

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主审◎邵铭 陈四清
主编◎万凌峰

肝硬化



人民卫生出版社

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主审◎邵铭 陈四清
主编◎万凌峰

肝硬化

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝硬化 / 万凌峰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2018

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-26900-1

I. ①肝… II. ①万… III. ①肝硬化—中西医结合疗法—防治 IV. ①R575.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 130939 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

肝硬化

主 编: 万凌峰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5.5

字 数: 89 千字

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26900-1

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书（第3辑）

肝硬化

主 审 邵 铭 陈四清

主 编 万凌峰

编 委 （按姓氏笔画为序）

万凌峰 刘漫天 孙经纬 袁 征
徐祥涛

前言

肝硬化，是多种肝脏疾病进展过程中的一个病理阶段。随着医学科学的不断发展，人们对于肝硬化疾病本质的认识不断加深，新的诊疗技术的运用使得肝硬化的疗效大大提高。但总体来说，肝硬化还处在一个“可防、可治，但不能根治”的阶段，尤其是失代偿期肝硬化仍然严重危害患者的生命健康，影响其生活质量，广大患者在与疾病斗争的过程中还面临着很多困难和问题。

本书将紧扣“防”“治”，详细介绍肝硬化的相关知识。肝硬化的“防”包括“未病防发”与“已病防变”两部分。“未病防发”指在生活中识别并避免引起肝脏损伤的因素，减少各种原因引起的肝脏炎症活动，从源头上减少肝病的发生。“已病防变”是针对患者已经存在的慢性病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、免疫性肝病等进行积极的治疗和生活行为习惯的干预，切断“慢性肝病—肝纤维

化—肝硬化—肝癌”的发展进程。肝硬化的“治”包括“治本病”和“治变病”。“治本病”指针对硬化的肝脏进行的软肝散结、改善肝功能的治疗，甚至帮助部分早期肝硬化患者实现疾病的逆转。“治变病”指治疗肝硬化的各种并发症、肝病影响其他组织器官时对应的治疗措施。

慢性病的治疗是一个长期的过程，如何在医学治疗的基础上进行有效的生活方式的干预，已经受到越来越多的重视。本书以中西医结合为主体，充分发挥中医药优势与特色，分章节介绍肝硬化预防、治疗、保健、调养、饮食、心理调适等内容，指导患者对于疾病进行科学的、综合的、全方位、多角度的管理，以期形成一个以患者为中心、医患互动、个体化、针对性强的疾病自我管理模式。

本书作为一本传播肝硬化相关内容的医学科普书，对肝硬化、慢性肝病患者具有较强的实用价值。期待本书能为广大读者答疑解惑，解除患者的疾病痛苦；同时，期望本书能对医学相关从业人员有一定的参考价值。

编者

2017年3月

目录

第一章 基础知识导航	1
第一节 肝脏的功能	2
一、肝脏是糖的主要仓库	2
二、肝脏是脂肪代谢的主要场所	2
三、肝脏是蛋白质合成的主要场所	2
四、肝脏分泌胆汁	3
五、肝脏参与胆红素代谢	3
六、肝脏是人体内主要的解毒器官	3
第二节 肝硬化概述	4
第三节 肝硬化的病因	4
一、病毒性肝炎最常见	4
二、血吸虫肝病老年人多	5
三、酒精性肝病逐年增多	5
四、免疫性肝病女性多见	6
五、药物及毒物是隐形杀手	6

	六、其他原因不容忽视·····	6
第四节	肝病易患人群·····	7
	一、婴幼儿·····	7
	二、老年人·····	7
	三、嗜酒者·····	8
	四、输注血制品者·····	8
	五、超重及肥胖者·····	8
	六、各类慢性疾病需长期服药者·····	8
第五节	肝硬化发病率·····	9
第六节	肝硬化的临床表现·····	9
	一、肝硬化代偿期有什么临床表现··	10
	二、肝硬化失代偿期有什么临床表现	11
第七节	肝硬化自我诊断·····	11
第八节	肝硬化的危害·····	12
	一、肝硬化有什么并发症·····	12
	二、肝硬化的结局如何·····	14
第二章	个人调理攻略 ·····	17
第一节	饮食调理·····	18
	一、肝硬化患者的饮食原则是什么··	18

二、肝硬化患者如何做到高热量饮食	19
三、肝硬化患者如何保证优质蛋白 饮食	19
四、肝硬化患者如何补充维生素	20
五、肝硬化患者宜控制脂肪摄入量	21
六、肝硬化患者必须戒酒	22
七、肝硬化患者怎样限盐	22
八、肝硬化患者摄入适量的矿物质	23
九、肝硬化患者喝牛奶要注意些什么	23
十、日常饮食营养含量	24
第二节 药膳调理	27
一、药膳需辨证	27
二、肝硬化药膳选择多	29
三、肝硬化腹水药膳宜清淡	47
四、哪些食物具有保肝作用	52
五、哪些食物具有退黄作用	52
第三节 锻炼方法	53
一、肝硬化患者要不要锻炼	53
二、肝硬化患者锻炼的原则是什么	53

三、散步简单易行·····	54
四、太极拳和缓轻柔·····	55
五、甩晃疗法简便易行·····	55
六、健身球疗法趣味性强·····	57
七、五禽戏取法自然·····	58
第四节 治疗与康复功法·····	58
一、强肝功法·····	58
二、静坐功法·····	59
三、静卧功法·····	60
四、静立功法·····	60
五、织布功法·····	60
六、漱津功法·····	61
七、疏肝按摩功法·····	61
八、疏肝导气功法·····	62
九、按揉掌门功法·····	62
十、捧腹功法·····	63
十一、马步功法·····	63
十二、简便功法·····	64
第五节 自我按摩·····	65
一、按摩足部·····	65
二、按摩腹部·····	67

	三、按摩腧穴·····	68
第六节	心理调适 ·····	70
	一、多接触自然、多接触社会·····	70
	二、培养兴趣爱好·····	71
	三、助人为乐·····	71
	四、寻求心理医师帮助·····	72
第七节	常见误区 ·····	72
	一、高热量饮食就是高糖饮食·····	72
	二、肝硬化患者不能正常生活、劳动 ·····	73
	三、长期服用中药安全无毒·····	73
第三章	名家防治指导 ·····	75
第一节	西医治疗 ·····	76
	一、去除致病因素·····	76
	二、一般支持治疗·····	78
	三、抗纤维化治疗·····	80
	四、肝硬化并发症的治疗·····	82
第二节	中医治疗 ·····	83
	一、中医中药在肝硬化治疗中能达到 哪几种功效·····	83

二、肝硬化中医辨证论治·····	85
三、肝硬化腹水中医辨证论治·····	86
四、肝硬化并发症中医辨证论治·····	89
五、肝硬化常用中成药·····	91
六、古代名医治疗“肝硬化、脾肿大” 的经验方·····	101
七、古代名医治疗“肝硬化腹水”的 经验方·····	102
八、当代名医治疗“肝纤维化”的 经验方有哪些·····	103
九、当代名医治疗“肝硬化”的经验 方有哪些·····	103
十、当代名医治疗“肝硬化腹水”的 经验方有哪些·····	106
十一、肝硬化预防康复要点·····	108
第四章 药食宜忌速查 ·····	113
第一节 中西药物相互作用·····	114
第二节 药物禁忌·····	116
一、常见伤肝药物有哪些·····	116
二、伤肝的中药有哪些·····	118

第三节 饮食宜忌	118
一、肝硬化患者饮食宜忌	118
二、春季肝硬化患者的饮食原则是什么	119
三、夏季肝硬化患者的饮食原则是什么	119
四、秋季肝硬化患者的饮食原则是什么	120
五、冬季肝硬化患者的饮食原则是什么	121
六、肝硬化患者如何选用滋补类食品	122
七、肝硬化“湿热”体质适宜哪些食物	122
八、肝硬化“肝气不舒”体质适宜哪些食物	123
九、肝硬化“血瘀”体质适宜哪些食物	123
十、肝硬化患者食用水果要注意些什么	123

- 十一、肝硬化患者食用肉类要注意些什么…………… 124
- 十二、日常食物要如何烹制对肝脏更
有利…………… 125

第五章 医患互动空间…………… 127

第一节 专家答疑…………… 128

- 一、如何防止慢性肝病发展为肝硬化
…………… 128
- 二、肝硬化能逆转吗…………… 128
- 三、诊断肝硬化有哪些检查…………… 129
- 四、所有肝硬化患者必须行肝活检
组织病理检查吗…………… 130
- 五、肝脏硬度检测对肝硬化诊断有
意义吗…………… 130
- 六、超声检查前需要做哪些准备工作
…………… 131
- 七、肝硬化患者需要终身服药吗…… 131
- 八、肝硬化患者感冒适合服用哪些
药物…………… 132
- 九、肝硬化患者腹泻怎么办…………… 133

- 十、肝硬化患者可以服用膏方吗…… 134
- 十一、肝硬化患者康复的原则是什么
…… 135
- 十二、肝硬化患者适合服用哪些保
健品…… 135
- 十三、肝硬化患者可以食用海产品吗
…… 139
- 十四、肝硬化忌哪些发物…… 139
- 十五、肝硬化患者能进行正常性
生活吗…… 140
- 十六、男性肝硬化患者乳房发育
怎么办…… 141
- 十七、脾脏是切是留…… 141
- 十八、肝硬化治疗需要肝胆兼顾…… 142
- 十九、肝移植能行吗…… 143
- 二十、肝硬化患者如何进行定期检查
…… 143
- 二十一、肝硬化患者及家属如何及早
发现病情变化…… 144
- 二十二、肝硬化患者如何早期发现
肝癌…… 145

第二节 名医名院·····	146
一、东北地区·····	146
二、华北地区·····	147
三、华东地区·····	149
四、华中地区·····	151
五、西北、西南地区·····	152
六、华南地区·····	154
参考文献·····	156

第一章 基础知识导航

