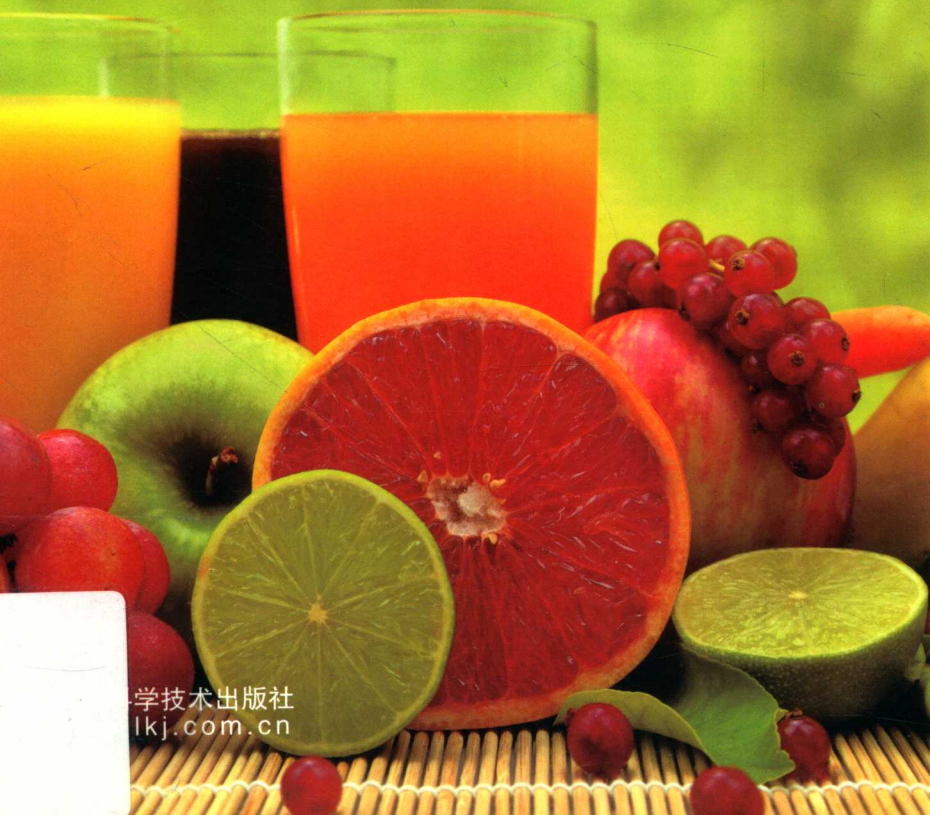




四季养生系列丛书

远离 肝胆 疾病

郑福文 曹志群 主编



学技术出版社
lkj.com.cn



四季养生系列丛书

远离 肝胆 疾病

郑福文 曹志群 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

远离肝胆疾病/郑福文,曹志群主编. —济南:山东科学技术出版社,2015

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7628 - 0

I. ①远… II. ①郑… ②曹… III. ①肝疾病—诊疗 ②胆道疾病—诊疗 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 241663 号

远离肝胆疾病

郑福文 曹志群 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编: 271100 电话: (0634) 6276022

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.5

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7628 - 0

定价: 32.00 元

专家简介

曹志群

山东省中医院消化内科主任医师，山东中医药大学内科教研室主任、山东省中医院内科副主任兼消化内镜诊疗科主任，中国中医药学会内科脾胃病专业委员会委员。对于消化道疾病的诊治积累了丰富的临床经验，特别对反流性食管炎、慢性萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等疾病有独到的见解。



《四季养生》 节目简介

《四季养生》是山东广播电视台广播新闻频道近年重点打造的一档养生类节目，节目宗旨：做您身边的健康指导，引领日常的养生保健。

该节目依托山东省卫生和计划生育委员会等主管部门，联合各大医院，整合知名专家教授资源，为广大听众提供养生保健知识。

《四季养生》与其他养生类节目最大的区别在于：权威、高端、公益。节目中邀请的嘉宾全部是山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东中医药大学附属医院等三甲医院的知名专家，并以现场接听电话的方式，免费为广大听众答疑解惑。

该节目开播以来，在省市台各档养生类节目中脱颖而出，收听率不断攀升，在专业收听率调查公司（央视索福瑞、赛立信）所做的收听率、市场占有率调查中，在省台同时段养生类节目中排名第一。

播出时间：16:00—17:00

调频：FM95.0 中波：918



目 录

了解肝脏·····	001
什么是脂肪性肝病(1)·····	023
什么是脂肪性肝病(2)·····	045
病毒性肝炎的防治(1)·····	067
病毒性肝炎的防治(2)·····	086
认识酒精性肝炎·····	106
自身免疫性肝病·····	125
关注原发性肝癌(1)·····	147
关注原发性肝癌(2)·····	171
胆囊疾病防治(1)·····	191
胆囊疾病防治(2)·····	208
胆囊疾病防治(3)·····	225
胰腺炎应注意(1)·····	237
胰腺炎应注意(2)·····	251



了解肝脏

(嘉宾:曹志群 主持人:高源 导播:张鸣)

主持人:听众朋友下午好!欢迎收听山东广播电视台综合广播每天下午四点播出的《四季养生》节目。我是您的朋友高源,今天做客我们直播间的是山东中医药大学教授、博士生导师、内科教研室主任曹志群。曹教授是山东中医药大学附属医院内科副主任、消化内镜诊疗科主任、中华中医药协会脾胃病学会委员、山东中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员。他有着30多年的临床工作经验,对于消化系统疾病、肝胆疾病的治疗造诣深厚。好的,曹主任欢迎您。

曹志群:大家好。

主持人:从今天开始曹主任将就肝病的相关知识跟大家进行沟通和交流,我们知道肝脏是人体内脏里最大的一个器官,也是新陈代谢的重要器官,肝脏的重要性不言而喻,那么我们在讲肝病的相关知识之前我们先来了解一下我们的肝脏。

曹志群:刚才主持人说过肝脏是人体最大的一个器官,它是最大的腺体,它具有非常复杂的功能和重要的意义。肝病在临床上是非常多见的,因为肝脏涉及的范围相当广,如各种病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病和各种细菌以及寄生虫的肝损害、各

种原因导致的肝硬化、药物性肝炎以及肝的良性和恶性肿瘤等等,严重威胁着人类的健康和生命安全,因此保肝、养肝、护肝对人的生命和人体健康来说有着重要的意义。

主持人:接下来的时间请曹教授再给我们详细地讲解,从中医、西医的角度来讲,在保肝、护肝方面我们大家该注意一些什么,曹主任。

曹志群:好,肝脏是人体最大的一个腺体,它的重量在1 500 g左右,位于右肋下,它是楔形的,因此在临床上肝脏具有重要的功能,主要是合成、降解、解毒、分泌、排泄以及灭活,同时也对来自肠道的异物和细菌或者其他致病原进行清除,它是供给人体全身营养和能量的保障,又是机体中非常重要的具有防卫功能的脏器之一。

主持人:应该说您刚才这么一介绍让我们觉得,肝脏太重要了。它不仅提供人体的全身的营养能量,同时还有一定的防卫功能。

曹志群:对,据统计肝脏发生的化学反应有500多种,肝脏的血流量相当高,它大约占心输出量的四分之一,每分钟进入肝脏的血流量在1 000~1 200 mL,肝脏的主要功能是进行糖的分解、贮存糖原,另外参与蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢这些功能。具体地讲,白蛋白99.9%是在肝脏合成的,胆固醇也是这样,99.9%是肝脏合成,还有一些维生素、激素的代谢。另外肝脏具有非常好的解毒、分泌胆汁、吞噬、防御功能。另外它对人体的氨基酸、脂肪和碳水化合物都具有分解和吸收,帮助消化的功能。

主持人:就是说这是大体的我们讲到了肝脏发生的化学反

应,有 500 种以上,应该在我们所有脏器当中是最多的。

曹志群:对。

主持人:那我们慢慢地来看一看,比如说肝脏的胆汁分泌作用,我们一个一个来说,让大家更好地来了解、认识我们的肝脏。

曹志群:当然除了我讲的那些功能之外,它还有制造凝血因子的功能,调节血容量和水电解质平衡的功能、产生热量等等。它的胆汁分泌作用是在肝细胞中不断生成胆汁酸和分泌胆汁,胆汁在消化过程中可以促进脂肪在小肠内的吸收和消化,每天有 600 ~ 1 500 mL 的胆汁经过胆管输入胆囊,胆囊起着浓缩、储存、排放胆汁的功能,以促进消化。

主持人:这是胆汁分泌的作用,另外,您也讲到了,它还有糖代谢的功能是吧?

曹志群:对,肝脏的肝糖原在调节血糖浓度以及维持其平衡稳定中具有重要的作用,单糖经小肠黏膜吸收后,由门静脉到达肝脏,在肝内转变为肝糖原而贮存。当我们在劳动、饥饿、发热、血糖大量消耗的时候,肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖而进入血循环。所以患病时血糖常常有变化,我说的是肝病时。

主持人:能不能说得再详细一点,比如我们会觉得有低血糖的情况,还有一些您刚才也说到在劳动的时候、饥饿的时候、发热的时候血糖大量消耗,是不是在我们发生低血糖的时候我们肝脏就起到一个很好的调节作用?

曹志群:对,低血糖时有两个脏器进行调节,一个是胰腺,大家知道 β 细胞分泌胰岛素进行调节,另外就是肝脏的调节,在里面起一个补充和代偿的作用,非常重要。

主持人:这是肝与糖代谢,我们再来说一说肝与蛋白质的代

谢,这个代谢过程是怎么样的?

曹志群:蛋白质的代谢是肝脏的直接代谢,消化道吸收的氨基酸经过肝脏进行蛋白质的合成、脱氨、转氨等作用,合成蛋白质进入血液循环中供全身器官的需要。肝脏是合成血浆白蛋白的主要场所,由于血浆蛋白可以作为体内各种组织蛋白的更新之用,所以肝脏合成的血浆蛋白对维持机体的蛋白质的代谢具有非常重要的作用。肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素,经肾脏排出体外。所以肝病时血浆蛋白减少和血氨升高。

主持人:这是肝与蛋白质的代谢。那么我们再来说一说肝与脂肪代谢,这是怎么样的一个过程,能不能详细地给大家说一说。

曹志群:脂肪的代谢,肝脏在里面起了主要的作用,一个是生成脂肪,第二个是运输脂肪。它可以说是脂肪运输的一个枢纽,消化再吸收一部分脂肪进入肝脏,以后再转化为体内的脂肪作为储存,因此我们饥饿的时候,储存在体内的脂肪可以运输到肝脏,然后再通过肝脏再进行分解,达到我们体内所需要的能量。在肝内中性脂肪可以水解为甘油和脂肪酸,此反应可以被肝脏的脂肪酶加速,甘油可以通过糖代谢途径被利用,而脂肪酸可通过强氧化为二氧化碳和水,除此之外肝脏还是体内脂肪酸、胆固醇、磷脂合成的主要器官,当脂类代谢紊乱的时候脂肪可以堆积于肝细胞或肝脏形成脂肪肝,这种脂肪肝有两种:一个是酒精性的,一个是非酒精性的。

主持人:说到这,我想大家对于脂肪肝都非常熟悉,而且我们在每年的查体过程中会发现患脂肪肝的年龄在逐年下降,曹主任是不是在临床上也发现了这个问题?

曹志群:对,现在人一个是吃的含脂类的食物特别多,高脂肪酸,第二个缺少运动,这是两大原因。

主持人:另外就是您刚才说的还有一种酒精肝,可能是不是跟日常生活当中饮酒过度也有很大的关系?

曹志群:对,日常生活中饮酒过度,每天喝酒如果在 100 mL 以上连续三个月左右,大约脂肪肝就形成了。

主持人:可不可以这样理解,我们的肝脏平常起着正常的新陈代谢的作用,我们在喝酒的过程当中,肝脏更主要的是在分解酒精,是吧?

曹志群:对。

主持人:所以说它这个工作就转移了,在这个过程中可能对于其他的脂肪的代谢力度就不够了,久而久之就形成了酒精肝,是不是可以这样理解?

曹志群:可以这样理解。

主持人:比较通俗,我是这么理解的,所以说我是觉得说到这时候特别应该提醒大家要保护我们的肝脏,它有正常的新陈代谢,正常的一个工作量,那么我们喝酒也就给它增加了额外的负担,这样的话久而久之就会让肝脏出现问题。

曹志群:不但喝酒,非酒精性脂肪肝也比较多。

主持人:那非酒精性的脂肪肝就是除了饮食营养过剩、锻炼不够还有其他的原因吗?

曹志群:主要是生活方式和职业有关。

主持人:比如说能不能给我们举点例子。

曹志群:常坐在办公室的白领。

曹志群:然后体力劳动比较少的,如政府的公务员、白领人

士、职业经理人、个体业主以及企业一些领导人或者是从事餐饮业的这些人群,脂肪肝的发病率是非常高的。

主持人:那么就是说我们从临床上总结出来的,经常坐办公室,不运动,这样的话患脂肪肝的几率就比较多一点。

曹志群:对,我们国家现在脂肪肝的发病率在 5% ~ 20%,中年男士比较多,但是女士也有不少。

曹志群:近几年脂肪肝发生率非常高,以前 35 岁以下发病率是比较低的,近几年 35 岁以下的中青年人的发病率也是非常高的,有明显增高的趋势,而且在儿童中也有。

主持人:对,您说到这让我想起了前一段时间我一个朋友的孩子,才上小学,结果就脂肪肝了,我觉得很奇怪,这个应该是和不合理的饮食有很大的关系吧?

曹志群:两大原因:一个饮食不合理,高脂肪餐、高热量,第二个孩子缺乏运动。

主持人:这跟遗传有关系吗?

曹志群:有一定的因素,不是主要的。

主持人:但是跟后天的不良饮食习惯还是关系更大一些。

曹志群:对。

主持人:所以说对于孩子应该也是有一些建议,作为家长在饮食上应该要合理膳食,是吧?

曹志群:对,一个是合理膳食,再一个是适当运动,30 年前我大学毕业的时候,那是 20 世纪 80 年代初,我们在临床上极少见到一个 35 岁以下的脂肪肝。

主持人:对,觉得很奇怪。

曹志群:很奇怪的,别说儿童了,那么现在比比皆是。

主持人:您在临床上这样的病例特别多,能不能给我们举点例子?

曹志群:这样说吧,45岁到60岁之间的政府公务员,不敢说百分之百吧,发病率几乎是80%。

主持人:那儿童呢,就说在您的临床门诊,儿童多见吗?

曹志群:儿童也比较多见,往往是父母领来以后,他又不想吃西药,愿意拿中药调理,只有两个办法:一个是平衡饮食;第二个适当运动。这是前提,在这个前提下再拿中药调理也好,其他药调理也好,还是有效的。如果只用药物调理,他还是那样海吃海喝,打游戏、上网,这种儿童一般效果是不好的。

主持人:所以说如果孩子得了脂肪肝,那么家长有不可推卸的责任,可以这样讲?

曹志群:对,我有一个朋友,孩子才9岁,然后得了脂肪肝,问我有什么办法?我说你陪着他,每天在游泳池里泡两个小时,就让他游,他不会游,慢慢学,肯定没问题,两个月以后一查,脂肪肝没了。

主持人:没事了,那像比如说孩子这个时候得了脂肪肝,通过合理的锻炼调整饮食恢复了,以后会有什么隐患吗?

曹志群:恢复的话一般没什么隐患,如果你饮食再不注意。

主持人:还会反复。

曹志群:肯定还可以。

主持人:好的,关于这个脂肪肝,我想大家都比较关心,所以我们多说了几句,下面时间我们来接听热线,是烟台的于先生,您好于先生,您咨询什么问题啊?

于先生:你好,主持人,我想咨询一下曹主任,我的家属她是

自身免疫性的肝硬化,然后有脾亢,她已经在医院治疗了两个周期,一个周期是一个月,然后在家又吃了一个月的药,我想问一下曹主任像她这种情况需不需要长期服药,长期服药对肝有没有影响?

曹志群:我不知道您说的服药是服的什么药?

于先生:一个是优思弗,一个是阿法迪三,一个是泮立苏,再一个是白芍总苷胶囊。

曹志群:自身免疫性肝炎是个自身免疫性疾病,当然它的发病的器官主要是在肝脏。它的发病机制,明确机制到现在还不知道,与遗传有关。另外本病它的发病以女性多见,女性大约占70%。先生,您多大年龄,您夫人多大年龄?

于先生:我的家属今年58岁了,她父亲是80岁了。

曹志群:继续说。

于先生:我就想问一下曹主任,像她这个病情吃这个药是不是需要长期吃?

曹志群:用没用过激素啊?

于先生:用过了。

曹志群:现在还在用吗?

于先生:现在不用了,停了。我说给您听一下,6月5号开始打激素,每天24 mg,打了12天,然后出院以后,医院又给我几副药,每天吃四片,连续吃15天,又每天减去一片,现在每天吃三片,逐渐减量,减到现在不吃了。

曹志群:现在是用的优思弗、泮托拉唑还用的什么?

于先生:还用的白芍总苷胶囊。

曹志群:白芍总苷胶囊,对身体都有影响,泮托拉唑它的影

响是一个质子泵抑制剂,主要抑制胃酸,优思弗是一个熊去氧胆酸,主要是有利于胆汁分泌,有没有黄疸啊?

于先生:没有,做了这个活检以后就是脾亢。

曹志群:自身免疫性肝炎,脾亢是比较多见的。

于先生:我想问一下曹主任,这个药是不是需要长期服用?

曹志群:不需要了,一般的治疗我们首选是激素和免疫抑制剂,像强的松,我不知道用的哪种激素,强的松还是地塞米松或者是别的,另外还有硫唑嘌呤。

于先生:她那个激素是甲泼尼龙。

曹志群:现在不用了是吧?

于先生:现在不用了。

曹志群:那么优思弗和泮托拉唑可以暂时停一下,可以停下,没有胃酸比较明显的症状或者没有黄疸的话,可以停一停吧。

于先生:可以停停,不需要长期服用。

曹志群:对,不需要,它和激素不一样。

于先生:这是一个,她现在主要是什么,我给你讲两个指标,一个是血小板低。

曹志群:血小板低,这种情况常常血小板低。

于先生:再一个就是白细胞低,她现在住院期间白细胞恢复到正常了,但是血小板升不上来,毓璜顶医院给我做一个活检,他告诉就是倾向于脾亢。

曹志群:她就是脾亢,另外你查过白细胞抗原没有?

于先生:没有。

于先生:她肝硬化的程度没有病理分析,只有B超,2011年

做的B超。

曹志群:你可以在B超下做一个病理看看,有没有肝纤维化或者有没有肝硬化,如果优思弗用的话有两点:第一个有没有黄疸,然后有没有皮肤瘙痒。如果没有的话,可以暂时停停不要紧,或者明显减量也可以。

于先生:明显减量也可以?

曹志群:对,我不知道现在您用多大剂量?

于先生:优思弗早晚各一次,一次一片,白芍总苷是一天三次,一次两粒。

曹志群:白芍总苷问题倒不大,副作用比较小一些。

于先生:阿法迪三吃到现在已经40天了,已经停药了,泮立苏也是,这几种药现在就优思弗和白芍总苷这两个在吃着。

曹志群:白芍总苷具有一定的保肝作用,优思弗主要是针对胆汁淤积引起的细胞毒性的作用,如果黄疸不明显,皮肤没有瘙痒,症状比较好的,可以减量用一些。

于先生:可以减量啊?

曹志群:对。

于先生:这个白芍总苷我看它上面写着是治风湿的,我也不太明白。

曹志群:对,它是具有一定的抗免疫作用,中医来说它具有解痉作用,它从中药白芍提取的物质。

主持人:好吗,这位听众朋友?以上就是曹主任给您的建议。好,欢迎各位继续收听山东广播电视台综合广播每天下午四点播出的《四季养生》节目,今天坐到我们直播室的是山东中医药大学教授、博士生导师、内科教研室主任曹志群。好的,曹

主任刚才我们是接听了一位听众朋友的热线,在接热线之前我们讲到了肝、脂肪与糖代谢这方面的情况,而且跟大家介绍了脂肪肝、酒精肝,下面时间我们接着讲。

曹志群:肝脏还有一个作用,那就是热量的产生,水、电解质平衡的调节都有肝脏的参与。所以我们身体在安静的时候,热量主要由身体脏器提供。那么劳动和运动时,产生热能的器官主要是肌肉,在各种内脏中肝脏是体内代谢旺盛的器官,那么安静时候,肝脏血流温度比主动脉还要高,高多少呢?在 $0.4 \sim 0.8^{\circ}\text{C}$,它产热了,产生热能的功能特别强。

主持人:说到这让我感觉到我们的肝脏是一刻也不停歇。

曹志群:对。

主持人:就说蛋白质的代谢、糖代谢、胆汁的分泌、热量的产生都跟它有关系。

曹志群:对,所以说有个健康的肝脏或者是你的肝脏功能比较好,那么你的健康状况肯定是不错的。

主持人:您刚才在一开始讲它和维生素还有激素的代谢也有着密切的关系。

曹志群:对,肝脏它主要储存的是脂溶性的维生素,人体大约有 95% 的维生素 A 储存在肝脏内,另外肝脏是维生素 C、D、E、K、B1、B2、B12、叶酸、烟酸等多种维生素的储存和代谢场所,因此肝脏对维生素的吸收、储存、转化起的作用是非常大的,B 族维生素和维生素 C 参与体内的多种氧化还原等代谢过程,若供应的数量不足,必将影响体内的代谢过程和蛋白质合成利用,所以这个肝脏它的作用是非常大的。另外脂溶性的维生素的吸收必须有胆汁中的胆盐协助,如果胆汁减少势必影响脂溶性维