



常见病家庭防治与康复丛书

肝炎



钱大雄 编著

常 见 病 家 庭 防 治 与 康 复 丛



钱大雄 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝炎/钱大雄编著. —上海:上海科技教育出版社,
2010.10

(常见病家庭防治与康复丛书)

ISBN 978-7-5428-5093-5

I. ①肝… II. ①钱… III. ①肝炎—防治 IV.
①R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177683 号

常见病家庭防治与康复丛书 肝炎

编 著 / 钱大雄

责任编辑 / 蔡 婷 刘正兴

封面设计 / 刘 菲

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟兴达印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 3.25

版 次 / 2010年10月第1版

印 次 / 2010年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5428-5093-5/R·398

定 价 / 9.80元

Bianzhe de Hua

编者的话

21世纪我国将全面进入小康社会,在创造、享受富裕生活的同时,健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷,有七情六欲,难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从来没有生过病的人是不存在的,关键是要少生病,生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题,“少生病”要求加强疾病的预防;而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上海科技教育出版社出版的“常见病家庭防治与康复丛书”就是围绕这两个中心展开的,其重点是家庭康复。

俗话说得好,是病三分治七分养,这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言,在疾病的急性发作期,主要是以治疗为主,患者的治疗乃至饮食、作息,都必须在医生指导下进行。而家庭康复则不然,此阶段病情已经稳定,各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康,此阶段除了配合医生的治疗外,尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面的调养和护理。

患者和患者家属须树立起家庭康复的新概念,应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段,重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中,饮食不但是维持生命的物质基础,而且合

理的饮食对身体的康复也有着至关重要的作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的必胜信念；而运动不啻是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病家庭防治与康复丛书”邀请了临床第一线的医学专家担任各分册编写工作，以通俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合患者和患者家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖，相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！

目录

病因认知

- 肝炎的相关知识 /2
- 肝脏的重量及血流 /4
- 肝脏在人体中的功能 /5
- 肝区痛≠肝炎 /7
- 有黄疸一定是肝病吗 /8
- 肝功能检查的相关知识 /9
- 肝功能检查的作用 /9
- 肝功能检查的局限性 /10
- 怎样读肝功能检查报告 /12
- B超、CT在肝脏疾病检查中的作用 /14

肝炎防治

- 引起肝炎的因素 /16
- 病毒性肝炎的类型及传播 /17
- 病毒性肝炎病原体特征 /18
- 常见肝外表现 /19
- 肝纤维化有可能逆转吗 /20
- 什么人需要做肝移植 /21

各类肝炎

- 甲型肝炎 /23
- 甲型肝炎的传播方法 /24
- 如何早期发现甲型肝炎 /25
- 甲型肝炎会复发吗 /25

- 妊娠时发生甲型肝炎怎么办 /26
- 非启东产地的毛蚶能吃吗 /26
- 得了甲型肝炎怎么治疗 /27
- 甲型肝炎的预防 /28
- 乙型肝炎 /29
- 乙肝感染现状 /29
- 掀开乙型肝炎病毒的盖子 /30
- HBV基因突变的意义何在 /31
- 乙型肝炎的主要症状 /32
- 乙型肝炎诊断依据 /33
- 乙肝慢性化的原因 /34
- “大三阳”的临床意义 /35
- “小三阳”的临床意义 /35
- 何谓“乙肝病毒携带者” /36
- 乙肝的传染期有多久 /36
- 乙肝病毒表面抗原能否阳转阴 /37
- 乙型肝炎的治疗原则 /39
- 慢性乙型肝炎的治疗原则 /39
- 选择抗病毒药 /40
- 常用的调节免疫功能药物 /41
- 接种乙肝疫苗的目的及方法 /42
- 怎样预防乙型肝炎 /43
- 丙型肝炎 /43
- 丙型肝炎一词的由来 /43
- 丙型肝炎传播途径特点 /44

丙型肝炎与乙型肝炎病毒的比较 /46

丙型肝炎的类型 /46

我国丙型肝炎表现的形式 /47

丙型肝炎的诊断问题 /48

丙型肝炎的治疗 /49

丙型肝炎的转归及预防 /50

丁型肝炎 /51

丁型肝炎的传播形式 /51

我国丁型肝炎流行情况及感染方式 /52

丁型肝炎与乙型肝炎混合感染的特点 /52

丁型肝炎与乙型肝炎重叠感染的特点 /53

丁型肝炎的诊断 /53

丁型肝炎的预防和治疗 /54

戊型病毒性肝炎 /54

戊型肝炎的流行特点 /54

戊型肝炎的临床表现 /55

戊型肝炎的诊断与治疗 /56

戊型肝炎的预防 /56

己型肝炎 /56

庚型肝炎 /57

输血传播病毒(TTV) /58

肝硬化 /59

肝硬化的病理特点 /59

代偿期肝硬化特点 /60

失代偿期肝硬化特点 /60

肝硬化的影像学变化 /61

肝硬化患者肝功能的变化 /62

脾肿大的后果及处理 /62

肝硬化的诊断 /62

肝硬化的治疗 /63

肝硬化并发症的诊治 /65

腹水 /65

中医治疗肝硬化腹水 /66

上消化道出血 /67

肝性脑病是怎样引起的 /68

怎样诊断肝性脑病 /69

怎样治疗肝性脑病 /69

药物性肝炎 /70

药物与肝脏的关系 /70

药物性肝炎的机制 /71

影响药物性肝炎的因素 /71

药物性肝炎的诊断 /73

药物性肝炎的诊断标准 /73

药物性肝炎防治原则 /74

家庭调养菜单

定期检测肝功能 /76

生活上要注意的问题 /76

家庭小药箱 /77

外出注意事项 /78

肝炎患者该不该进补 /79

肝炎治疗期间能参加工作吗 /79

疾病复发信号 /80

就医指南 /80

情绪的调整 /81

恢复期治疗误区 /82

克服不良生活习惯 /83

运动康复 /84

音乐疗法 /85

肝炎恢复期如何过性生活 /85

肝炎患者要忌口吗 /86

慢性肝炎的饮食原则 /87

如何安排膳食 /89

慢性肝炎中医食疗药膳举例 /92

肝硬化食疗举例 /95

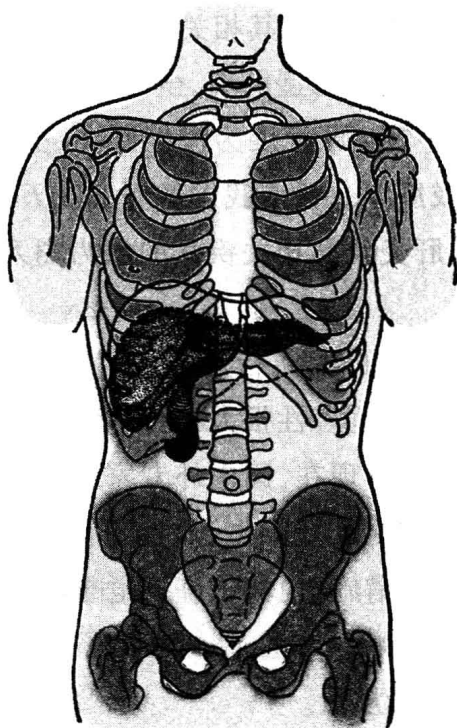
病因认知

肝炎是危害人类健康的常见病,无论是病毒性肝炎,还是酒精性肝病、脂肪肝,其中部分患者有可能发展为慢性肝炎、肝硬化。以乙型病毒性肝炎(以下简称为乙型肝炎)为例,全球共有3.5亿人感染乙型肝炎病毒,其中每年死于慢性肝炎及其相关疾病的多达75万人。我国是肝炎高发区,尤其是乙型肝炎,全国人群乙肝病毒携带率达10%,感染者中25%可发展为慢性肝炎,少部分患者最后发展为肝硬化或肝癌。目前我国约有3000万慢性乙肝患者,每年死于乙型肝炎及其相关疾病的约为23万人,可见其严重性。

众所周知,病毒性肝炎流行范围广、发病率高、传染性强,对人民群众的身体危害性很大,所以多年来肝病专家一直在研究防治的对策。现在,国内外专家经研究发现,通过抗病毒、免疫调节、防止肝纤维化、改善肝脏炎症、保护肝细胞等一系列综合治疗措施,挽救了许多危重的肝炎患者,并使大部分肝病患者症状得以控制,延长了他们的生命,改善、提高了他们的生活质量。

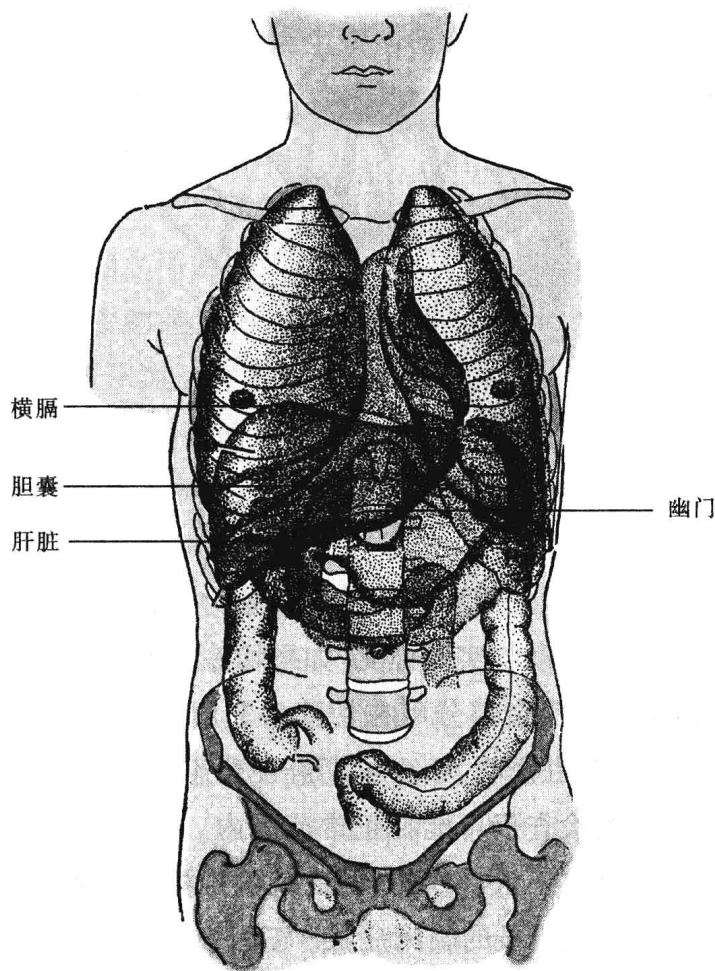
肝炎的相关知识

● 肝脏的位置及相邻器官 医生临床时患者常常会问:我感到腹部不舒服,肝区痛,可能是肝脏出问题了。但我不清楚,肝脏到底在哪里,左面还是右面? 根据解剖学知识,肝脏主要位于右上腹、膈肌之下,只有一小部分在中上腹,大部分为肋弓所覆盖。肝上界在第5肋间,正常情况下,成人肝脏肋缘下摸不到,但体型瘦长的人可以摸到。小儿肝脏肋缘下可以触到。我国成人肝脏的长、宽、厚约为25.8厘米×15.2厘米×5.8厘米。



肝脏的位置

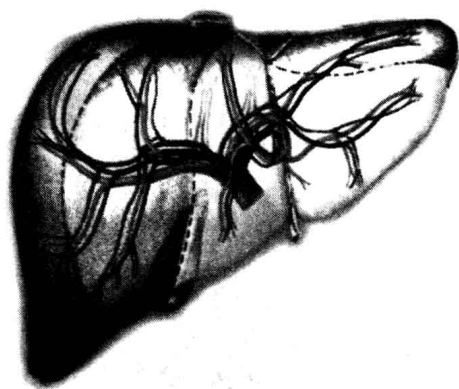
• 与肝脏相邻的器官 主要有肠、胃和胆囊。肝右叶前面有结肠，后面与右侧肾脏相邻，肝门右侧与十二指肠相邻，肝脏左叶与胃相邻；而胆囊位于肝右下方后面的胆囊窝内，呈梨形囊腔，可容纳40~60毫升胆汁，肝脏分泌的胆汁可经胆囊贮存、浓缩并排出。



肝脏相邻的器官

肝脏的重量及血流

肝脏重量为1.1~1.45千克,为体重的1/50~1/40,男性的肝脏略重于女性。它有丰富的血管,血流量大,每分钟达1000~1200毫升。肝脏外观呈红褐色,质地柔软,表面光滑。右季肋部若受外来暴力打击可导致肝脏破裂,如不及时抢救可因出血过多而死亡。



肝脏的模式图

● **肝脏的再生能力** 肝脏的储备力、代偿力很大,并有强大的再生力。动物实验证实:如果切除2/3肝脏并不出现生理功能紊乱,残余部分可在切除后3~8周内生长至原来大小。临床实践也说明,不少早期肝硬化患者,即使病变已很广泛,肝功能检查仍可能在正常范围内。文献也证明,只要仍有300克以上正常工作的肝脏,就可维持人体正常的肝功能,而不会出现明显的临床症状。正因为肝脏有如此强大的再生能力,对晚期肝硬化或肝功能不全者可考虑半肝移植

手术。

肝脏在人体中的功能

肝脏是人体中最大的消化腺,具有复杂的生理功能,它每时每刻都在进行着与人体生命活动相关的新陈代谢,其主要功能为:合成与贮存脂肪、糖类、蛋白质,分泌和排泄胆汁,合成凝血因子,参与维生素与激素的代谢,调节免疫及血容量。它还是人体主要的解毒器官,所以人们往往比喻它是人体内的一座大型“化工厂”。

●糖代谢 肝脏是糖代谢的主要场所,是维持血糖恒定和调节血糖水平的主要器官。食用淀粉类(大米、面食等)和糖或含糖食物经消化后分解为葡萄糖,由肠道吸收使血糖增高,肝脏从血液中摄取葡萄糖转变为肝糖原,贮存在肝脏之中。当发热、劳动或饥饿时,血糖被大量消耗,血糖降低,肝脏又能把肝糖原分解为葡萄糖进入血液中,以维持血糖的正常水平。正常人空腹血糖值为3.9~5.6毫摩/升,肝功能异常时葡萄糖的产生或葡萄糖的利用就会受到干扰。重症肝炎、急性肝炎伴大片肝细胞坏死时常会发生低血糖,而高血糖可发生在慢性肝病或肝硬化的患者中。

●蛋白质代谢 蛋白质是人体的主要组成部分,是生命活动的物质基础。除了球蛋白外,几乎所有的蛋白质(如白蛋白、糖蛋白、脂蛋白等)都由肝脏合成。正常成人肝脏每日合成蛋白质约50克,其中最主要的是血浆白蛋白,每日约合成12克。合成的蛋白质一部分进入血液供机体使用,一部

分贮存于肝脏。当蛋白质摄入不足时,贮存的蛋白质可供机体使用。

- **脂肪代谢** 在脂肪的消化、吸收、分解、合成及运输等过程中,肝脏起着核心的作用。它也是合成中性脂肪、胆固醇、磷脂等的主要器官。如果脂肪代谢紊乱,脂肪可堆积在各个器官或组织,形成肥胖或脂肪肝。

- **胆汁的分泌与排泄** 肝细胞能不断地生成胆汁,成人每日生成胆汁800~1000毫升,由胆管输送到胆囊。胆囊有浓缩和排放胆汁的功能,消化时胆汁排至小肠,帮助小肠内脂肪消化吸收。

- **维生素代谢** 维生素A、D、K等的合成、贮存与代谢都与肝脏有关。近年来研究认为:维生素A约90%贮存于肝脏,它对维持肝功能的正常起着重要作用。维生素A缺乏时,肝脏结构、肝脏功能将会受到损害,同时表现为暗适应能力下降、味觉异常、免疫力降低、生长缓慢(儿童)、皮肤干燥或粗糙、角膜软化。维生素K不足可引起出血。

- **合成凝血因子** 人体内大部分凝血因子由肝脏合成,慢性肝病、肝硬化、肝功能不全时容易出现鼻出血、牙龈出血或四肢皮下有小出血点,这些都与肝脏合成凝血因子减少有关。

- **激素代谢** 在正常情况下激素由分泌腺分泌,各种激素在血液中保持一定的水平,也就是它们的生成与灭活之间保持着平衡,多余的经肝脏处理而失去活性(灭活)。在一些慢性肝病中可见到男性乳房发育或肝掌、蜘蛛痣,这是

雌激素增多的表现,说明肝脏灭活雌激素能力减低。

- **解毒功能** 人体代谢过程中会产生各种有害物质、废物及损害肝脏的毒物,在一定范围内肝脏可使之降解为无毒的物质,排出体外。

- **免疫防御功能** 肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统,能吞噬和杀灭成千上万的各种病原菌,患肝病时如免疫功能正常,可有效地清除被肝炎病毒侵犯的肝细胞和病毒,但如果免疫系统功能异常或有缺陷,不能有效地清除肝炎病毒,就有可能形成各种类型肝损伤。

肝区痛≠肝炎

肝区痛是指在右季肋部有疼痛,因为我国是肝炎的高发区,人们往往会想到患急性肝炎时肝区会疼痛。可是肝脏周围与之相邻的器官组织很多,它们有病变时也会有肝区痛的症状,因此并非所有的肝区痛都是因为肝炎而导致的,常见的原因如下。

肝脏疾病

急性肝炎

慢性肝炎急性发作

肝肿瘤

肝脓肿

布-加综合征

胆道疾病

胆总管结石,胆囊结石,结石嵌顿于胆囊颈部

胆囊炎,胆管炎

胆道肿瘤

肝外疾病

肋间神经痛,肋骨骨折

急性心肌梗死

急性胰腺炎

肾结石,肾周围脓肿

胸膜炎,气胸

有黄疸一定是肝病吗

黄疸是指血中胆红素增高使巩膜、皮肤、黏膜、体液(尿液、汗液、唾液)等黄染的症状。健康人血中胆红素小于17微摩/升,如胆红素大于34微摩/升,其皮肤、巩膜等明显变黄,可在自然光线下观察到,但首先要排除因摄入过量胡萝卜、南瓜、菠菜、柑橘、木瓜等食物,使血中胡萝卜素增高而导致皮肤发黄的因素,这种食物性皮肤发黄其血中胆红素应该在正常范围内。常见黄疸病因如下。

(1) 溶血性黄疸 见于先天性家族性溶血性贫血,自身免疫性溶血性贫血,蚕豆病,恶性疟疾,药物性,误输异型血。

(2) 肝细胞性黄疸 见于急性和慢性病毒性黄疸型肝炎,各种原因引起的肝硬化,肝癌,药物(异烟肼、利福平、吡哆美辛、苍耳子、黄药子等)。

(3) 阻塞性黄疸 见于总胆管结石,胆管癌,原发性胆

囊癌,胰腺癌,急慢性胰腺炎,肝内胆汁淤积(胆汁淤积性肝炎、原发性胆汁性肝硬化、药物性黄疸、妊娠期胆汁郁结性黄疸、华支睾吸虫病),先天性非溶血性黄疸(胆红素代谢功能缺陷疾病)。

肝功能检查的相关知识

诊治中常常碰到一些患者会提出,医生化验单开得太多了,甚至要求只要检测胆红素和丙氨酸氨基转移酶两项就可以了。我们就这个问题谈谈看法。

- 肝功能检查的目的 肝脏是人体内功能极为复杂的器官,在蛋白质、糖类、脂肪代谢,胆汁分泌和排泄、分解并排出毒素,合成多种凝血因子等基本生理活动中起着核心作用。在病理情况下,这些生理功能可以出现不同程度的障碍。肝功能检查即以实验室的方法,观察肝功能的变化,以利于肝胆疾病的诊断和病情的观察,判断预后。

肝功能检查的作用

- 了解当前肝功能有无损害及损害的程度,协助诊断各种急慢性肝病、肝硬化、肝癌等。
- 观察黄疸的程度,鉴定黄疸的性质、病因,以确定治疗方案。
- 了解肝脏疾病的发展、恢复情况,判断预后。
- 某些药物使用前的常规检查,以决定能否使用;或观察药物在治疗过程中对肝脏的损害情况,以决定能否继续