

肝病

GANBING

主编：朴红心

FANGZHIYUYANGSHENG

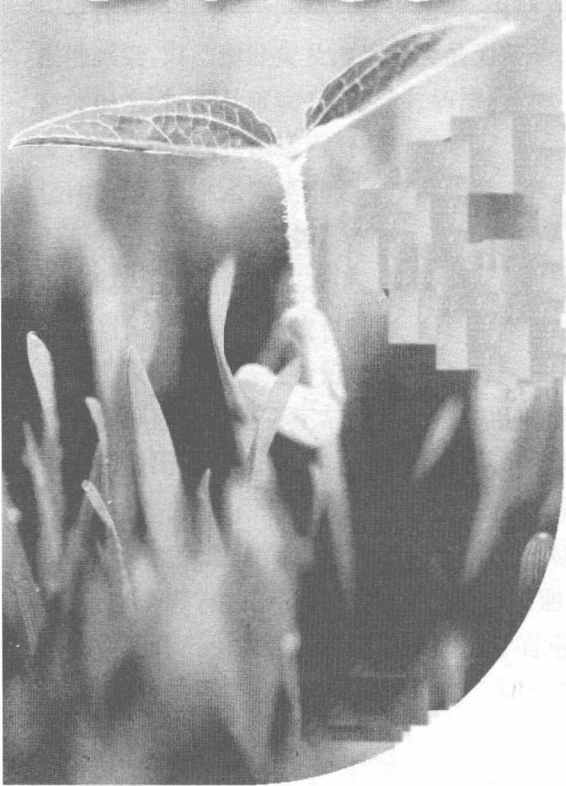
防治与养生



延边大学出版社

肝病

防治与养生



GANBING
FANGZHIYU
YANGSHENG

主编：朴红心

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病防治与养生/朴红心主编. —延吉: 延边大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3168 - 7

I. ①肝… II. ①朴… III. ①肝疾病 - 防治 IV.
①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052882 号

肝病防治与养生

主 编: 朴红心

责任编辑: 李宝珠

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 16.5 字数: 164 千字

印数: 1—3500

版次: 2010 年 11 月第 1 版

印次: 2010 年 11 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3168 - 7

定价: 20.00 元



前言

大多数人很少真正的考虑过自己的肝脏。毕竟,人们并不能像感觉心跳那样感觉到肝脏。肝脏不会像胃那样蠕动,也不会像食物在肠道中消化那样发出涓涓的声音。但是如果医生告诉你,你的肝脏出了问题,你就会突然注意到它的存在。这些疾病的诊断会严重影响许多人及他们所爱的人的正常生活。

慢性肝脏疾病是临床上的常见病和多发病,尤其是病毒性肝炎。目前已发现病毒性肝炎共有7种类型,其中乙型、丙型、丁型、庚型病毒性肝炎可以形成病毒的慢性感染,以乙型肝炎及丙型肝炎最为普遍,影响最大。慢性肝炎可以造成肝细胞持续损伤,加重肝脏病变,常导致病情反复发作,迁延难愈,部分患者可发展成肝硬化,甚至肝癌。我国是乙型肝炎发病大国,全球4亿慢性乙肝病毒感染者,有1.3亿在中国,几乎占据了世界乙肝患者的1/4。慢性丙型肝炎病例数虽然不及乙肝,但是有逐年增加的趋势。全世界有1.7亿丙肝感染者,其中中国感染者近3千万。这么庞大的人群,面临着生活、诊断、治疗、随访、工作、社会压力等等一系列问题。

当人们得知自己或自己的亲人患了肝病时,会有很多问题想知道,如:肝脏疾病很严重吗?我是否会传染给我的家人?什么治疗是最适合的?怎样进行饮食?是否能够运动?是否正常生育?本书可以很好地回答这些问题,甚至更多的问题。本书从适用、方便、快捷的角度考虑,从肝脏病的基础知识出发,介绍了肝病的症状表现、检查诊断、用药治疗,再到日常的饮食调养、保健预防和生活调养等。通过本书将会知道肝脏如何进行解毒、消化食物、对抗感染、控制出血、调节能量代谢水平的;还会了解有关不同肝脏疾病之间的区别,以及每种疾病是如何影响身体的;也将明白为什么尽快诊断对肝脏疾病治疗有重要意义;也将了解哪些治疗是恰当的。这本书,虽然不能替代医生,但是在广大的肝病患者的康复之路上可以作为一个指导。希望广大患者从这里扬起生活的风帆,开始人生的又一新起点。



目 录

一、认识肝病	(1)
肝在哪里?	(2)
肝脏的血管和血流供应特征如何?	(3)
肝脏的组织学结构有哪些?	(4)
肝与胆的关系如何?	(4)
肝都有哪些功能?	(5)
肝在碳水化合物(糖)代谢中的作用是什么?	(5)
肝在蛋白质代谢中的作用是什么?	(5)
肝在脂肪代谢中的作用是什么?	(6)
肝在胆汁的生成和排泄中的作用是什么?	(7)
损伤的肝脏能再生吗?	(8)
肝病是怎么回事?	(9)
中医学的肝脏解剖概念如何?	(10)
肝与五脏的关系如何?	(10)
中医的“肝”与西医的“肝”功能有何不同?	(12)
中医学对肝病的认识有哪些?	(13)
肝病常见症状有哪些?	(14)
肝病患者为何出现感冒样症状?	(15)
肝病患者为何全身无力?	(15)
肝病患者为何食欲不振?	(16)
肝病患者为何厌油性食物?	(16)
肝病患者为何感觉肝区疼痛?	(17)
肝病患者为何恶心、呕吐?	(18)



肝病患者为何出现全身皮肤瘙痒的症状?	(18)
肝病患者为何出现黄疸?	(18)
肝病患者为何出现出血倾向和贫血?	(19)
肝病患者为何腹胀?	(19)
肝病患者为何出现肝掌、蜘蛛痣?	(20)
肝病患者为何面色发黑?	(20)
肝病患者为何常见睡眠异常?	(21)

二、肝病的检查

(22)

肝功能检查项目有几种?	(23)
如何理解肝功能检查	(23)
肝脏影像学检查有几种?	(24)
B 超在肝病诊断中的优势是什么?	(24)
CT 常规平扫时的注意事项	(25)
CT 肝增强扫描的目的和注意事项	(25)
CT 扫描和 B 超、核磁共振 (MRI) 在肝病诊断中价值如何?	(25)
肝穿刺、肝活检与其他检查比较有什么优点?	(26)
哪些情况需要做肝穿刺检查?	(26)
哪些情况不能做肝穿刺检查?	(27)
肝穿刺前需做什么准备?	(27)
医生是怎样诊断肝病的?	(28)

三、病毒性肝炎

(29)

什么是肝炎?	(30)
引起肝炎的原因有哪些?	(30)
如何诊断肝炎?	(33)
常见肝炎临床特点是什么?	(33)
什么是病毒性肝炎?	(33)
病毒性肝炎有哪几种?	(34)
我国病毒性肝炎患者有多少?	(35)

四、甲型病毒性肝炎 (37)

怎样预防甲肝? (44)

五、乙型病毒性肝炎..... (46)

乙肝的传染源是什么? (51)



乙肝的主要传播方式是什么？	(51)
乙肝世界流行情况如何？	(53)
我国乙肝流行情况如何？	(54)
乙肝的分类有哪几种？	(55)
急性乙肝有哪几种？表现如何？	(56)
引起慢性乙肝的原因是什么？	(57)
慢性乙肝的自然病程如何？	(58)
慢性乙肝与肝硬化的关系如何？	(59)
慢性乙肝与肝癌的关系如何？	(59)
乙肝的临床表现有哪些？	(60)
乙肝有哪些肝外表现？	(62)
中医如何看待乙肝？	(63)
乙肝诊断与检查的常识	(64)
急性乙肝如何治疗？	(65)
慢性乙肝治疗的总体目标是什么？	(66)
慢性乙肝治疗中常犯的错误是什么？	(66)
乙肝的治疗措施有哪些？	(68)
为什么抗病毒治疗是乙肝治疗的关键？	(69)
常用抗乙肝病毒的药物有哪些？	(69)
乙肝抗病毒治疗中应注意什么？	(69)
乙肝病毒携带者需要治疗吗？如何治疗？	(71)
常用保肝退黄的西药有哪些？	(72)
乙肝中医治疗如何辨证施治？	(74)
中医治疗乙肝应注意什么？	(74)
哪些中草药能祛黄？	(75)
哪些中草药能抑制肝炎病毒？	(75)
哪些中草药能提高免疫功能？	(75)
哪些中草药能降低血清转氨酶？	(76)
哪些中草药能抗肝纤维化？	(76)
哪些中草药能升高血清白蛋白、降低球蛋白？	(76)
哪些中草药能改善肝内微循环？	(76)
哪些中草药能防治肝癌？	(77)



治疗乙肝的中药方剂有哪些？	(77)
乙肝疫苗可以预防哪些疾病？	(78)
接种乙肝疫苗的意义有哪些？	(79)
新生儿普种乙肝疫苗有何意义？	(79)
如何接种乙肝疫苗？如何判断效果及追加接种？	(79)
影响乙肝疫苗接种效果的因素有哪些？	(80)
接种乙肝疫苗的适应症和适应人群有哪些？	(80)
人意外暴露乙肝病毒后如何处理？	(81)
对乙肝病毒携带者孕妇生下的新生儿如何处理？	(81)
怎样预防乙肝的母婴传播？	(81)
接种乙肝疫苗后不产生抗体的原因有哪些？	(82)
对乙肝疫苗无应答或低应答者如何处理？	(83)
乙肝病毒携带者有无接种乙肝疫苗的必要？	(84)
接种乙肝疫苗或乙肝免疫球蛋白对胎儿有无影响？	(84)
如果仅乙肝核心抗体阳性，还需要注射乙肝疫苗吗？	(84)
为预防输血后肝炎对供血员应采取什么措施？	(85)
误被患者用过的注射器刺伤以后，应采取什么措施？	(85)

六、丙型病毒性肝炎 (86)

什么是丙型病毒性肝炎？	(87)
什么是丙型肝炎病毒？	(87)
为什么会感染丙肝病毒？	(87)
何种人易患丙肝？	(90)
世界丙肝流行状况如何？	(91)
我国丙肝流行状况如何？	(91)
什么是急性丙肝？	(91)
什么是慢性丙肝？	(92)
丙肝有哪些临床特征？	(92)
急性丙肝发展为慢性丙肝的危险因素是什么？	(92)
慢性丙肝的症状和体征是什么？	(93)
慢性丙肝的肝外表现是什么？	(93)



如何诊断丙肝？	(95)
慢性丙肝的长期预后如何？	(96)
影响丙肝演变成慢性肝炎和肝硬化的因素有哪些？	(97)
患了丙肝后果如何？	(100)
怎样治疗急性丙肝？	(101)
慢性丙肝的治疗目标是什么？	(101)
治疗丙肝的药物有哪些？	(102)
慢性丙肝的治疗方案如何？	(102)
干扰素(IFN- α)的主要不良反应有哪些？	(103)
利巴韦林主要有哪些不良反应？	(104)
怎样指导和监测接受抗病毒治疗的患者？	(105)
如何辨证施治丙肝？	(105)
如何预防丙肝？	(108)

七、丁型病毒性肝炎

什么是丁型病毒性肝炎？	(110)
丁型肝炎病毒有什么特征？	(110)
丁肝主要传染源是什么？	(110)
丁肝是怎样传播的？	(111)
丁肝的症状和体征是什么？	(111)
丁肝的特异性检查方法如何？	(112)
丁肝的长期预后如何？	(113)
怎样治疗丁肝？	(113)
如何预防丁肝？	(114)

八、戊型病毒性肝炎

什么是戊型病毒性肝炎？	(116)
什么是戊型肝炎病毒？	(116)
戊肝的传播特点是什么？	(116)
戊肝的症状和体征有哪些？	(117)



老年人得了戊肝通常会有什么样的症状?	(117)
戊肝与甲肝有何分别?	(118)
戊肝应该做哪些检查?	(118)
如何诊断戊肝?	(119)
戊肝应与何种疾病相鉴别?	(119)
戊肝的长期预后如何?	(120)
怎样治疗戊肝?	(120)
怎样预防戊肝?	(121)

九、酒精性肝病

什么是酒精性肝病?	(123)
酒精性肝病是常见病吗?	(123)
为什么饮酒会引起肝病呢?	(123)
人们对酒精与肝脏关系的理解通常存在哪些误区?	(124)
影响酒精对肝损害的因素有哪些?	(124)
酒精性肝病有什么样的症状和体征?	(126)
怎样诊断酒精性肝病?	(126)
酒精性肝病分为几种?	(127)
什么叫酒精依赖?	(127)
什么叫酒精成瘾?	(127)
得了酒精性肝病怎么办?	(128)
中医对酒精肝的认识和治疗	(129)
得了酒精性肝病结果会如何?	(130)

十、非酒精性脂肪性肝病

什么是非酒精性脂肪性肝病?	(132)
脂肪肝是怎样形成的?	(132)
引起脂肪肝的常见原因有哪些?	(133)
体型消瘦的人是否也会得脂肪肝?	(134)
脂肪肝有哪些症状和体征?	(135)



脂肪肝酶学检查特点有哪些?	(135)
脂肪肝影像检查的特点有哪些?	(136)
得了脂肪肝,怎么治?	(136)
治疗脂肪肝的药物有哪些?	(136)
中医如何看待脂肪肝?	(137)
常用脂肪肝中药方剂.....	(139)
治疗脂肪肝常用的单方偏方.....	(141)

十一、药物性肝病..... (142)

什么是药物性肝炎?	(143)
我国药物性肝炎发病情况如何?	(143)
药物为什么会引起肝炎?	(144)
诱发药物性肝炎的因素有哪些?	(144)
引起肝损伤的常见药物有哪些?	(145)
药物性肝炎有哪些症状和体征?	(146)
如何判断药物性肝病?	(147)
怎样预防药物性肝病?	(148)
如何治疗药物性肝病?	(149)

十二、肝硬化..... (151)

什么是肝硬化?	(152)
哪些原因可以引起肝硬化?	(152)
肝硬化是如何形成的?	(154)
肝硬化分为哪几种?	(155)
肝硬化的早期症状有哪些?	(156)
肝硬化的晚期表现如何?	(156)
肝硬化的体征有哪些?	(158)
肝硬化的潜在并发症是什么?	(158)
肝硬化应与哪种疾病相鉴别?	(160)
早期肝硬化的检查有哪些?	(160)



哪些临床化验提示可能患有肝硬化?	(161)
肝硬化患者的 B 超检查有哪些异常?	(161)

十三、肝病患者的科学饮食

肝脏病患者的食疗原则	(164)
现代医学在肝病治疗中的饮食禁忌	(166)
祖国医学在肝病治疗中的饮食宜忌	(167)
哪些食物常吃、多吃会对肝炎患者有害?	(169)
急性肝炎患者如何饮食调养?	(170)
慢性肝炎患者如何饮食调养?	(171)
慢性乙肝患者的食疗要点	(172)
丙肝患者的饮食要点	(172)
丙肝患者为什么要限制高铁食物?	(173)
重症肝炎患者的饮食要点	(173)
脂肪肝患者如何进行饮食治疗?	(174)
如何掌握脂肪肝患者食物中脂肪的质和量?	(176)
脂肪肝患者食物热量换算法	(177)
肝硬化患者的饮食要点	(180)
肝昏迷患者的饮食要点	(181)
肝癌患者的饮食要点	(181)
上消化道出血患者的饮食要点	(182)
酒精性脂肪肝如何饮食治疗	(183)
肝病患者冬春季的饮食调养	(184)
老年肝炎患者的饮食调养	(184)
儿童肝病患者的饮食调养	(185)
食欲减退时饮食调养	(186)
呃逆时饮食调养	(186)
失眠时饮食调养	(187)
腹胀时饮食调养	(187)
黄疸时饮食调养	(187)



腹水时饮食调养·····	(188)
血清转氨酶升高时饮食调养·····	(188)
血小板减少时饮食调养·····	(188)
肝病患者如何选用滋补品? ·····	(189)
茶对肝病患者的保健作用如何? ·····	(189)
肝病患者饮茶应注意哪些问题? ·····	(190)
肝病患者吃水果要注意什么? ·····	(190)
肝病患者怎样饮用牛奶? ·····	(190)
常用保肝食疗食谱——汤类·····	(191)
常用保肝食疗食谱——粥类·····	(200)
常用保肝食疗食谱——茶类·····	(208)
常用保肝食疗食谱——其他类·····	(213)

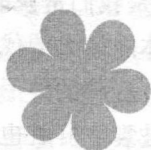
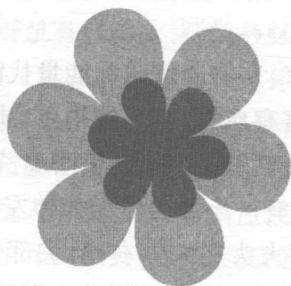
十四、肝病患者的生活调养 ····· (218)

肝脏的保健和疗养·····	(219)
肝病患者自我保健原则有哪些? ·····	(219)
肝炎患者如何休息才好? ·····	(221)
乙肝患者如何调养? ·····	(221)
丙肝患者如何调养? ·····	(222)
脂肪肝患者怎样自我保健? ·····	(222)
酒精性肝病患者如何调养? ·····	(224)
学会正确的喝酒方法·····	(225)
怎样解酒? ·····	(225)
肝硬化患者如何养生? ·····	(226)
肝炎患者如何做好心理保健? ·····	(227)
肝炎患者如何调整睡眠? ·····	(230)
肝炎患者如何进行音乐疗法? ·····	(231)
适合肝炎患者的运动有哪些? ·····	(232)
肝炎患者如何做健肝操? ·····	(233)
肝炎患者可做哪些运动? ·····	(234)
肝炎患者进行运动疗法需注意什么? ·····	(236)

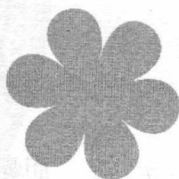
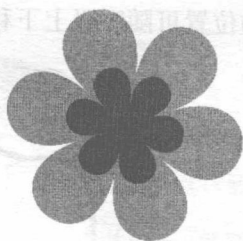


肝炎患者如何练气功?	(237)
肝炎患者如何选用按摩疗法?	(237)
肝炎患者如何进行日光浴?	(240)
肥胖性脂肪肝患者如何选择运动项目?	(240)
脂肪肝患者怎样掌握运动量?	(241)
脂肪肝患者运动锻炼时需要注意哪些问题?	(242)
哪些因素可导致运动减肥无效?	(242)
肥胖性脂肪肝患者的节食心理疗法包括哪些内容?	(243)
什么是脂肪肝的行为疗法?	(244)
脂肪肝患者存在哪些不良行为?	(244)
如何纠正脂肪肝患者的不良行为?	(245)
肝病患者如何过性生活?	(245)
丙肝与性.....	(246)
乙肝患者性生活注意事项.....	(246)

肝 脏 的 功 能 和 血 液 供 应 系 统 如 何 ？ ？ 里 细 五 刊



一、认识肝病



骨 部

刺 入

个 个 面



肝在哪里？

人体内,除了我们熟知的**心脏、肺、胃及肾脏**外,还有一个最大的消化腺——**肝脏**,这些脏器就是我们常说的“**五脏**”。

肝脏是人体内最大的代谢器官和腺体器官,在物质代谢和能量代谢中起着十分重要的作用。肝脏的外形呈楔形。因肝脏富有血管,色呈红褐色,质实而脆,易受暴力而损伤破裂。肝脏也是人体最大的实质性脏器,重量约 1500 克,占成年人体重的 1/40。它大部分被右侧肋骨所覆盖,还有一小部分位于人体左侧。从正面看,整个形状类似于一个楔形,这个“楔子”的大头在人体右侧,尖部伸向人体左侧。肝脏的上面(称膈面)临近右肺和心脏的下面,中间仅隔着一层薄薄的肌肉,即膈肌。当正常的成年人仰卧时,我们在右侧肋骨下缘一般摸不到肝脏,但有时在上腹部左右肋骨交界处以下 3~5 厘米的范围可以触到肝脏,多见于瘦弱体形的人,这是一种正常的现象。对于小儿来说,因其肝脏下缘的位置较低,故在右侧肋骨下缘触到肝脏也是正常的。另外,肝脏的位置也不是完全固定不变的,它受周围韧带牵拉、膈肌位置高低、腹腔内压力大小、胸廓形状等因素的影响,例如:当我们呼吸时,肝脏的位置可随呼吸上下移动,升降可达 2 厘米。(见图 1-1)

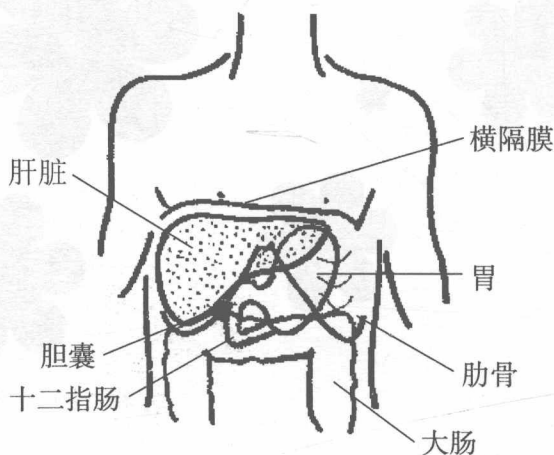


图 1-1