

把握健康主动权 做自己最好的医生

朱肖鸿 高景华/编著

肝病

GAN BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

肝病康复必知的生活细节

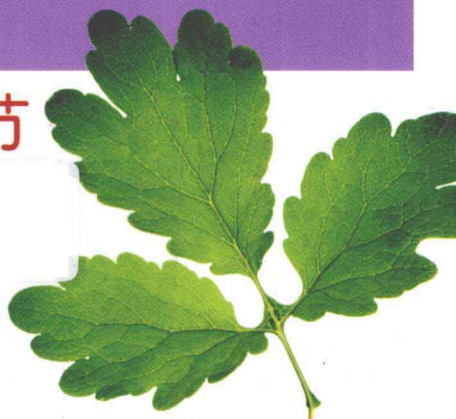
汇集名医精华

健康
靠自己

肝病的诱因

饮食宜忌，养肝宜趋利避害

中西医结合防治肝病



远离肝病，与健康零距离

把握健康主动权 做自己最好的医生

朱肖鸿 高景华/编著

肝病

GAN BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

肝病康复必知的生活细节

远离肝病，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病健康百事通 / 朱肖鸿, 高景华编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2013. 1

(健康百事通系列)

ISBN 978-7-5341-5023-4

I. ①肝… II. ①朱…②高… III. ①肝疾病—防治
IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297171 号

书 名 肝病健康百事通
编 著 朱肖鸿 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	17.25
字 数	250 千字			
版 次	2013 年 7 月第 1 版		2013 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5023-4		定 价 26.80 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲
责任校对 刘 丹 王 群 李骁睿

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言

肝脏是人体最大的“化工厂”，它对营养物质的代谢、机体的排毒起着非常重要的作用。肝脏发生病变往往会累及人体其他的脏器，因此，呵护好我们的心“肝”宝贝，健康才会与我们相随。

我们知道，肝病已经成为危害人们健康的一种常见疾病。我国是病毒性肝炎的高发区，病毒性肝炎以及由各种原因所致的肝病正严重地威胁着大众的健康。在每年的传染病报告中，病毒性肝炎的发病率和死亡率占据着首位。不合理的饮食习惯，导致脂肪肝和酒精肝的发病率也逐年升高。

据统计，我国有 9300 万乙型肝炎病毒携带者，每年约有 3000 万慢性乙型肝炎患者需要诊治，还有 3500 万丙型肝炎病毒感染者。值得注意的是，通过血液、性传播、吸毒、文身，以及手术、注射等医源性诊治途径，或家庭母婴垂直传播的乙型、丙型肝炎病毒已被证明是强力的致癌病毒，可见病毒性肝炎给我国带来的巨大危害。

为此，我们特邀著名专家编写了《肝病健康百事通》一书，用通俗易懂的语言阐明了肝病防治机理。通过对现代肝病防治理念和调养方法的详细解读，教您如何护肝、养肝，享受健康生活。

本书对肝脏的保养、肝病的未病先防、肝病的诊断、肝病的食疗、运动治疗、心理治疗、科学用药与特色疗法，以及中西医结合疗法等进行了全面

阐述，内容充实，叙述详细。其中肝脏的保养和患者的康复是本书的重点内容，也是本书的特点之一。

全书集科学性、趣味性、实用性为一体，为现代肝病的防治提出了一套全新的理念和方法，是一本现代家庭健康生活的必备工具书。

祝愿肝病患者早日康复，也祝愿健康人群养肝护肝有法有道，永葆健康！

编 者

2012 年 11 月



上篇

认知肝病——揭开其神秘面纱

第一章 心“肝”宝贝——解毒工厂 003

第一节 呵护好你的肝脏 003

1. 肝脏所在的位置 003
2. 肝脏的邻近脏器 004
3. 人体最大的生化加工厂——肝脏 004
4. 肝胆相照——作用相辅相成 006
5. 肝小叶的主要结构 007
6. 中西医对肝的认识 008
7. 维持生命活动的器官——肝脏 009
8. 肝脏的特殊功能——再生 009
9. 肝脏——血浆蛋白唯一合成器官 010

第二节 蛛丝马迹现出肝病原形 010

1. 五大病状需就诊 010
2. 肝病的易感人群 012
3. 黄疸的形成 013
4. 黄疸轻重预示肝病的轻重 014
5. 重视牙龈或鼻出血 014
6. 了解肝脏的三大功能 015
7. 肝区疼痛不可忽视 016
8. 重视眼睛视物不清 017

9. 血管痣和肝掌出现的原因 018
10. 重度黄疸引起皮肤瘙痒 019
11. 明确发热原因 019
12. 肝脏形状异常 020
13. 脾脏变化反映肝病情况 021
14. 重视“青蛙肚” 021
15. 警惕肝病面容 022
16. 警惕黑便出现 023

第三节 走出肝病防护困惑 023

1. 不宜吸烟、过量饮酒 023
3. 肝区不适的六大原因 024
4. 导致肝病发生的五大原因 025
5. 引起肝脏损害的细菌 026
6. 皮肤改变和口臭显示肝病异常 027
7. 肝病患者要选好婚育时机 028
8. 肝炎累及心脏 028
9. 电话要及时消毒 029
10. 唱好“肝病三步曲” 030
11. 探视肝炎患者应注意 030
12. 男性患者别率性而为 031
13. 孕妇转氨酶升高未必是肝炎 032
14. 肝病患者的家庭护理 032
15. 月经不调可能由肝病引发 033
16. 肝病患者看电视时间不能过长 034
17. 护理好重型肝炎患者的口腔 034
18. 做好肝病病情变化记录 035
19. 肝炎孕妇穿刺检查后的护理 036
20. 肝病患者发热的处理办法 036



第二章

分型论治——各个击破 038

第一节 给脂肪肝瘦瘦身 038

1. 认识脂肪肝 038
2. 脂肪肝的诱发病因 039
3. 糖尿病引起脂肪肝 040
4. 识别和诊断脂肪肝的方法 040
5. 脂肪肝的临床症状 042
6. 预防脂肪肝的措施 042
7. 非酒精因素诱发脂肪肝的原因 043
8. 治疗脂肪肝的五大原则 043
9. 脂肪肝患者患胆石症的原因 044
10. 食源性脂肪肝的形成原理及表现 045
11. 脂肪肝自疗自养十法 046
12. 脂肪肝患者易生冠心病 047
13. 脂肪肝患者认识上的误区 048
14. 脂肪肝和脂肪性肝炎的区别 049
15. 脂肪肝患者要科学“减肥” 049
16. 非酒精性脂肪肝的诊断 050
17. 脂肪肝向肝纤维化、肝硬化进展的原因 051
18. 脂肪肝实验室检查的异常 052
19. 合理摄取膳食 052

第二节 杜绝生食防甲肝 053

1. 甲肝的发病特点 053
2. 甲肝症状的三种情况 054
3. 甲肝的得病途径 054
4. 易患甲肝的人群 055
5. 尽量少吃生食 056
6. 肠胃也可传播甲肝 056

7. 唾液也可传染甲肝	057
8. 甲肝复发的四大原因	058
9. 甲肝疫苗的接种对象	058
10. 确诊甲肝的方法	059
11. 甲肝治疗“三步曲”	059
12. 甲肝的流行特点	060
13. 炎夏预防甲肝要注意四方面	061
14. 甲肝患者餐具消毒方法	062
15. 甲肝的肝外表现	063
16. 日常生活中预防甲肝的方法	063
17. 旅游者预防甲肝应选择注射疫苗	064
第三节 巧用慧眼识乙肝	065
1. 乙肝的特点	065
2. 认识乙肝病毒	065
3. 乙肝的三大传染途径	066
4. 判断乙肝病毒携带者的方法	067
5. 免疫力低下——乙肝发病主因	068
6. 乙肝病毒传染性的表现	068
7. 重视 HBV 隐匿性感染	069
8. 乙肝在我国的高度流行	070
9. 乙肝具有遗传性	071
10. 乙肝疫苗接种对象	072
11. 乙肝表面抗体的产生	073
12. 乙肝的五大并发症	074
13. 乙肝的自然病程	075
14. 乙肝产妇可以给孩子喂奶	075
15. 了解“大、小三阳”	076
16. 乙肝早期的自我诊断	077
17. 乙肝病毒表面抗原的临床意义	078



18. 1/4 乙肝患者可发展为肝硬化和肝癌	078
19. 乙肝的类型	079
20. 胎儿畸形与乙肝病毒关系不大	080
21. 治疗乙肝的五大方法	080
22. 乙肝的肝外表现	081
23. 干扰素抗病毒的原理	082
24. 乙肝病毒携带者应注意事项	083
25. 乙肝病毒变异不宜停药	083
第四节 打破丙肝的沉默	084
1. 丙肝病毒——全球传染	084
2. 丙肝的易感人群	085
3. 丙肝的主要传播途径	085
4. 警惕性滥交引起的丙肝	086
5. 丙肝——“沉默的杀手”	086
6. 输血感染后病毒血症的三种形式	087
7. 丙肝在配偶中的感染情况	088
8. 干扰素——治疗丙肝的常用药	088
9. 丙肝抗体阳性患者的血液具有传染性	089
10. 丙肝病毒感染后的临床表现	090
11. 五招教你切断丙肝传播途径	091
12. 丙肝患者转氨酶升高的三种类型	092
13. 丙肝的诊断指标	093
14. 丙肝病毒抗体的检测方法	094
15. 影响治疗慢性丙肝的因素	095
16. 预防丙肝的四大方法	096
17. 丙肝患者肝功能异常不宜婚育	097
第五节 走出肝硬化的误区	098
1. 认识肝硬化	098
2. 肝硬化的临床特点	098

3. 肝硬化的症状	099
4. 肝硬化的致病基因	099
5. 判断肝硬化的六大依据	101
6. 肝硬化的危害	101
7. 肝硬化并非肝病“终点站”	102
8. 肝硬化的常规检查	103
9. 肝硬化的发病环节	104
10. 出现两大情况要及时就医	105
11. 肝硬化并发症的应对	106
12. 早期肝硬化的判断依据	107
13. 肝硬化患者宜常吃梨	108
14. 晚期肝硬化的特点	109
15. 晚期肝硬化的治疗原则	110
16. 肝硬化腹水的原因	111
17. 肝硬化顽固性腹水患者的一日食谱	112
18. 肝硬化腹水患者应控制食盐量	113
19. 肝硬化腹水患者利尿剂的使用	113
第六节 化解肝癌杀手	114
1. 肝癌的分型与特点	114
2. 肝癌的临床护理	115
3. 肝癌常见的四大症状	116
4. 肝癌的致病因素	117
5. 肝癌不会传染	118
6. 肝癌的检测与诊断	119
7. 肝癌的手术护理	120
8. 不可遗忘的肝癌三大治疗法	121
9. 早期发现小肝癌的方法	122
10. 预防肝癌应循四原则	122
11. 尽早发现肝癌切除后的复发	123
12. 重视肝癌患者的饮食	124



下 篇

防治肝病——走上康复路

第一章 以“食”调肝——食中自有仙灵丹 129

第一节 与“食”共进，谨遵原则 129

1. 食疗的调肝作用 129
2. 饮食调养的平衡原则 130
3. 少吃易伤肝的食品 131
4. 儿童肝病患者的饮食原则 132
5. 老年肝病患者的饮食原则 133
6. 肝硬化患者的饮食原则 134
7. 脂肪肝患者的饮食原则 135
8. 肝病患者的“三个三”原则 136
9. 肝炎合并冠心病患者的饮食原则 137
10. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食原则 138
11. 慢性乙肝患者的饮食原则 139
12. 肝炎患者出现黄疸的饮食原则 140
13. 肝病合并胆道感染患者的饮食原则 141
14. 妊娠合并乙肝患者的饮食原则 142
15. 肝病患者失眠应循的饮食原则 143
16. 肝病患者呃逆应循的饮食原则 144

第二节 吃出健康肝脏 144

1. 适宜的饮食利于肝病患者 144

2. 适当服用营养品	145
3. 肝病患者饮用牛奶的方法	145
4. 肝病患者的饮食烹调应注意	146
5. 肝硬化患者应适量补充蛋白质	147
6. 肝硬化患者的五项饮食保健	147
7. 合理安排乙肝患者的饮食	149
8. 生活中可以防癌的措施	150
9. 肝病患者适量补充维生素	151
10. 适合慢性肝病患者食用的食品	152
11. 肝病患者适量补充微量元素	154
12. 糖类对肝病的作用	154
13. 肝病患者食用蛋类注意事项	155
14. 肝昏迷患者饮食注意事项	155
15. 食用菌类有益肝病患者康复	156
16. 肝炎患者不宜吃“发物”	157
第三节 养肝饮食宜忌盘点	157
1. 宜吃大豆	157
2. 宜吃赤小豆	158
3. 宜吃大米	158
4. 宜吃小米	159
5. 宜吃玉米	159
6. 宜吃西瓜	160
7. 宜吃葡萄	160
8. 宜吃香蕉	161
9. 宜吃李子	161
10. 宜吃金针菇	162
11. 宜吃花生	162
12. 忌吃鲜木耳	163
13. 忌吃生姜	163
14. 忌吃青番茄	163



15. 忌吃大蒜	164
16. 忌吃扁豆	164
17. 忌吃甲鱼	164
18. 忌多吃味精	165
19. 忌多吃糖	165
20. 忌吃油炸食品	166

第二章 运动护肝——驱走恶疾保健康 167

第一节 运动调养有讲究 167

1. 肝病患者可以适当运动	167
2. 肝病患者要选择最适合的运动方式	168
3. 掌握好运动强度	169
4. 运动时间要恰当	169
5. 肝病不同，运动方式也不同	169
6. 选择合适的天气	170
7. 肝病患者运动须知	170
8. 肝病患者运动前后饮食有讲究	171
9. 确定运动频度的方法	172
10. 运动前的准备活动不可少	172
11. 运动后的注意事项	172
12. 制订运动处方的意义	173

第二节 科学运动总动员 174

1. 步行——简便易行的疗肝法	174
2. 肝病患者不宜“饭后百步走”	175
3. 慢跑——疗肝良方	175
4. 气功——调息养神疗肝	176
5. 坐位运动——益于疗肝	177
6. 太极拳——疗肝健体	178
7. 练立位的六大基本要领	179

8. 八段锦养肝治病 180
9. 早睡早起利于肝细胞恢复 182
10. 肝炎患者性生活应有所节制 183
11. 肝炎患者适宜的旅游方式 183

第三章 心理保健——平和心态是关键 185

第一节 保持积极的心态 185

1. 心理治疗胜于用药 185
2. 保持乐观的精神状态 186
3. 要尊重自己 186
4. 消除紧张情绪 187
5. 培养乐观的态度 188
6. 调整好自己的情绪 189
7. 克服自卑心理 189
8. “五心”保健养心 190
9. 疏导四种不良情绪 191
10. 调护身心之心疗 191
11. 摒除急躁心理 193
12. 消除恐惧心理 193
13. 保持良好的情绪 194
14. 解除思想顾虑, 调节焦虑情绪 195

第二节 年龄不同, 护理不同 196

1. 儿童肝病患者的心理调节 196
2. 青少年肝病患者的心理调节 196
3. 中年肝病患者的心理调节 197
4. 老年肝病患者的心理调节 198

第三节 病情不同, 疗法不同 198

1. 急性肝病患者的心理疗法 198



2. 多安慰慢性肝病患者	199
3. 消除重症肝病患者心理障碍	200
4. 积极应对肝癌患者的六种心理	201

第四章

药物治疗——科学合理宜调养 203

第一节 用药常识必知 203

1. 治肝要谨慎用药	203
2. 正确看待新药	204
3. 采用正确的服药姿势	204
4. 打针不能完全代替吃药	205
5. 慧眼识别广告药品	206
6. 安全用药的方法	207
7. 服药水温有讲究	207
8. 肝病患者不宜用保肝药	208

第二节 打开药物小智囊 208

1. 六种常用的护肝药	208
2. 退黄疸药的特点及用法	210
3. 肝病患者应慎用的药物	211
4. 中草药、植物药不宜随便吃	212
5. 调养甲肝常用的中药及方剂	213
6. 中西医结合——独特的疗肝法	214
7. “澳抗”阳性者吃药应注意	215
8. 常用的四大降酶药物	215
9. 常用的免疫增强剂	217
10. 常用的辅助护肝药	218
11. 慎用解酒保肝药	219
12. 调养肝硬化常用的中药及验方	219
13. 脂肪肝的药物治​​疗	220

第一节 顺应四季养肝护肝 222

1. 春季养肝五大方法 222
2. 春季注意精神调养 223
3. 春季疗肝饮食总原则 223
4. 春季养肝三款粥 224
5. 春季保护肝的疏泄功能 225
6. 夏季保肝三大方法 226
7. 夏季护肝四忌 227
8. 夏季饮食要合理 228
9. 夏季饮水应注意 228
10. 秋季注意饮食调养 229
11. 秋季护肝六注意 230
12. 秋季护肝要“四防” 231
13. 冬季养生有法则 232
14. 冬季锻炼注意劳逸结合 232
15. 冬季补肝注意三点 233

第二节 注重生活细节 234

1. 注意口腔卫生 234
2. 养成良好的生活习惯 235
3. 午休的两大益处 236
4. 勤梳头益养肝 237
5. 常洗手阻止细菌传染 238
6. 不宜长时间看电视、看书 239
7. 洗澡应选适当时间 239
8. 时刻注意眼球变化 240
9. 肝病患者饮水有宜忌 241
10. 注意劳逸结合 242
11. 宜适量饮茶 242
12. 餐具消毒要仔细 243