

保肝护胆

专家支招



学点常识 早发现 早治疗
保肝护胆 知道 预防

主编

保肝护胆早知道——了解您的肝胆

黄晓俊 李璐璐

保肝护胆专家课堂——认识肝胆常见病

肝胆病导医台——掌握时机，合理治疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保肝护胆专家支招

BAOGAN HUDAN ZHUANJIA ZHIZHAO

主 编 黄晓俊 李璐璐

副主编 郝 艳

参 编 (以姓氏笔画为序)

王 芳 王小艳 王鹏飞

孔桂香 冯彦虎 刘 盼

贡建蔚 李 丹 穆康玉

樊 红 潘 慧 魏丽娜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

保肝护胆专家支招 / 黄晓俊, 李璐璐主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5091-8671-8

I. ①保… II. ①黄…②李… 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205148号

策划编辑: 严雪梅 文字编辑: 申传莱 责任审读: 李 昆

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8072

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.375 字数: 189千字

版、印次: 2015年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要



本书由兰州大学第二医院消化科一线医师依据日常诊疗经验总结而来，以通俗、简洁的语言从6个方面向读者全面解析保肝护胆要点，重点普及肝、胆常见病基本知识、治疗时机，纠正认知误区，并提供了丰富的肝、胆病防治小妙招，供读者选用。书中还选录部分肝、胆病病房趣事、趣话，让大家在轻松愉悦中既学习到相关医疗知识、又加强了医患沟通和理解。全书集科普性、趣味性于一体，浅显易懂，合乎医理，适合肝、胆病患者阅读，也可供青年医师参考。

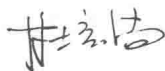
甘 序

中医药学博大精深，其中强调的“未病先防”的理念对当今社会人们健康意义重大，特别是其强调道法自然、调理情志、阴平阳秘等要素，适宜当今社会“亚健康”人群的调理。

《素问·四气调神大论》明确指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”文中运用比喻的方法深刻揭示了治未病的道理，对我们在没有疾病时强身健体，有了疾病防止病情演变，具有很强的指导意义。

该书涵盖了中医相关肝胆疾病的预防保健知识及养生知识。同时也去粗存精，荟萃了许多现代医学关于肝胆疾病的调养知识与技能。书中详释了患者对许多肝胆疾病的认识误区，其中“肝胆病导医台”一章的内容恰为大多数患者迫切需要的就医指导，什么症状、什么程度应当在家调养，去门诊或是住院，选择药物还是手术，均一目了然，非常适宜家庭和个人调养肝胆使用。

甘肃省中医药管理局局长



2015年3月9日

刘序

昔闻仲景忠言“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内……而进不能爱人知人，退不能爱身知己……”余行医数十载，感慨亦如是。今时闲余偶探养生之道，亦颇有所得。近日略览《保肝护胆专家支招》一书，振而会意，虽小本亦秉“但愿世间人无病，何愁架上药生尘”之大愿，集中西医护养肝胆之要点。如医者尽执此心，患者略学医理，则医患纷纭必涣然冰释。

余颇赏《黄帝内经》调养肝胆选文解译，化经典之奥，造凡人之福。后续论治养之法，时人之异，情志之因，他病之出，经穴之要，药膳之方，大有登堂入室之势。另随附“病房趣话”，使人谈笑之间有感有得，真切如往。此书浅显易懂，合于医理，医患皆值得一读，以养辅治，以保安康。

全国名老中医学术经验指导老师



2015年3月9日

前言

随着现代化生活节奏和生活方式的改变，肝胆疾病的发病率与日俱增，这主要是由于我们的起居失常、饮食失节和情志失调等严重影响肝胆气机的升降和阴血的盈亏。大家对于如何保养肝胆，出现哪些症状是肝胆气血失调的表现，不适症状到什么程度需要就医或者住院，以及疾病治疗期间有哪些注意事项，并不十分清楚。

本书共分8章，第1章保肝护胆早知道，叙述了肝与胆囊的生理知识和肝胆疾病的相关科普常识。第2章保肝护胆专家课堂，讲解了各种常见肝胆疾病的成因、防治方法。第3章专家答疑面对面，进一步为患者释疑解惑与肝胆疾病相关的诊疗问题。第4章走出误区，题材来源于日常诊疗中广大患者对肝胆疾病的诸多误解，专家在此为您详细解释。第5章肝胆病导医台，耐心教您掌握时机，合理治疗，从此您将不再为在家调理还是去门诊就医、住院药物治疗还是选择手术而忧心忡忡。第6章全方位解读肝胆护理，由经验丰富的白衣天使为大家分别介绍常见肝胆疾病的外出护理、家庭护理、住院护理、术后护理要点，为患者家属的最好课堂。第7章肝胆疾病防治妙招，既叙述了现代营养学及健身方法，又涵盖了传统中医药养护肝胆的精髓和部分食疗药膳方供大家选择。第8章病房趣话，让大家在轻松愉悦中，既学习到了住院相关医疗知识，又加强了沟通交流。

本书虽然内容精简，但是关于肝胆疾病的养护知识涉及西医、

中医、护理，较为全面，大家可以根据自己的情况选择相关内容进行阅读。

编 者

二〇一五年春月于金城兰州

目 录

第 1 章 保肝护胆早知道——了解您的肝胆

1. “打开”肝瞧结构 / 2
2. 肝对我们多重要 / 3
3. 胆囊在哪里 / 5
4. 胆汁在哪里生成 / 6
5. 胆汁有什么作用 / 6

第 2 章 保肝护胆专家课堂——认识肝胆常见病

胆结石 / 10

1. 深入了解胆结石 / 10
2. 胆结石易误诊为胃病的原因 / 10
3. 胆结石的中医治疗 / 11
4. 预防胆结石，养成良好饮食习惯 / 11
5. 不痛的胆结石怎么办 / 12

老年性胆结石 / 13

1. 老年性胆结石的由来 / 13
2. 老年性胆结石的特点 / 13
3. 预防治疗注意事项 / 14

胆囊息肉 / 15

1. 胆囊息肉的由来 / 15
2. 胆囊的重要性 / 15
3. 胆囊息肉手术适应证 / 15

4. 形成胆囊息肉的主要因素——“病从口入” / 16

 肝血管瘤 / 17

1. 肝血管瘤可怕吗 / 17
2. 肝血管瘤的模样 / 17
3. 肝血管瘤的检查方法 / 18
4. 肝血管瘤治疗的选择 / 18

 肝硬化 / 20

1. 肝硬化有哪些症状 / 20
2. 肝硬化的并发症多种多样 / 21
3. 肝硬化的分期 / 22
4. 肝硬化的治疗 / 23

 胆囊癌 / 25

1. 胆囊癌的发病情况 / 25
2. 胆囊癌的高危因素 / 25
3. 胆囊癌容易被忽视的原因 / 26

 肝内胆管癌 / 26

1. 肝内胆管癌渐进性演变 / 26
2. 诱发肝内胆管癌的因素 / 27
3. 早期诊断很重要 / 27

第3章 专家答疑面对面

 胆囊炎、胆结石 / 30

1. 胆囊炎、胆结石的腹痛有什么特点 / 30
2. 怀疑胆囊炎、胆结石时应做哪些检查 / 30
3. 胆结石不可怕，可怕的是其并发症 / 31
4. 胆结石有很大的危害吗 / 31
5. 胆结石为什么会引起眼睛发黄、发冷发热 / 32
6. 造成胆结石“重女轻男”的原因是什么 / 32
7. 胆结石什么时候做手术 / 34

8. 胆结石不切除胆囊会有什么后果 / 34
9. 胆结石手术后要不要长期服用药物防复发 / 34
10. 胆结石是否需要开刀治疗? 开腹和腹腔镜哪个更好 / 35
11. 保胆取石术是否比胆囊切除术高级 / 35
12. 胆囊切除后我们还和以前一样吗 / 35
13. 胆绞痛是怎么产生的? 疼痛消失了是否需要治疗 / 36

脂肪肝 / 36

1. 脂肪肝患者为何会肝区疼痛 / 36
2. 脂肪肝可以引发哪些常见病 / 37
3. 为什么说脂肪肝是危险的预兆 / 37
4. 降脂药可以治疗脂肪肝吗 / 37
5. 肝如何清除血管壁上的斑块 / 37
6. 合并脂肪肝的乙型肝炎患者需要什么治疗 / 38
7. 脂肪肝如何发展到肝硬化 / 38
8. 单纯靠运动能否治疗脂肪肝 / 38
9. 酒精性脂肪肝是否戒酒后自然会好转 / 39
10. 为什么部分中度脂肪肝患者会出现肝功能异常 / 39
11. 转氨酶高低与脂肪肝严重程度有关吗 / 39

肝炎 / 40

1. 肝炎是怎样一种病? 仅仅是我们常常说的甲、乙、丙型肝炎吗 / 40
2. 肝炎有哪些不同类型 / 40
3. 哪些原因引起肝炎的恶化 / 40
4. 出现怎样的表现我们需要排查肝炎呢 / 41
5. 乙型肝炎病毒携带者如何降低发生肝癌风险 / 43

胆囊息肉 / 44

1. 胆囊息肉是怎样“炼”成的 / 44
2. 得了胆囊息肉该怎么办 / 45
3. 胆囊息肉有什么药物可以治疗 / 45
4. 胆囊息肉会恶变吗 / 46

肝囊肿 / 46

1. 肝囊肿和肝肿瘤一样吗 / 46
2. 肝囊肿有哪些症状呢 / 47
3. 明确诊断肝囊肿后是否应及早治疗 / 47
4. 肝囊肿需要处理吗? 怎么处理 / 47
5. 肝囊肿的治疗方法有哪些 / 48

肝血管瘤 / 49

1. 肝血管瘤的治疗方法有哪些 / 49
2. 肝血管瘤术后并发症有哪些 / 51
3. 肝血管瘤的手术指征是什么 / 52

胆道疾病 / 52

1. 胆道出现问题时, 患者会出现什么症状 / 52
2. 胆汁正常的颜色和量是多少? 异常的胆汁颜色有哪些 / 53
3. 诊断胆道疾病有哪些检查, 又应当注意什么 / 54
4. 内镜逆行胰胆管造影后患者要怎样配合 / 55
5. 为什么胆道梗阻时粪便呈陶土色 / 56
6. 肝内胆管结石该怎么处理 / 56
7. 胆道手术后早期活动好还是多卧床休养为好 / 56
8. 胆管结石手术后复发如何治疗 / 57
9. 行胆囊切除时需要行胆总管探查术吗 / 57
10. 胆道系统也会出现很多疾病吗 / 58
11. 急性化脓性胆管炎常采用经内镜鼻胆管引流术减压具体治疗方案是什么 / 58
12. 鼻胆管冲洗时的注意事项 / 58
13. 鼻胆管冲洗时冲洗液是否需要保留 / 59

肝硬化 / 59

1. 肝硬化可以根治吗 / 59
2. 肝硬化是怎样一种疾病 / 60
3. 肝硬化有什么症状和并发症 / 60
4. 肝硬化有哪些种类 / 60

5. 肝硬化的形成原因是什么 / 60
6. 肝是怎么变硬的 / 62
7. 肝硬化有什么表现 / 62
8. 肝硬化有很多严重的并发症吗 / 63

肝胆肿块 / 63

1. 发现肝肿块应该怎样就诊 / 63
2. 如何早期发现肝癌 / 64
3. 怎样选择肝癌的治疗方法 / 65
4. 中晚期肝癌还有治愈的可能性吗 / 67
5. 胆管癌不手术，除了放化疗，还有什么办法控制和治疗 / 68
6. 胆囊癌的临床表现有哪些 / 68

第 4 章 走出误区——保肝护胆专家详解

1. 胆结石患者往往以为自己出现的腹痛是得了胃病 / 70
2. “静止型”胆结石也需要行“预防性”手术 / 70
3. 发现胆结石后便滥用排石、溶石药物 / 70
4. 患者认为肾结石多用的体外碎石治疗同样适合胆结石 / 71
5. 胆结石变成其他严重疾病“替罪羊” / 71
6. 胆石症患者要彻底告别油荤 / 72
7. 常常有人认为胆绞痛一旦消失了就不用治疗 / 72
8. 反复发作的胆结石可以不接受手术治疗 / 73
9. 患者认为保胆取石术是高级的术式 / 73
10. 患者认为开腹切除胆囊治疗效果比腹腔镜彻底 / 73
11. 患者认为胆囊是可有可无的器官 / 74
12. 胆囊切除术后综合征无法预防 / 74
13. 大家往往误认为脂肪肝是因为摄入脂类食物过多引起 / 75
14. 误认为得了病毒性肝炎一定会发展成肝硬化 / 75
15. 大家往往对肝炎患者存在歧视，以为所有肝炎都具有传染性 / 76

16. 大家误认为蚊虫叮咬能传播乙型肝炎病毒 / 76
17. 大家总是觉得肝囊肿是恶性肿瘤，也容易和肝脓肿混淆 / 77
18. 肝囊肿都必须处理 / 77
19. 肝血管瘤常常被误认为是肝血管内长了肿瘤 / 78
20. 认为所有的肝血管瘤都需要治疗 / 78
21. 胆道是无菌的 / 78
22. 内镜逆行胰胆管造影前做碘过敏试验并不重要 / 79
23. 胆道金属支架和塑料支架的选择
24. 胆道疾病，没必要留粪、尿标本 / 80
25. 鼻胆管冲洗时打入的液体和抽出来的应当一样多 / 80
26. 胆囊切除术后结石一定会在胆管内复发 / 80
27. 误认为肝上有肿块一定是得了肝肿瘤 / 81
28. 大家误认为肝癌是不治之症，没有治疗的必要 / 81
29. 中晚期肝癌没有治愈的可能性 / 81
30. 胆囊癌吃中药能康复 / 82

第5章 肝胆病导医台——掌握时机，合理治疗

- 胆囊炎 / 84
- 胆结石 / 85
- 胆囊切除术后综合征 / 87
- 脂肪肝 / 89
- 肝炎 / 92
- 肝囊肿 / 96
- 肝血管瘤 / 99
- 胆囊息肉 / 101
- 胆总管结石 / 102
- 急性化脓性胆管炎 / 104
- 肝内胆管结石 / 106

- 肝硬化 / 109
- 肝癌 / 111
- 胆道蛔虫病 / 112
- 胆管癌 / 114
- 胆囊癌 / 116

第 6 章 全方位解读肝胆护理

- 胆囊炎 / 120
- 胆石症 / 122
- 胆囊切除术后综合征 / 124
- 脂肪肝 / 125
- 甲型病毒性肝炎 / 127
- 乙型病毒性肝炎 / 129
- 丙型病毒性肝炎 / 132
- 药物性肝损伤 / 134
- 自身免疫性肝炎 / 135
- 胆囊息肉 / 137
- 肝囊肿 / 139
- 肝血管瘤 / 140
- 胆道梗阻 / 142
- 急性化脓性胆管炎 / 143
- 肝硬化 / 145
- 肝癌 / 149
- 胆道蛔虫病 / 151
- 肝棘球蚴病 / 153
- 胆囊癌 / 155

第7章 肝胆疾病防治妙招

保肝护胆有妙招 / 160

脂肪肝 / 160

肝囊肿 / 164

肝血管瘤 / 166

胆囊炎 / 167

胆结石 / 168

胆囊切除术后综合征 / 170

胆囊息肉 / 171

肝硬化 / 172

肝炎 / 173

肝癌 / 175

调养肝胆细道来 / 175

神秘的《黄帝内经》 / 175

三分治，七分养 / 191

因时制宜，因人而异 / 193

性格与疾病 / 194

那些不为人知的肝胆病 / 196

与肝胆疾病相关的经络腧穴 / 197

你没试过的“灵丹妙药” / 209

饮食妙方助调养 / 213

聊聊药膳食疗在防治疾病中扮演的角色 / 213

浅说中医经典医籍中关于“吃”的记载 / 214

肝胆调养推荐食疗药膳菜单 / 216

第8章 病房趣话

“禁食水”与“进食水” / 236

自己“灌”了肠 / 236
听说得了“癌” / 237
病房怎么会有精神病人 / 238
空气进去了 / 238
爷爷也可以当护士 / 239
我只想看看胆囊 / 240
可爱顽皮的宝宝们 / 241
怎么还不给我通气 / 242
完了，完了 / 243
什么都不吃 / 243
别干没用的事！ / 244
吃饭与放屁的关系 / 245
别老抽我的血 / 245
这么多空气在输液器里 / 246
“一半”流质饮食 / 247
大便大盒，小便小盒 / 247
主要参考文献 / 249