

现代家庭疾病防治手册

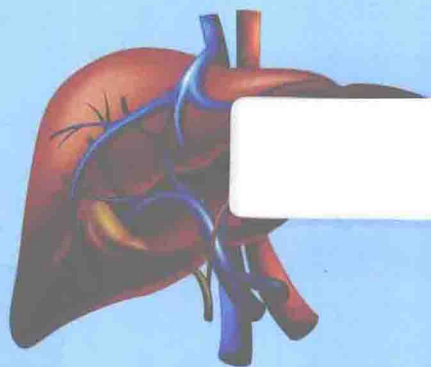
肝病

自助防治方案

GAN BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编



一读知病因 二读悟医道 三读体健康

对症查看 内容直观
简便治疗 安全有效



药物治疗+ 饮食治疗+ 运动治疗
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治疗疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

肝病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

现代家庭疾病防治手册

肝病

自助防治方案

GAN BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编



肝病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5101-3264-3

I. ①肝… II. ①许… III. ①肝疾病—防治 ②胆道疾病—防治 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050847 号

肝病自助防治方案

许彦来 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京威远印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.75
字 数	250 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3264-3
定 价	32.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

PREFACE



近年来，病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等病已成为当今社会威胁人类健康的主要疾病之一。而病毒性肝炎以乙型肝炎最为常见，乙肝是一种世界性传染病，据统计全球携带乙肝表面抗原的人数超过2.8亿，中国是乙肝的高发区，目前有慢性乙型肝炎患者约3000万，每年国内死于肝硬化者有40万人。

肝病的表现是很隐蔽的，最突出的症状就是疲倦乏力和不思饮食。常见症状有胀痛或不适，恶心，厌油腻，食后胀满或有黄疸，口干，大便或干或溏，小便黄，或有低烧，头昏耳鸣，面色萎黄无华等。发现自己有上述情况，应该先去医院检查乙肝两对半，肝功能，肝脏B超等，及时做检查是非常重要的。

肝病治疗没有特效药，都是“三分治，七分养”。

脂肪肝的治疗以减肥、戒酒和原发病治疗等为基础。酒精肝患者的主要保健原则是戒酒、避免疲劳，不要吃生冷油腻的食物，不吃辛辣刺激的食物，慎用对肝有损伤的药物。

慢性乙肝患者，生活要有规律，劳逸结合，千万不要过度疲劳。有的家属因为心疼患者，不让她/他干家务活，但任由患者在脑力上疲劳作战，比方说长时间打游戏、玩电脑，这无疑加重了肝脏的负担，是错误的。许多已达到临床治愈标准的患者就是因为这类脑力活动的透支而复发的。对此，家属朋友要特别警惕。另外要注意预防感染，以免使病情加

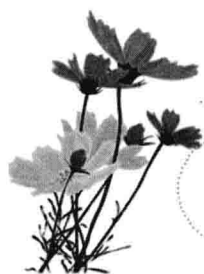
重。肝炎患者多伴有消化道症状，轻则厌食、厌油、腹胀，重则恶心、呕吐、腹泻等。因此，应进食清淡易消化的食物，保证足够的蛋白质和多种维生素的供给。

如果发展到了肝硬化，要注意休息，适度活动，以增强体质，并防止便秘。饮食上要吃清淡、易消化、含高蛋白、适量糖类、高维生素、低脂的食物，并以少食多餐为原则。做好皮肤护理，并密切观察病情变化。特别要重视心理护理，鼓励患者树立战胜病魔的信心。

本书以居家调养为基础，用通俗易懂的语言介绍了患者对肝病的简易自疗，包括饮食治疗、情志调节治疗、适度运动、药物治疗及生活起居需要注意的问题。内容翔实具体、科学实用、贴近生活、查阅方便。希望本书能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。

编者

2015年3月



目 录

CONTENTS



第一章 全面认识肝病

第一节

了解肝脏

- 肝脏在身体什么部位 002
- 肝脏的组织结构和血管分布 ... 002
- 肝脏有什么作用 003
- 肝脏有什么特点 006



第二节

认识肝炎

- 什么是肝炎 008
- 肝炎产生的原因有哪些 009
- 各型肝炎病毒有何特点 010
- 除病毒以外还有什么病原体能引
起肝炎 012
- 各型肝炎病毒是如何传播的 ... 012
- 什么是肝炎病毒的混合感染 ... 014
- 什么是肝炎病毒的重复感染、重
叠感染 014
- 什么是肝炎病毒母婴传播 015
- 什么是肝炎病毒携带者 015

病毒性肝炎易感人群有哪些 … 016

脂肪肝有哪些危害 …… 028

肝硬化的并发症有哪些 …… 030

肝硬化有哪些危害 …… 031

第三节

肝病的危害

肝病对人体有哪些危害 …… 019

乙型肝炎容易发展为肝硬化
…………… 019

乙肝病毒携带者容易患肝癌 … 021

肝硬化患者30%并发肝癌 …… 022

肝炎患者有哪些并发症 …… 023

得了乙肝会有哪些并发症 …… 025

酒精性肝炎有哪些并发症 …… 027

肝病为何会合并胆道感染 …… 028



第二章 最佳治疗方案

第一节

病毒性肝炎

什么是肝炎病毒，有多少种 … 034

急性病毒性肝炎有什么特点 … 035

病毒性肝炎传播途径有哪些 … 036

如何预防甲型肝炎 …… 038

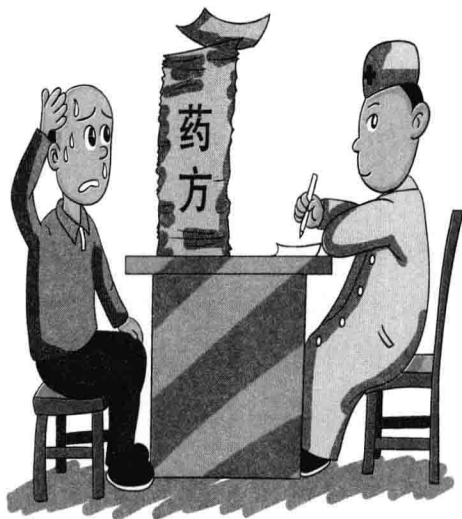
如何预防乙型肝炎 …… 039

各种病毒性肝炎会不会交叉
感染 …… 041

病毒性肝炎治愈的目标是什么 … 041

病毒性肝炎的一般治疗原则是
什么 …… 042

急性病毒性肝炎的治疗原则是



什么 044

重型病毒性肝炎的治疗原则是
什么 045

什么是肝炎的日常疗法 047

什么是肝炎的安静疗法 048

怎样进行药物治疗 049

第二节

慢性乙型肝炎

什么是乙肝病毒携带者 051

治疗慢性乙型肝炎的措施主要有
哪些 052

慢性乙肝患者最常用哪些药 ... 053

哪些情况适合应用干扰素治疗 ... 054

哪些情况不能应用干扰素 055

哪些因素可提高干扰素抗病毒的
疗效 056

如何规范干扰素- α 治疗慢性乙
肝的疗程 057

干扰素治疗过程中需要注意哪些
问题 058

用干扰素治疗如何关注不良反应
和疗效 059

对干扰素的不良反应如何把握停
药指征 060

目前核苷(酸)类药物哪些效
果好 061

对阿德福韦酯不良后果如何
处理 062

替比夫定有哪些新的研究进展 ... 063





恩替卡韦治疗现状如何	063
对恩替卡韦有哪些新认识	064
如何防止拉米夫定的耐药性	065
慢性乙肝抗病毒治疗注意哪些 事项	066
治疗慢性乙肝的策略是什么	068
对慢性乙肝为何仍应强调综合 治疗	069
慢性乙肝黄疸复发治疗上要注意 什么	071

第三节

丙型肝炎

什么是丙肝病毒	073
---------	-----

丙肝病毒有哪些传播途径	074
丙型肝炎有哪些临床表现	075
丙型肝炎是如何发病的	076
丙肝病毒感染有哪些危害	076
丙肝为何被称为“隐形杀手”	077
目前丙肝抗病毒治疗药物主要有 哪些	078
抗丙肝病毒时利巴韦林有什么 作用	079
抗丙肝病毒时如何正确使用利巴 韦林	080
急性丙肝要抗病毒治疗吗	080
慢性丙肝抗病毒治疗的标准方案 是什么	081





怎样使用干扰素治疗丙肝	082
慢性丙肝合并脂肪肝如何治疗	083
慢性丙肝患者日常生活需要注意	
什么	084
丙肝治愈后会得第二次吗	084
家人得了丙肝怎样预防	085
哪些措施可以避免感染丙型肝炎	085

第四节

药物性肝炎

什么是药物性肝炎	087
药物性肝炎如何诊断	087
药物性肝炎有哪些临床表现	088

药物性肝炎化验检查有哪些特点	088
肝脏患者慎用或禁用的药物	089
乱吃药小心得药物性肝炎	090
如何防止药物性肝炎	092
常用中草药对肝脏的毒副反应	092
应避免服用哪些损肝药物	093
药物性肝炎标准治疗方案	094
肝病患者服药五忌	096
肝炎患者出院后服药指南	097
肝病患者的用药误区	098
如何选用非处方药	099
肝病患者宜正确看待新药	099
安全用药应注意事项	100



第五节

酒精性肝病

- 什么是酒精性肝病 102
- 哪些因素增加酒精对肝脏的危害 102
- 酒精性肝病有哪些症状 103
- 酒精性肝病有多少种 104
- 酒精性肝病治疗方法有哪些 105
- 如何预防酒精性肝病 105
- 哪些生活方式有利于预防酒精性肝病 106
- 酒精性肝病如何进行饮食保健 107

第六节

脂肪肝

- 什么是脂肪肝 108
- 发生脂肪肝的主要原因有哪些 108
- 脂肪肝的临床表现有哪些 110
- 脂肪肝应做哪些检查 110
- 怎样预防脂肪肝 112
- 脂肪肝如何治疗 114
- 避免药物引起脂肪肝的方法 115
- 脂肪肝饮食自疗的18条措施 117

第七节

肝硬化

- 什么是肝硬化 119
- 引起肝硬化的病因有哪些 120
- 判定肝硬化的标准有哪些 122
- 肝硬化的危害有哪些 122
- 早期肝硬化会有哪些信号 123
- 得了肝硬化怎么办 124



- 晚期肝硬化主要有哪些特点 125
- 晚期肝硬化的一般治疗方法有哪些 126
- 肝硬化抗病毒治疗如何做到最优化 127

如何进行分期治疗	128	疑似癌症需要做哪些检查	142
肝硬化并发消化道出血怎么办 ...	130	得了癌症怎样治疗	143
慢性肝病终末期可否采用肝细胞 移植	133	怎样预防肝癌的发生	144
失代偿性肝硬化为何要抗病毒 治疗	133	肝癌的三级预防是什么	145
为降低门脉高压正在做哪些 研究	134	好习惯让你远离肝癌	146

第八节

肝 癌

肝癌是由什么引起的	136
肝癌早期症状有哪些	137
肝癌中期症状有哪些	138
肝癌晚期有哪些临床表现	140



第三章 生活起居简便防治肝病

第一节

生活细节养肝护肝

肝病患者适当午休有哪些好处 ...	150
注意饭前便后要洗手	150
肝病患者洗澡有哪些注意事项 ...	151
肝病患者怎样饮水更健康	152
肝病患者饮茶有什么讲究	153
肝病患者为什么要生活有规律 ...	148
怎样提高睡眠质量帮助护肝 ...	149

肝病患者怎样预防便秘	154
肝病患者能长时间看电视吗 ...	154
吸烟、喝酒、吸毒对肝病有什么 危害	155
脂肪肝患者减肥要注意什么 ...	156
肝炎患者在家中应如何调养 ...	157
乙肝患者在生活上有何禁忌 ...	158
与肝炎患者密切接触者如何自我 保护	160
肝炎患者常用的家庭消毒方法有 哪些	161
如何选择杀灭肝炎病毒的消毒剂	162
肝炎患者应避免的生活方式有	



哪些	164
肝炎患者生活中需要注意什么 ...	166



第二节

四季养生巧护肝

春季如何养肝护肝	168
春季如何食补肝脏	169
春季如何预防肝病复发	170
夏季如何养肝护肝	171
肝病患者夏季如何养生	173
苦夏时节如何饮食	175
秋季如何养肝护肝	176
肝病患者秋季如何养生	178
肝病患者如何防止秋燥	179
冬季如何养肝护肝	180
肝病患者冬季如何养生	182



第四章 饮食简便治疗肝病

第一节

日常饮食有学问

- 肝病患者合理饮食的重要性 … 184
- 肝病患者怎样做到合理营养 … 184
- 如何补充蛋白质 … 186
- 为什么要荤、素搭配 … 187



- 酸性与碱性食物如何搭配 … 188
- 肝病患者为何要少吃油腻与煎炸食品 … 189
- 肝病后为何要禁忌暴饮暴食 … 190
- 肝病患者为何不宜吃得过饱 … 191

- 肝病患者四季如何注意饮食调养 … 192
- 肝病患者食物烹调应注意什么 … 194
- 水果对肝炎患者有何食疗作用 … 195
- 动物肝脏对肝炎患者有哪些食疗作用 … 196
- 肝病患者如何合理进食糖类 … 198
- 肝病患者的“四季保安汤”指的是什么 … 198
- 肝病患者吃鱼有什么好处 … 199
- 肝病患者如何保证充足的维生素 … 200

第二节

对症食疗祛肝病

- 食疗有什么作用 … 202
- 肝病患者食疗的基本指导思想是什么 … 203
- 为什么说精选食物十分重要 … 204



- 急性肝炎如何饮食调养 205
- 乙肝患者怎样补充营养 207
- 甲肝患者怎样饮食治疗 208
- 老年肝炎患者如何饮食治疗 ... 209
- 慢性肝炎患者如何饮食治疗 ... 210
- 脂肪肝患者如何饮食治疗 211
- 儿童脂肪肝如何饮食治疗 212
- 肝硬化患者如何饮食治疗 213
- 肝硬化患者的营养原则 214
- 肝癌患者如何饮食治疗 215

第三节

单味食物简便治疗

- 玉米——脂肪肝的克星 218

- 薏苡仁——护肝养肝神药 219
- 黑豆——补益肝肾的佳品 220
- 红小豆——保肝益肝特效食品 220
- 菜花——解毒清热良药 222
- 油菜——散结消肿之菜 223
- 胡萝卜——保肝防癌“小人参” 224
- 菠菜——抵抗病毒的生力军 ... 225
- 香菇——保肝抗癌利器 227
- 香蕉——香甜护肝之果 228
- 荔枝——养肝生津之上品 229
- 葡萄——杀菌抗病毒圣品 230
- 枸杞子——滋补肝肾良药 231
- 鹤鹑肉——动物人参 232
- 鲤鱼——味美的养肝之王 233





第五章 运动简便治疗肝病

第一节

适度运动护肝益肝

- 肝病患者适当运动有哪些好处 … 236
- 哪些运动适合肝病患者，哪些不适合 …………… 236



- 肝病患者怎样掌握运动量 …… 237
- 缺乏运动会引起哪些疾病 …… 238

- 体育锻炼要循序渐进 …………… 239
- 如何掌握休息及活动量 …………… 241
- 肝病患者在运动中的注意事项 … 241
- 什么是有氧运动 …………… 242
- 有氧运动与无氧运动的区别 … 242
- 怎样掌握有氧运动的要领 …… 243

第二节

简便有效的运动

- 散步——最适合的运动方式 … 245
- 慢跑，简单的运动疗法 …………… 246
- 太极拳十分适合肝炎恢复期运动
…………… 248
- 八段锦也是良好的运动项目 … 249
- 较重肝病患者适宜的运动方式 … 250
- 康复中期适宜的运动方式 …… 251

第一章

全面认识肝病

肝脏是人体内最大的消化腺，是体内物质和能量代谢的中心。常见的肝病有肝炎、肝硬化、肝脓肿、原发性肝癌等，肝炎主要以慢性肝炎为主，按病因学分为慢性病毒性肝炎、自身免疫性肝炎、药物毒性肝炎、遗传性疾病以及其他原因不明的慢性肝炎。其中病毒性肝炎以乙型肝炎最为常见。

