

常见病随身保健丛书

CHANGJIANBING SUISHEN BAOJIAN CONGSHU



◎ 肝脏病患者
◎ 最佳的康复指南
◎ 日夜相伴的保健老师

肝

脏

病

刘金星 李兵顺 主编

河北科学技术出版社



常见病随身保健丛书

肝脏病

刘金星
李兵顺
主编

河北科学技术出版社

主编 刘金星 李兵顺

编委 (以姓氏笔画为序)

孔 丽 王 继 尹洪竹 刘 芳 刘金星

任中轩 米立军 李兵顺 孙艳芳 孟素荣

金国华 周俊英 胡云龙 甄 真

绘图 李玉丁

图书在版编目(CIP)数据

肝脏病/刘金星,李兵顺主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2002

(常见病随身保健丛书)

ISBN 7-5375-2426-2

I. 肝… II. ①刘…②李… III. 肝疾病—防治
IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
008450 号

常见病随身保健丛书

肝脏病

刘金星 李兵顺 主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

787×960 1/32 9.5印张 167000字 2002年4月第1版
2002年4月第1次印刷 印数:1—3000 定价:15.00元

前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的逐步提高，疾病的流行模式已经由过去的感染性疾病转变为非感染性疾病，这些由不良的生活方式引起的疾病，对人民群众健康的影响越来越大，而人民群众对健康的要求也越来越高。冰冻三尺，非一日之寒，任何一种疾病的形成都是一个漫长的过程，有其发生、发展的规律。要想提高人民的健康水平，根本的方法还在于采取积极有效的防治措施，从疾病的初始阶段给予高度重视，把它消灭在萌芽状态；另外，患了疾病并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”，就是这个道理。正是以此为出发点，我们选择了内科系统的常见病、多发病，编写了这套《常见病随身保健丛书》，包括《肾脏病》、《胃病》、《肝脏病》、《糖尿病》、《心脏病》，试图以最通俗易懂的方式普及这些常见病、多发病的基本知识，使患者及其家属了解预防常识和家庭自疗自养的方法，旨在提高大家的保健意识，从生活中点点滴滴做起，逐渐建立起健康的

前 言★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※

生活方式，提高生活质量，从而最大程度地减少这些疾病给您带来的困扰。

由于编者水平所限，书中可能存在不足之处，希望同行及患者朋友多提宝贵意见。

编 者

目 录

肝脏病的基本知识

正常肝脏的解剖·····	(3)
肝脏的主要代谢功能·····	(5)
肝脏的其他代谢功能·····	(7)
肝脏是体内最大的化工厂·····	(8)
肝炎病毒甲乙丙·····	(9)
甲肝和戊肝——病从口入·····	(11)
乙肝、丙肝、丁肝——血源为主的多途径 传播·····	(13)
母婴途径也可传播肝炎·····	(15)
常见病毒性肝炎的分类·····	(17)
不同型肝炎有不同的潜伏期·····	(19)
肝炎患者何以出现肝脏肿大和肝区疼痛 ···	(20)
什么是黄疸·····	(21)
出现黄疸就是肝炎吗·····	(22)
肝大不一定是病毒性肝炎·····	(24)
学会分析“肝功能”化验单·····	(26)
转氨酶 (ALT) 增高不都是肝炎·····	(28)
警惕药物引起的肝损伤·····	(29)
药物性肝损伤的特点·····	(31)
怎样分析“乙肝五项”化验单·····	(33)

“大三阳”与“小三阳”的相互转化·····	(34)
“酶胆分离”看重肝·····	(35)
重型肝炎——早期识别是关键·····	(36)
从“门脉高压”看肝硬化·····	(38)
出现腹水≠都是肝硬化·····	(40)
肝穿刺检查的必要性和安全性·····	(42)
肝纤维化就是肝硬化吗·····	(43)
B型超声看肝病·····	(44)
乙肝无症状携带者(HBsAg阳性)不一定 都健康·····	(46)
黄疸不是传染的标志·····	(47)
慢性肝炎的肝外表现·····	(48)
肝炎患者出现发热,应谨慎行事·····	(50)
正确认识肝囊肿·····	(51)
肝血管瘤——肝脏的良性肿瘤·····	(53)
肝炎、肝硬化与癌变·····	(54)
“胎甲球”与肝癌·····	(56)
原发性肝癌的常见病因·····	(58)

肝脏病的预防常识

预防甲肝的有力武器——甲肝疫苗·····	(63)
乙型肝炎的预防·····	(63)
乙型肝炎不是从父母遗传而来·····	(64)
意外接触乙肝患者血液,不要惊慌失措···	(66)
阻断乙肝母婴传播的有效措施·····	(68)

乙肝患者家属,对你的亲人不要敬而远之 …	(69)
高效价乙肝免疫球蛋白的应用时机……………	(70)
应用血制品应小心谨慎, 权衡利弊……………	(71)
接种肝炎疫苗是否安全……………	(72)
接种乙肝疫苗——预防第一……………	(73)
乙肝疫苗的接种对象……………	(75)
乙肝疫苗接种后保护率并非 100% ……	(76)
乙肝病毒“化妆”后影响疫苗的保护性……	(76)
乙肝疫苗接种后为何不产生抗体……………	(77)
最新预防乙肝武器——核酸疫苗……………	(78)
乙肝表面抗原 (HBsAg) 阳性是否还需要 接种乙肝疫苗……………	(80)
“三抗体”或“单项抗体”阳性还需要接 种乙肝疫苗吗……………	(80)
为什么目前还没有丙肝疫苗……………	(81)
核酸疫苗为丙肝的预防和治疗带来希望 …	(82)

肝脏病患者的饮食调养

从饮食调养看肝病患者康复……………	(85)
肝病患者冬春季节的饮食调理……………	(87)
肝病患者夏秋季节的饮食调理……………	(88)
肝炎伴黄疸, 饮食如何选……………	(90)
肝炎好得快, 适量补蛋白……………	(91)
肝病要想好, 维生素不可少……………	(93)
吃糖对肝病患者是否多多益善……………	(95)

饮酒是肝病患者康复的大敌·····	(96)
饮茶与肝病健康·····	(98)
肝病患者不妨吃点“醋”·····	(99)
肝病患者食用滋补品有讲究·····	(101)
肝硬化患者呕血——祸从口入·····	(102)
肝硬化患者出现哪些情况要限制蛋白饮食·····	(104)
肝硬化患者饮食不能太咸·····	(105)
老年肝病的饮食调养·····	(107)
小儿肝病的饮食调养·····	(109)
孕妇肝病加营养——母婴保健康·····	(110)
肝病患者食用胎盘有益处·····	(112)
肝病患者服用人参、西洋参的利与弊·····	(113)
花粉、蜂蜜利于肝病患者康复·····	(113)
肝病患者与食用菌·····	(115)
膳食纤维在肝病患者中的作用·····	(116)
肝病患者应科学地饮用乳制品·····	(118)
肝病患者应有选择地食用水产品·····	(119)
有益肝病患者的水果·····	(121)
动物肝脏对肝病患者的食疗作用·····	(123)
肝病与微量元素·····	(124)
肝病患者不宜多吃的食品·····	(126)
脂肪肝患者的饮食调养·····	(127)
肝病合并高血压的饮食调养·····	(128)
肝病合并糖尿病的饮食调养·····	(130)
肝病合并肾脏病的饮食调养·····	(132)

- 肝病合并胆道感染的饮食调养…………… (134)
肝病合并肠道功能紊乱的饮食调养…………… (135)
适合肝脏病患者的药膳、药饮…………… (136)

肝脏病患者的生活起居

- 肝炎病毒悄悄陪伴你…………… (153)
接触乙肝患者不要惊慌…………… (155)
酒肉穿肠过，病祸身上留…………… (156)
十人九痔话肝病…………… (158)
不是感冒，胜似感冒…………… (159)
休息不好，肝病难愈…………… (161)
婚前体检测乙肝…………… (162)
乙肝表面抗原(HBsAg)阳性者能否生育 …… (163)
一人患乙肝，配偶怎么办…………… (165)
肝炎与性功能…………… (167)
急性肝炎患者病情恶化的罪魁祸首…………… (168)
慢性肝炎的“自养疗法” …… (171)
慢性肝炎复发有诱因…………… (173)
肝炎患者防止肝硬化的“秘诀” …… (174)
病毒性肝炎的患病季节…………… (175)
肝炎与性别、年龄的关系…………… (177)
睡眠充足，肝炎易康复…………… (178)
肝炎患者脑力劳动不轻松…………… (179)
肝炎病情加重的自我评估…………… (180)
肝炎患者生活规律好处多…………… (181)

大便通畅与肝病调养·····	(182)
乙肝病毒携带者的日常生活安排·····	(183)
患乙肝的母亲对小儿的喂养·····	(185)
雇家庭保姆前要查乙肝·····	(186)
肝炎患者恢复工作有标准·····	(187)
感染乙肝，也能长寿·····	(188)
肝炎患者出院后注意什么·····	(190)
“肝炎三步曲”——劝肝炎患者“舞步” 走好·····	(192)

肝脏病患者的心理调护

有个好心态，肝病好得快·····	(197)
精神压力大，肝病会恶化·····	(199)
家庭关怀对肝病患者的恢复至关重要·····	(200)
社会的偏见对肝病患者是雪上加霜·····	(202)
多听音乐也是治疗肝炎的有效方式·····	(203)
“有病乱投医”可能毁了你·····	(204)
病毒性肝炎患者合并妊娠应有的心理 准备·····	(206)
肝癌患者的特殊心理·····	(208)

肝脏病患者的体育运动

肝炎患者的“动”与“静”·····	(213)
肝病患者应选择适当的运动方式·····	(214)
散步有助于肝病患者康复·····	(215)

慢跑对肝病患者有益处·····	(217)
稳定期慢性肝病患者可练太极拳·····	(218)
游泳也是一种锻炼方式·····	(219)
肝脏病患者的其他运动方式·····	(220)
肝病患者旅游应注意的事项·····	(220)
谈老年肝炎患者的体育锻炼·····	(221)

肝脏病的中西医治疗

病毒性肝炎的治疗原则·····	(225)
病毒性肝炎抗病毒治疗的目的·····	(227)
常用抗病毒药物的种类及用法·····	(228)
常用抗病毒药物的适应证和禁忌证·····	(230)
常用抗病毒药物的毒副作用·····	(232)
抗病毒治疗中存在的问题及对策·····	(233)
重型肝炎的治疗不能单打一·····	(235)
肝性脑病——防比治重要·····	(237)
肝性胸水及其治疗·····	(240)
肝病合并糖尿病——治疗矛盾重重·····	(242)
脂肪肝的防治·····	(243)
药物治疗肝纤维化——可望又可即·····	(245)
肝硬化患者出现腹水有办法·····	(248)
肝肾综合征及其防治·····	(250)
肝硬化患者手术治疗的时机·····	(251)
肝硬化常用的手术治疗方法·····	(253)
病毒性肝炎治疗的希望——基因治疗·····	(254)

重型肝炎的替代治疗——人工肝支持

系统·····	(256)
肝功能衰竭的救命之道——肝移植·····	(258)
消化功能的好坏是肝病的晴雨表·····	(259)
“望色知肝”真神奇·····	(260)
从“人卧血归肝”看肝病康复·····	(262)
“怒伤肝”与“肝病易怒”·····	(263)
见肝之病当先实脾·····	(264)
适用于肝脏病的天然药物·····	(265)
不同类型肝脏病的中医辨证治疗·····	(272)

肝脏病患者的护理

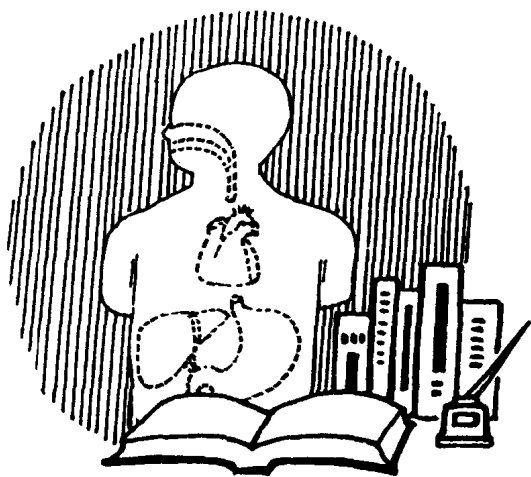
肝炎患者的饮食护理·····	(281)
肝炎患者的家庭护理·····	(281)
肝炎患者恶心、呕吐如何护理·····	(283)
肝炎患者腹胀、乏力的护理·····	(284)
肝炎患者肝区不适如何护理·····	(285)
肝硬化合并消化道出血的护理·····	(285)
重型肝炎伴肝性脑病的护理·····	(287)
重型肝炎合并肝肾综合征的护理·····	(288)
肝硬化顽固性腹水患者的护理·····	(289)

参考文献·····	(291)
-----------	-------



肝脏病的基本知识

✿
肝脏病随身保健



原书空白页



正常肝脏的解剖

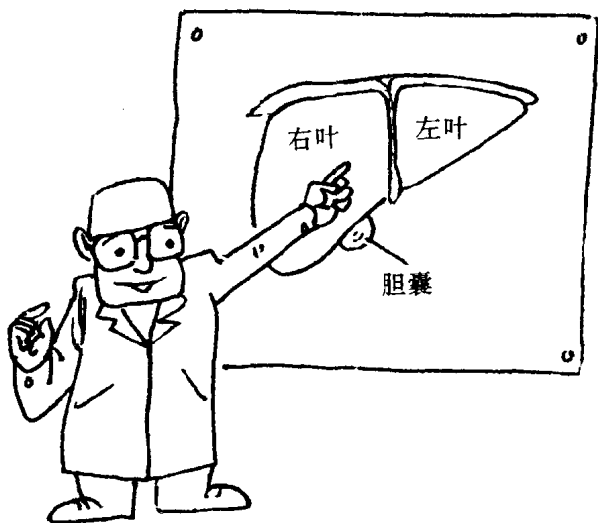
1. 肝脏的重量：据有关资料统计，我国成年人肝脏质量男性为 1230~1450 克，女性为 1100~1300 克，男女相差 130~145 克。成年人肝脏占体重的 $1/50 \sim 1/36$ 。

2. 肝脏的大小：一般以长、阔、厚三个径线来表示肝脏的大小。长径即左右径，是肝脏左右端之间的最长距离。根据肝脏在体内的方位，阔径应称上下径，是从肝脏的右下角到肝脏上面的最大垂直距离，是肝脏最阔之处。厚径是肝的脏面到膈面的最大距离。我国成年人肝脏大小约为 25 厘米 \times 15 厘米 \times 16 厘米。

3. 肝脏的外形、位置：肝脏有着非常丰富的血液供应，所以活体为红褐色，质软而脆，受到暴力打击时容易破裂，引起大出血。肝脏的外形呈楔状，可分为上、下两面和前、后、左、右四缘。肝脏是人体内最大的腺体，位于腹腔右上部，占右季肋部、腹上部一部分以及左季肋部一小部分。

肝的位置可随呼吸、内脏活动及体位的不同而发生一定程度的改变，例如站立位及吸气时下降，而仰卧和呼气时上升，在平静呼吸时升降之差约 3 厘米。肝的位置也与性别、年龄及体型有关，例如女性和小儿的肝下界略低。矮胖型人的肝稍呈横

位，在肋弓下缘不易触及；而瘦长型人的肝呈直位，其前缘往往超过肋弓。肝脏的形态大小也可有变异，肝脏的一叶可以增大或缩小，如左叶发育不良仅成一扁平的带状组织，甚至左叶完全缺如。右叶萎缩比较少见，有时右叶较大，其左端细长，称之为獾尾肝。左叶的左端有时可到达脾脏。



肝脏的解剖

4. 肝脏的结构特点：肝脏在形态结构方面的显著特点是具有肝动脉和门静脉的双重血液供应。肝脏可以从肝动脉的体循环中接受由肺及其他组织运来的氧及代谢产物；又可以从门静脉的血液获取大量由消化道吸收的营养物质。肝脏也有两条输出的通路，除经由肝静脉与体循环相联系之外，还可