

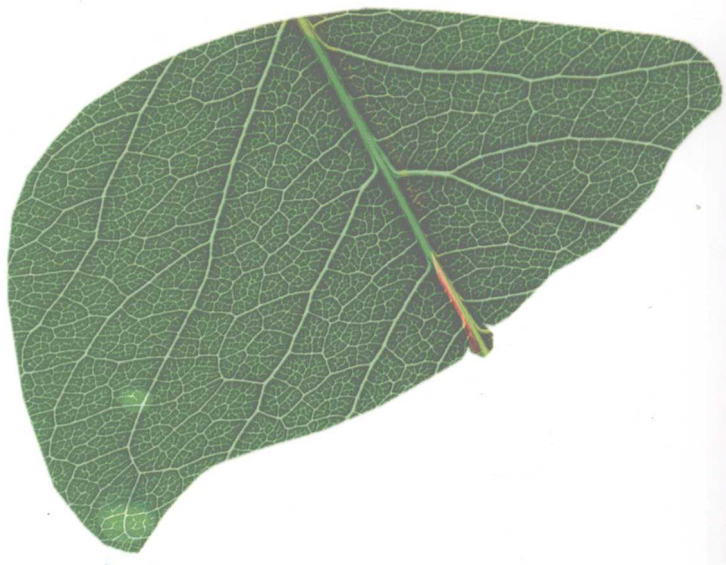
《家庭医生》系列丛书

肝问：路在何方

肝病巧问答，健康您当家

主 编 高志良

副主编 陈跃龙 赵志新 黄绮生



精彩内容抢先看：

是什么诱发了肝癌？

乙肝病人煲汤有何讲究呢？

护肝药，你知多少？

乙肝妈妈如何生一个健康的宝宝？

“大三阳”、“小三阳”一定需要治疗吗？

乙肝为何易复发？

乙肝治疗的免疫新方法是怎样的？

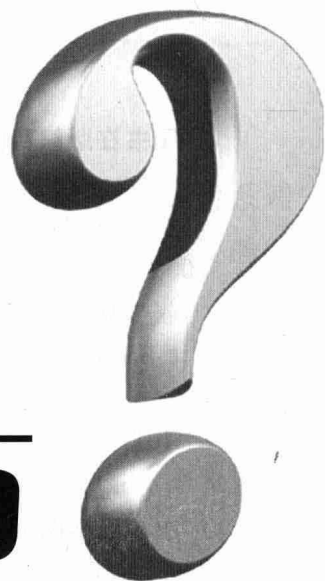
肝硬化，我们怎能坐以待毙？

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

《家庭医生》系列丛书

肝问： 路在何方



主 编 高志良 副主编 陈跃龙 赵志新 黄绮生

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

肝问:路在何方? /高志良主编. —广州:广东科技出版社,
2008.9

(《家庭医生》系列丛书)

ISBN 978-7-5359-4808-3

I.肝… II.高… III.肝疾病—防治 IV.R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131123 号

肝问:路在何方?

策划编辑: 丁春玲

责任编辑: 邓彦

装帧设计: 林少娟

责任校对: 刘治娴 林庆香 蔡斌

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路 11 号 邮编:510075)

E-mail:gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区芳村花地大道南海南工商贸易区A幢 邮编: 510385)

规 格: 787mm×1 092mm 1 / 16 印张 11 字数 130 千

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~20 000 册

定 价: 22.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。



《肝问：路在何方？》工作人员名单

主 编 高志良
副 主 编 陈跃龙 赵志新 黄绮生
特邀责编 郭云翔 陈姗姗
特邀文编 董玉宝 胡静宜
特邀美编 李少斌 林沅英 陈剑峰
插图设计 陈 媛
排 版 陈惠玲 徐 涛 彭彩英

专家委员会主任

高志良 中山大学附属第三医院感染性疾病科 教 授

专家委员会成员

赵志新	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授
崇雨田	中山大学附属第三医院感染性疾病科	教 授
柯伟民	中山大学附属第三医院感染性疾病科	教 授
谢冬英	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授
徐启桓	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授
林炳亮	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授
谢仕斌	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授
张晓红	中山大学附属第三医院感染性疾病科	副教授



社会发展得太快,生活节奏也变得急促。大家在享受现代化生活的同时,往往忽略了饮食结构变化所带来的苦果,高脂肪饮食、无禁忌地饮酒,都给肝脏带来了巨大的伤害,甚至是不可逆转的损伤。如果人们能够在日常生活中多关注自己的健康,调整饮食结构,很多悲剧都是可以避免的。

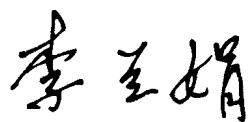
在与病人的接触中我发现,许多病人对肝病的认识浅显,存在一些误区。有些人对疾病的治疗过程认识不足,特别是对乙肝的长期性治疗存在很大的误解,追求短暂的疗效,甚至轻信一些虚假广告,服用传说中的特效药、民间偏方,渴望能够获得“一劳永逸”的效果,结果适得其反,延误病情;另一些偏激的病人在了解到乙肝治疗的困难以后,认为乙肝根本就治不好,治了也是白治,因此拒绝治疗或者不配合治疗;还有些病人对肝病的传染性认识不足,认为只要肝功能正常,就没有传染性。上述看法都是因为对肝病不了解,或者轻信广告而产生的,这些都是肝病防治的障碍。

肝病病人中,有相当大一部分是乙肝病人,其年龄从几个月到几十岁不等。许多病人得知自己患上乙肝后产生恐慌与害怕,担心自己活不

了几年,担心自己的病会传染给家里人,担心在长期的肝病治疗和保养中,需要花费大量的人力、财力,会拖垮整个家庭;而社会上对乙肝病人存在误解和歧视,许多病人表示不会将病情告诉朋友、同事及同学,因为担心被他们排斥疏远。病人在找工作时受到歧视的事件经常发生,使他们不得不在求职时隐瞒自己的患病史。面对心理上的疾病恐慌、经济负担和社会歧视这三座大山,肝病病人需要来自家人和朋友的关怀,人们应该从生活上、心理上多关心照顾肝病病人,帮他们卸掉心里的沉重包袱,这对他们来说是一味最好的保肝药物,起到与治疗相得益彰的效果。

目前,我国乃至全世界对肝病都十分重视,各大研究机构都在争分夺秒地进行肝病方面的科研,希望能为肝病治疗找出更好的方法。相信在不久的将来,将会出现多种治疗肝病的新方法,为肝病病人提供更多可选择的治疗方案。

鉴于社会上大多数人都了解肝病、不认识肝病、不能正确看待肝病,我们需要向大众传播肝病知识,使大家能够正确地对待自己以及身边的人。这本《肝问:路在何方?》汇集了大量肝病的预防及治疗知识,用简洁生动的语言使大家对肝病有一个全面的了解,能够在日常生活中有效地保护自己不受肝病的困扰,能够正确对待社会上的肝病病人。让我们共同努力,把肝病带来的损伤降到最低,这是我所希望的。



李兰娟 中国工程院院士
传染病诊治国家重点实验室主任



序二

谈到乙肝,相信大家都不陌生。就是这种因为小小病毒所引起的疾病给全世界人民带来了无限的困扰。我国是乙型肝炎的高发地区,作为世界上人口最多的国家,我国乙肝感染者的数量也是令人惊叹的,在上亿的感染或感染过乙肝病毒的人群中,真正得到正确治疗的人数并不多,有些人在感染后自行康复,有些就转变为慢性乙肝甚至更为严重的肝脏病变。因此,乙肝有着“中国第一病”这一“光荣称号”,近年来在各项传染病的统计调查中,乙肝的感染人数总是居高不下,而且有稳步递增的趋势。

乙肝难治是世界公认的,但患上乙肝并不等于得了绝症,无药可救了。事实上不少病人都能够维持正常的生活质量,过着与健康人无异的生活,包括无症状的病毒携带者以及治疗后将乙肝病毒控制住了的人群。很多人对此并不了解,大家对乙肝的印象还始终停留在“很容易传染”这一层面上,于是出现了不少“杯弓蛇影”或者“讳疾忌医”的现象。这些认识上的错误,不仅影响了自己的生活,甚至会耽误病情,这些都是致力于攻克乙肝难关的医务工作者所不愿意看到的。乙肝并不是一个独立的疾病,它与肝硬化、肝癌等肝脏疾病有着非常紧密的关系,乙肝病人如果不加以合理的治疗也可能转变为肝硬化、肝癌等严重的肝脏疾病。在肝病这个大家族中,从病毒性肝炎到肝硬化、肝癌,各种肝病之间都是息息相关的,不能将任何一个疾病完全分开来谈,无论治疗还是预防都应

该合理地、准确地找出问题,注意疾病发生发展的方向,特别要阻断较轻的疾病向较为严重的后果转化。

面对乙肝治疗上的诸多难题,全世界很多科研人员和医生都在努力,为弄清楚乙肝病毒伤害肝脏的原因而努力,为弄明白人体自身在抗击乙肝病毒过程中的作用而努力,为确证乙肝病毒害怕什么而努力,为探索治疗乙肝的新方法而努力。我国在这方面也做了相当多的工作,取得了相当大的进步,预防性疫苗和治疗用新药在乙肝防治中发挥着愈来愈重要的作用,新的具有治疗性作用的疫苗也在孕育之中,可以说,解决乙肝治疗这一世界性难题是充满希望的。

大家都知道乙肝会传染,但能正确回答乙肝传染途径、如何有效地预防传染、病毒携带者与肝病病人有什么区别、乙肝治疗方法及其效果怎样等问题的,却为数不多。社会上对乙肝有许多错误的认识,对病人和病毒携带者有许多歧视和误解。一些不良商家和少数医疗机构为了经济利益,渲染病毒危害,夸大治疗效果,蒙骗广大病人,又加大了公众对乙肝认识上的混乱。这对于众多乙肝病人来说是非常不利的。《肝问:路在何方?》这本书科学介绍了乙肝的传播途径、预防方法和治疗现状等方面的知识,详细描述了乙肝与其他肝脏疾病之间的密切关系,让大家能够透彻地了解以乙肝为首的肝脏疾病。

我们都在为构建和谐社会而努力。对肝病,我们也应该抱着理性的态度,采取正确的防治措施。



陈规划 中山大学附属第三医院院长
肝脏移植专家



前言

肝脏是人体的“动力车间”，承载着机体消化、吸收、加工、提炼等众多功能。肝病就是该器官受到各种有害因素作用导致其功能下降，甚至衰竭后所呈现的一系列疾病。

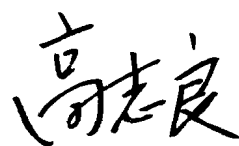
目前肝病的种类及患肝病的人数可以说是人体所有脏器疾病中最多的，其中包括常见的甲肝、乙肝、丙肝等病毒性肝炎，酒精肝、肝脏纤维化等肝脏损伤，肝硬化、肝性脑病、肝癌等致命的肝病。仅乙型肝炎感染，全世界就有3亿多人，而我国有1亿人左右，并以平均每年250万人左右的速度递增。在众多的乙肝感染者中，约有1/3的慢性乙肝病人会发展为肝硬化，约1/5的乙肝肝硬化病人会发展为肝癌。

面对肝病发生发展的严峻形势，目前世界各国都相当重视对肝病治疗的研究，以乙肝治疗为例：除了核苷类药物和干扰素等常用治疗药物外，各种治疗性疫苗的开发也正在蓬蓬勃勃地孕育和发展之中，同时临床上也在尝试用各种新的方法来治疗乙肝等肝脏疾病。目前在临床治疗上面临的最大问题就是，有些肝病——特别是乙肝还没有彻底根除的治疗方法，病人在治疗初期可以取得较好的效果，但必须坚持长期治疗，作好与乙肝打持久战的准备；而长期治疗又面临着另外一个问题：那就是

容易发生耐药性突变,这是乙肝之所以难治的一个瓶颈,也是让众多医务工作者感到“头疼”的核心问题。

时至今日,许多老百姓对肝病的各种表现仍然一无所知,有些病人甚至根本不清楚自己已经患上了严重的肝病,往往等病情到了不可扭转的地步才来就医,这时再开始治疗就已经晚了;还有些病人对乙肝治疗持极端的态度,或者讳疾忌医或者盲目用药,都不能进行正确的治疗。这是让医务工作者为之痛心的事实。其实对很多肝病病人而言,与疾病赛跑是十分重要的,如果能及早发现疾病,是能够将其控制住甚至治愈的。由此可见,通过病人自测或者体检等方式,及时发现病情,对肝病的综合治疗具有重要的意义。

因此,如何保护好肝脏,如何预防和治疗肝病是普罗大众极为关注的问题。医生的接诊、病人的咨询、报刊的宣传、电视的广告都从各自的角度将防治肝病的知识传授给广大民众,但众说纷纭,难免有不全、不明、纰漏甚至谬误之处。中山大学附属第三医院感染性疾病科和《家庭医生》杂志社共同编写这本《肝问:路在何方?》,从科普的角度出发,力求简单明了、通俗易懂,将肝脏的特性、常见肝病的分类、肝病防治及食疗保健等逐一作系统介绍,将肝病知识较系统、全面、直观地传授给大众,希望大家能够通过这些知识避免生活中的一些患病风险,也希望广大病人能够正确地对待自己的病情,配合治疗,成功治愈。做到有病正确医治、无病充分预防。



高志良 中山大学肝病医院副院长

传染病学教研室主任

2008年8月于广州

目 录

第一篇 肝脏——人体化工厂

- 1 肝脏住在哪里? /3
- 2 肝脏究竟长什么模样? /3
- 3 肝胆相照,名副其实吗? /4
- 4 肝脏为什么是我们身体中的“大管家”? /5
- 5 多吃脂肪类会累坏肝脏吗? /6
- 6 谁为我们解酒? /6
- 7 我们吃的药到哪里去了? /7
- 8 肝脏还有“御敌神功”? /8
- 9 切掉部分肝脏以后,它真的可以再长出来吗? /9
- 10 肝脏是人体的血液储库吗? /9

第二篇 肝病——人口众多的大家族

- 1 肝炎病毒成员知多少? /13
- 2 哪些肝炎病毒经饮食传播? /14
- 3 经血液传播的肝炎病毒有哪些? /14
- 4 肝炎病毒之间长得相似吗? /15
- 5 如何读懂身体带来的信息? /16
- 6 为什么甲型肝炎病毒偏爱孩子? /16
- 7 甲肝、乙肝,孰轻孰重? /17
- 8 为什么说乙肝病毒粒子是一个小而精的“产毒工厂”? /17
- 9 乙肝抗原是什么? /18
- 10 乙肝抗体和抗原——对应吗? /19
- 11 乙肝表面抗体凭什么保护我们? /20
- 12 你了解“两对半”吗? /20
- 13 作了“两对半”为什么还要查 DNA 呢? /22
- 14 乙肝病毒的 DNA 检测有何作用? /22

第一节 病毒性肝炎家族

- 15** 乙肝病毒携带者该如何对待病情？ /23
- 16** “慢迁肝”和“慢活肝”分别是什么？ /24
- 17** 重症肝炎的表现是什么？ /25
- 18** 乙肝发展三部曲有根据吗？ /25
- 19** 肝功能化验单告诉我们什么？ /26
- 20** 肝病的生化学检查包括哪些？ /27
- 21** 从何感染了丙肝？ /27
- 22** 丙肝为何容易慢性化？ /28
- 23** 丙肝为什么没有“两对半”检测？ /28
- 24** 丁肝为什么常常要与乙肝相伴？ /29
- 25** 生吃小葱竟然患上戊肝？ /29
- 26** 黄疸为什么常常跟着肝病走？ /30
- 27** 存在肝炎病毒的双重打击吗？ /31

- 1** 酒精肝之，脂肪肝乎？ /32
- 2** 何谓脂肪肝？ /33
- 3** 人胖了，肝为什么也胖了？ /33
- 4** 为何饮酒也让肝胖起来了？ /34
- 5** 吃不饱，怎么还养肥了肝？ /34
- 6** 糖尿病为何与脂肪肝“狼狈为奸”？ /35
- 7** 孕妇妊娠期脂肪肝为何雪上加霜？ /35
- 8** 强大的肝脏为何惧怕小小几粒药？ /36
- 9** 肝炎的元凶病毒居然不是肝炎病毒？ /37
- 10** 如何了解自己是否患上了肝硬化？ /37
- 11** 如何正确认识肝纤维化与肝硬化？ /38
- 12** 肝硬化为何带来一肚子“坏水”？ /39
- 13** 何谓自身免疫性肝病？ /40
- 14** 原发性胆汁性肝硬化为何从天而降？ /41
- 15** 可怕的昏迷与肝有关？ /41
- 16** 原发性肝癌为何总是快人一步？ /42

■ 第二节
其他肝病家族

- 17** 是什么诱发了肝癌? /42
- 18** 肝癌确诊名堂多? /43
- 19** 如何看懂 B 超的化验单? /44
- 20** 肝癌病人为何易发生腹泻? /45
- 21** 肝癌已经切除,为什么还会转移? /47
- 22** 肝癌是怎么转移的? /48
- 23** 肝癌会遗传吗? /49
- 24** 什么情况下需要做肝脏穿刺检查? /50
- 25** 小小血吸虫,缘何肝脏内找家? /51
- 26** 肝血管瘤与肝癌无关? /53
- 27** 大肝癌一定就是晚期吗? /55
- 28** 肝囊肿等于肝肿瘤吗? /56
- 29** 肝脏外伤如何不被忽视? /57

第三篇 保养——给操劳的“化工厂”减负

- 1** 浓茶切忌饭后品吗? /61
- 2** 喝酒一定伤肝吗? /61
- 3** 喝咖啡能够护肝吗? /62
- 4** 养肝护肝,需脾胃先行吗? /63
- 5** 多喝粥可以有效护肝吗? /65
- 6** 铜是肝病的催化剂吗? /66
- 7** 肝病病人真的可以“吃肝补肝”吗? /67
- 8** 如何放心食用猪肝? /67
- 9** 何谓利肝的高蛋白饮食? /68
- 10** 怎么吃能够帮助肝脏解毒? /68
- 11** 电脑族为何更应该保肝呢? /69
- 12** 体质虚弱是否应该大补? /70
- 13** 肝炎病人饮食的主要原则是什么? /70
- 14** 肝炎病人饮品有讲究吗? /71

第一节 食疗保养

- 15** 肝炎病人最适宜吃的水果是什么? /72
- 16** 乙肝病人不宜多吃的食物是什么? /73
- 17** 乙肝病人煲汤有何讲究呢? /74
- 18** 饮食如何调理脂肪肝? /75
- 19** 肝硬化病人饮食,怎样才合理? /77
- 20** 肝癌病人的生活饮食禁忌有哪些? /78
- 21** 肝癌病人在饮食中最应补充的物质是什么? /79
- 22** 营养越好,癌症扩散越快吗? /80
- 23** 多吃菜花,癌症不发吗? /81
- 24** 豆类食品具有美容、抗癌的双重功效吗? /82
- 25** 芦笋真的可以抗癌吗? /82
- 26** 酸奶的抗癌妙用知多少? /83

- 1** 乳蓟为何物? 如何能够保肝? /84
- 2** 郁金为何有护肝的奇效? /84
- 3** 补肝,如何巧食枸杞? /84
- 4** 灵芝为何被称为“护肝仙草”? /85
- 5** 如何用黄芪来保肝? /87
- 6** 虫草对肝病有治疗作用吗? /87
- 7** 丹参有抗肝脏纤维化的作用吗? /88
- 8** 护肝药,你知多少? /89
- 9** 护肝、保肝药是否多多益善? /90
- 10** 孕妇为何要慎用保肝药物? /92
- 11** 鱼精蛋白促进肝脏再生的活性如何? /92

■ 第二节
药物保养

- 1** 肝炎病人,应静养还是应运动? /94
- 2** 熬夜的你伤害了谁? /95
- 3** 情绪不好为何容易伤肝? /95
- 4** 患有脂肪肝,能站就不坐? /96
- 5** 哪些运动对肝脏不利? /98

■ 第三节
你常常忽视的
保养方法

第四篇 预防——将疾病扼杀在摇篮

- 1 疫苗防病知多少? /101
- 2 乙肝疫苗应该在什么时候打? /102
- 3 乙肝疫苗坐镇,病毒为何依旧得逞? /102
- 4 谁来为乙肝疫苗提速? /104
- 5 转基因胡萝卜,吃了不用打疫苗吗? /104

第一节

疫苗,构建人体健康之墙

- 1 肝炎病人如何做到和家人亲密无间? /106
- 2 乙肝病人,如何保护自己和爱人? /106
- 3 怀孕后患上病毒性肝炎怎么办? /107
- 4 乙肝妈妈如何生一个健康的宝宝? /108
- 5 乙肝感染源于外出就餐? /110
- 6 乙肝携带者距离肝癌有多远? /111
- 7 意外接触了乙肝病人的血怎么办? /112

第二节

远离肝病,生活点滴最重要

- 1 胃口不好,难道是肝惹的祸? /113
- 2 肝病病人为何“黄黄”不可终日? /113
- 3 “肝掌”和“蜘蛛痣”也是肝脏惹的祸? /114
- 4 患上肝病,为何会感觉没精打采? /115

第三节

警惕肝病,肝病症状要牢记

第五篇 治疗——曙光在前方

- 1 抗乙肝治疗,谁来帮? /119
- 2 核苷类似物和干扰素,分别适合谁? /120
- 3 为什么不让我用干扰素? /121
- 4 此干扰素非彼干扰素吗? /122
- 5 不可小视干扰素的不良反应? /122
- 6 “大三阳”、“小三阳”一定需要治疗吗? /123

第一节

常用的治疗方法

- 7** 没有症状的乙肝病人需要治疗吗? /125
- 8** 小儿乙肝病人,治疗是否难上加难? /125
- 9** 乙肝病人可以接受化疗吗? /127
- 10** 乙肝治疗中为何经常出现耐药性? /127
- 11** 耐药了,怎么办? /128
- 12** 各种口服抗病毒药物如何选择? /128
- 13** “快速治愈乙肝”,我们能相信吗? /129
- 14** 乙肝为何易复发? /131
- 15** 如何应对“乙肝的再复发”? /131
- 16** 乙肝合并脂肪肝,该不该用抗病毒药? /133
- 17** 乙肝肝硬化,是否仍需抗病毒? /133
- 18** 丙肝也需要抗病毒治疗吗? /134
- 19** 肝硬化,我们怎能坐以待毙? /135
- 20** 抗击肝纤维化,中药有效? /136
- 21** 肝脏是放射性治疗癌症的禁区? /138

- 1** 乙肝疫苗,预防、治疗两相宜? /139
- 2** 中医能否治乙肝? /140
- 3** 中西医结合治疗乙肝效果好吗? /141
- 4** 有些肝病治疗需减肥先行吗? /142
- 5** 患上终末期酒精性肝病怎么办? /143
- 6** 肝移植手术拯救了谁? /143
- 7** 肝移植病人,术后有讲究? /144
- 8** 乙肝病人,心理不能走极端? /144
- 9** “人工肝”在治疗肝病上的应用前景如何? /145
- 10** 乙肝治疗的免疫新方法是怎样的? /146
- 11** 短短 20 分钟就能“烧死”肝癌? /147
- 12** 信心是最好的药物吗? /148

■ 第二节

特殊的治疗方法

附录一:常见化验单检测结果分析/149

附录二:慢性乙肝防治指南(节选)/152