解毒、代谢而排出体外,可促进肝内脂肪的生成和蓄积,对肝脏有直接的损害作用。有人对长期饮白酒者做过研究,每天饮 200 克,10 年可发展成为肝硬化,如果酒精和病毒共同作用,对肝脏的损害就更大。长期过量饮白酒的人,常常发生脂肪肝,对于原有肝炎的患者更易发生。所以,有急性肝炎(包括慢性肝炎急性期)、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病症状等比较重的肝脏病人,不宜喝白酒。

小知识



肝脏在蛋白质分解代谢中的作用(二)



肝脏还是处理氨基酸代谢产物的重要器官。无论是肝脏本身或其他组织氨基酸代谢产生的氨,还是由肠道细菌作用产生并吸收入血的氨,都可经肝脏生化反应合成尿素,这是体内处理氨的主要方式。我们知道,体内进行这些生化反应有关的酶主要存在于肝细胞内,而且活性很强,所以肝细胞损伤时血中有关的酶活性都可增高,测定这些酶在血清中的活性也有助于肝脏疾病的诊断。



啤 酒

P

|

J

|

U

啤酒素有“液体面包”之称,可使人获得丰富的维生素和酵母。饮用啤酒过量已经成为中青年人患脂肪肝的重要原因之一。尽管啤酒中酒精含量仅为 2%~4%,但其 90%以上要经肝脏代谢、解毒。过量饮用啤酒,会加重肝脏的负担并直接损害肝脏组织,导致肝内脂肪氧化减少,引发酒精性脂肪肝、动脉血管硬化和心脏病的发生。恢复期肝炎、慢性肝炎等患者,肝功能刚刚恢复,对乙醇代谢所需要的各种酶的活性还较低,分泌量也少。乙醇和乙酸代谢生成的乙醛,对肝细胞具有直接毒性,可导致肝细胞坏死或变性,同时也影响肝脏对蛋白质、糖原、脂质、胆红素、激素、药物等代谢的功能。肝炎愈后,肝脏病理学恢复正常还需半年以上,因此,即使少量饮酒,也会使本来就有实质损害的肝脏受到打击,从而导致疾病的复发和加重。

所以,肝功能恢复正常的人,在半年以内对于啤酒也应少饮(1天不超过 500 毫升)或不饮为宜。



小知识



肝脏在糖代谢中的作用



肝脏是维持血糖浓度恒定的重要器官。肝脏有较强的糖原合成与分解能力,在血糖浓度增高时(如大量糖类经消化吸收入血后),肝脏可大量合成糖原而贮存,肝糖原的贮存量可达肝重的 5%~6%。反之,在血糖降低时(如饥饿),肝糖原又可迅速分解形成葡萄糖以补充血糖。



15