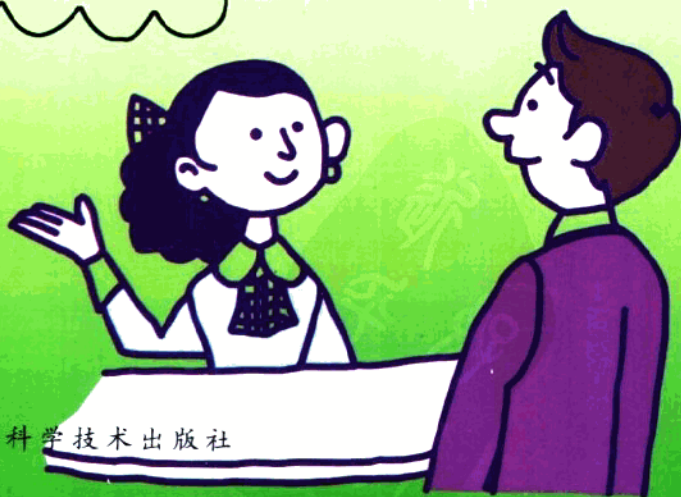


GANBING

肝病 康复指南

丁永祥 编著

你了解
有效的康复方法吗



浙江科学技术出版社

肝病康复指南

丁永祥 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病康复指南/丁永祥编著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2001.6

ISBN 7-5341-1528-0

I .肝... II .丁... III .乙型肝炎—康复
IV .R512.609

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00611 号

肝病康复指南

丁永祥 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江淳安印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 7 字数: 142 000

2001 年 6 月第 1 版

2002 年 9 月第 4 次印刷

ISBN 7-5341-1528-0/R·241

定 价: 9.50 元

责任编辑: 孙秀丽

封面设计: 金 晖

序

丁永祥主任医师从事传染病医疗、教学及科研工作已有近 40 年了,在防治病毒性肝炎方面有着深入的研究及丰富的临床经验。最近他在百忙中抽出时间编写了这本有关肝炎康复的小册子,以一问一答的形式从肝脏的生理开始,逐步深入阐述肝炎的各种临床表现、治疗原则及预防措施,从病人实际出发,重点讲述了不同类型肝炎康复的具体方法。

本书是一本深入浅出的科普书,内容能紧跟时代发展的步伐,收集了不少新近推出的理论、观点及药物,体现了先进性与实用性。本书不仅是肝炎病人疗养康复的指南,对基层医护人员也有指导价值。

马亦林

1999 年 11 月 1 日

前 言

肝病,特别是慢性乙型肝炎,是一种严重危害人民健康的疾病。我国目前约有 1.2 亿乙肝病毒终身携带者,其中 3000 万人会转变成慢性肝炎、肝硬化、肝癌,每年因肝病而死亡的人约有 30 万。近年来随着人民生活水平的不断提高,由嗜酒和其他一些因素而引起的脂肪肝也日趋增多。我国每年用于治疗各种肝病的医疗费用高达 400 亿元人民币,对国民经济和社会发展造成很大影响。由于目前尚缺乏特效治疗肝炎的方法,如何做好预防工作,患病后如何早期认识、合理休息,如何进行饮食调理,患了慢性肝炎后如何防止复发、防止演变成肝硬化乃至肝癌就显得非常重要。

编者结合自己近 40 年的临床经验及病人最关心的一些问题,提出了一些防治各种肝病发生发展的意见与建议,供读者参考。若本书对广大肝病患者的康复有所帮助,那就是作者最大的欣慰。真诚希望广大肝病患者能早日康复,不再复发。

书稿完成后,承蒙浙江大学医学院马亦林教授审阅,提出了许多宝贵意见,特此深表感谢。

由于在撰写过程中时间仓促,错漏之处在所难免,敬请读者多提宝贵意见,以便再版时更正。

丁永祥

浙江大学医学院附属第一医院

浙 江 省 第 一 医 院

1999 年 12 月

目 录

肝脏生理

- 1 肝脏的生理功能是什么…………… (1)
- 2 肝脏的代谢功能是什么…………… (2)
- 3 胆汁是怎样生成的…………… (3)
- 4 胆汁的作用是什么…………… (4)
- 5 肝脏的生物转化功能是什么…………… (4)
- 6 肝脏在胆红素代谢中有哪些作用…………… (4)

肝病分类

- 7 常见的肝病有哪些…………… (5)
- 8 病毒性肝炎分为哪几种…………… (6)
- 9 各种肝炎的传染途径有哪些…………… (7)
- 10 各种肝炎的流行特征怎样…………… (8)
- 11 什么是急性肝炎…………… (9)
- 12 什么是慢性肝炎…………… (11)

肝炎常识

- 13 你是否感染过乙肝病毒…………… (12)
- 14 乙型肝炎病毒进入人体后为什么会发病…………… (12)
- 15 什么叫乙肝病毒复制…………… (13)

-
- 16 乙肝病毒是怎样进行复制的 (13)
 - 17 肝炎病毒进入人体多少时间会发病 (14)
 - 18 首次查出乙肝表面抗原(HBsAg)阳性怎么办
..... (15)
 - 19 什么是无症状乙肝病毒感染状态 (15)
 - 20 无症状乙肝病毒感染状态分为几种情况 (17)
 - 21 怎样判断乙肝病毒正在复制 (17)
 - 22 无症状乙肝病毒感染状态要注意哪些事项 (18)
 - 23 乙肝表面抗原阳性可以结婚吗 (20)
 - 24 乙肝病毒携带者能否生育 (21)
 - 25 妇女在乙肝患病期间可否怀孕 (21)
 - 26 丙氨酸氨基转移酶(ALT)升高一定是肝炎吗
..... (22)
 - 27 皮肤发黄一定是肝炎吗 (23)
 - 28 病毒性肝炎有哪些特点 (25)
 - 29 庚型病毒性肝炎有哪些特征 (28)
 - 30 如何早期发现肝炎 (28)
 - 31 肝大有哪些原因 (29)
 - 32 为什么有些人患肝炎后会转成慢性 (31)
 - 33 什么是乙肝三步曲 (33)
 - 34 肝炎是否黄疸越深传染性越强 (34)
 - 35 皮肤上可以发现哪些肝病信号 (34)
 - 36 乙型肝炎有哪些肝外表现 (35)
 - 37 怎样知道自己的肝病有否恶化 (36)

常见肝病

- 38 肝脏为什么会硬化 (38)
- 39 为什么少数肝炎患者会转为肝硬化 (39)
- 40 有蜘蛛痣就一定是肝硬化吗 (40)
- 41 肝硬化患者应注意什么 (41)
- 42 怎样才能防止慢性肝炎、肝硬化演变为肝癌..... (42)
- 43 甲胎蛋白增高一定是肝癌吗 (43)
- 44 甲胎蛋白在肝癌中的诊断价值 (44)
- 45 什么情况肝硬化患者应疑及肝癌 (44)
- 46 肝癌患者手术后如何防止复发 (45)
- 47 病毒性肝炎对妊娠有何影响 (46)
- 48 什么是酒精性肝病 (48)
- 49 血脂偏高怎么办 (50)
- 50 什么是脂肪肝 (51)
- 51 中度以上的脂肪肝意味着什么 (53)
- 52 什么是肝囊肿 (55)
- 53 什么是肝血管瘤 (55)
- 54 肝豆状核变性是什么病,为什么要低铜膳食..... (56)

休息备忘

- 55 肝炎患者为什么要特别注意休息 (57)
- 56 为什么肝炎患者以向右侧卧为好 (57)
- 57 急性肝炎患者如何安排休息 (58)
- 58 慢性肝炎患者如何安排休息 (59)
- 59 肝炎恢复期患者如何安排休息 (60)

-
- 60 肝炎患者在家休息时要注意什么 (61)
- 61 听音乐有利于肝炎康复吗 (62)
- 62 患过肝炎后何时能恢复工作 (62)

饮食调养

- 63 肝炎患者的营养原则是什么 (63)
- 64 如何做到饮食科学合理 (64)
- 65 肝炎患者的饮食种类有哪些 (65)
- 66 什么食品适合肝炎患者 (67)
- 67 什么是膳食结构的“4+1”方案 (70)
- 68 肝炎患者为什么会胃纳不佳 (70)
- 69 方便面有营养吗 (71)
- 70 肝炎患者在不同时期如何安排饮食 (72)
- 71 如何饮食纠正低血钾症 (73)
- 72 如何膳食调整高血钾症 (74)
- 73 高尿酸血症如何进行饮食调节 (74)
- 74 引起贫血的原因有哪些? 应选择哪些食物 (75)
- 75 肝炎患者吃动物肝脏有利于康复吗 (76)
- 76 肝炎患者饮茶有无好处 (77)
- 77 肝炎患者多吃醋有好处吗 (77)
- 78 得了肝炎多吃糖有什么不良后果 (78)
- 79 肝炎患者的饮食禁忌有哪些 (79)
- 80 肝炎患者在节日时应该注意什么 (81)
- 81 为什么要慎食海鲜 (82)
- 82 肝炎患者可以吃螃蟹吗 (83)
- 83 为什么说肝炎患者不可以饮酒 (84)

84	肝炎恢复期也要忌酒吗	(85)
85	为什么肝炎患者不可以吃辛辣食品	(85)
86	哪些食品有保肝作用	(86)
87	你知道蔬菜中的毒素吗	(90)
88	哪些食物可以清除体内毒素	(92)
89	维生素在肝炎的康复中有哪些作用	(94)
90	烹调方法与肝炎康复有关系吗	(95)
91	怎样防止蔬菜中的营养物质流失	(96)
92	为什么不宜直接用自来水煮饭	(97)
93	自己怎样判断是否缺乏维生素	(97)
94	肝炎患者可以食用补品吗	(99)
95	肝炎合并糖尿病如何安排饮食	(99)
96	肝炎合并妊娠如何安排饮食	(100)
97	肝炎并发脂肪肝如何安排饮食	(101)
98	蔬菜和水果更胜药	(102)
99	为什么说西瓜对肝炎患者特别有益	(104)
100	吃水果时要注意什么	(104)
101	饭后可以马上吃水果吗	(105)
102	肝炎患者饮用酸牛奶有何好处	(106)
103	哪些鱼适合肝炎患者	(106)
104	肝炎患者怎样补充含锌食物	(107)
105	硒与肝病康复有关系吗	(108)
106	怎样饮食治疗高脂血症	(109)
107	哪些蔬菜适宜脂肪肝患者	(111)
108	肝硬化患者饮食治疗的原则是什么	(111)
109	肝硬化患者的日常饮食应注意什么	(112)

110	哪些是肝硬化患者的适宜食品	(114)
111	哪些是肝硬化患者不适宜的食物	(114)
112	肝硬化患者口服乳果糖有什么好处	(115)
113	黄曲霉素对肝炎患者有何影响	(116)
114	怎样防止食物发霉	(117)
115	为什么说烧烤、油炸食物对肝炎患者不合适	(118)
116	哪些食物可以称为抗癌食品	(120)
117	饮食防癌的要点对有哪些	(122)
118	为什么新鲜蔬菜能防癌	(123)
119	抗癌蔬菜排座次	(123)
120	多吃番茄可防癌	(124)
121	怎样消除腌腊食品中的致癌物质	(124)
122	肝癌患者手术后如何安排饮食	(125)
123	营养成分含量最高的食物有哪些	(126)
124	常见食物中的蛋白质含量是多少	(126)
125	常见食物中的维生素 C 含量是多少	(127)
126	维生素 B ₁ 的食物来源有哪些	(128)
127	维生素 B ₂ 的食物来源有哪些	(128)
128	维生素 B ₆ 的食物来源有哪些	(129)
129	维生素 B ₁₂ 的食物来源有哪些	(130)
130	叶酸的食物来源有哪些	(130)
131	维生素 A 的食物来源有哪些	(131)
132	维生素 K 的食物来源有哪些	(131)
133	常见食物中的维生素 E 含量是多少	(132)
134	常见食物中的脂肪含量是多少	(133)

135	铁的食物来源有哪些	(133)
136	锌的食物来源有哪些	(134)
137	常见食物的钙含量是多少	(135)
138	碘的食物来源有哪些	(135)
139	铜的食物来源有哪些	(136)
140	常见食物中的胆固醇含量是多少	(137)

日常注意事项

141	哪些行为会增加肝癌的发生机会	(138)
142	肝炎患者可以有性生活吗	(139)
143	肝炎患者可以长时间看电视吗	(140)
144	肝炎患者在社交中应注意什么	(141)
145	什么是健康行为	(142)
146	肝炎患者清晨醒后的三件事是什么	(143)
147	人的生物钟是怎样的	(144)
148	为什么肝病患者要保持大便通畅	(147)
149	肝炎患者经常失眠怎么办	(147)
150	情绪对肝病康复有什么影响	(148)
151	肝炎患者应保持什么样的心态	(149)
152	笑口常开有哪些好处	(150)
153	肝炎患者的禁忌是什么	(150)

运动康复

154	肝炎患者可以参加体育活动吗	(154)
155	什么样的运动对肝炎患者较为合适	(154)
156	肝炎患者可以做气功和打太极拳吗	(154)

- 157 肝炎患者应怎样安排一天的活动 (155)
- 158 肝炎患者为什么不宜睡懒觉 (157)
- 159 肝炎患者外出旅行应注意什么 (158)

家庭护理

- 160 家庭护理肝炎患者要注意什么 (160)
- 161 如何预防和早期发现肝昏迷 (161)

治疗措施

- 162 病毒性肝炎的治疗原则是什么 (163)
- 163 乙肝的治疗要点是什么 (164)
- 164 为什么乙肝治疗如此困难 (164)
- 165 肝炎患者用药繁多对康复有利吗 (165)
- 166 肝炎用药可以相信广告吗 (166)
- 167 为什么肝病患者用药期间需定期查肝功能 ... (167)
- 168 哪种肝病需要手术治疗 (167)
- 169 哪些药物肝炎患者不能用或慎用 (168)
- 170 哪些药物是保肝药 (169)
- 171 维生素 E 对肝炎治疗有什么作用 (172)
- 172 丙种球蛋白在肝炎的治疗中有什么优点和缺点
..... (173)
- 173 白蛋白治疗肝炎有哪些利弊 (173)
- 174 如何合理应用联苯双酯 (174)
- 175 苯巴比妥为什么能消退黄疸 (175)
- 176 抗病毒治疗的意义是什么 (176)
- 177 理想的抗病毒药物应具备哪些条件 (176)

178	什么是干扰素	(177)
179	干扰素治疗肝炎的疗效及目的如何	(177)
180	哪种情况下干扰素治疗肝炎的疗效较好	(179)
181	干扰素治疗肝炎的剂量与疗程如何	(179)
182	干扰素治疗肝炎有什么不良反应	(180)
183	应用干扰素应注意什么	(181)
184	什么情况下要禁用或慎用干扰素	(182)
185	干扰素能治疗丙型病毒性肝炎吗	(183)
186	干扰素治疗丙型肝炎可以和其他药物合用吗	(184)
187	干扰素治疗慢性丙型肝炎什么时间能预测疗效	(184)
188	干扰素能防止肝硬化吗	(185)
189	应用干扰素划算吗	(186)
190	对抗病毒新药——拉米夫定的评价如何	(186)
191	拉米夫定为什么又称为贺普丁	(187)
192	拉米夫定的适用对象是哪些	(187)
193	拉米夫定的用法、剂量、疗程怎样	(188)
194	如何判断拉米夫定的疗效	(188)
195	拉米夫定的疗效如何	(188)
196	拉米夫定的停药指征有哪些	(189)
197	使用拉米夫定有哪些禁忌证	(190)
198	拉米夫定有哪些毒副作用	(190)
199	使用拉米夫定时有何注意事项	(190)
200	拉米夫定停药后还会反跳复发吗	(191)
201	拉米夫定还可用于哪些疾病的治疗	(191)

- 202 泛昔洛韦是什么药 (191)
- 203 膦甲酸钠治疗慢性乙型肝炎的疗效如何 (192)
- 204 中医如何辨证诊治重型肝炎 (192)
- 205 慢性肝炎可以用哪些中药治疗 (193)
- 206 肝肾阴虚型慢性乙型肝炎的中医辨证论治 ... (194)
- 207 要走出“中药无害”的误区 (195)

肝炎预防

- 208 预防肝炎都有哪些方法 (196)
- 209 人人都可以注射乙肝疫苗吗 (197)
- 210 无症状乙肝病毒携带者能注射乙肝疫苗吗 ... (198)
- 211 什么情况下不能注射乙肝疫苗 (198)
- 212 怎样注射乙肝疫苗 (198)
- 213 母亲乙肝阳性如何防止婴儿感染 (200)
- 214 已接种过乙肝疫苗的孩子以后要不要加强注射
..... (201)
- 215 乙肝疫苗接种失败有哪些原因 (201)
- 216 哪些因素影响乙肝疫苗的接种效果 (202)
- 217 吸烟影响乙肝疫苗的接种效果吗 (203)
- 218 意外接触乙肝阳性者血液后应如何紧急处理
..... (203)
- 219 除乙肝外,其他肝炎可以接种疫苗吗..... (205)
- 220 和乙肝患者接触时应注意什么 (205)
- 221 家里有乙肝患者应怎样防止再传染 (206)
- 222 洗手不是一桩小事 (207)
- 223 防止病毒性肝炎的消毒方法 (208)

肝 脏 生 理

1 肝脏的生理功能是什么

肝脏是人体内最大的实质性器官,重约 1200~1600g,约占成人总体重的 1/50(婴儿肝脏占出生时体重的 1/10~1/20),血液占全身血量的 20%~30%,门静脉占肝血供量的 70%~80%。肝大部分位于右上腹(右季肋区和腹上部),分左右两叶,其外形呈楔形,红褐色,质软而脆。

肝是人体最大的腺体,在糖、脂肪、蛋白质、维生素以及激素等物质代谢中起着极其重要的作用。另外,肝脏还有分泌、排泄、生物转化等多方面的生理功能。

在肝内,蛋白质的合成和分解相当活跃,在维持血浆蛋白与全身组织蛋白质的稳定、动态平衡方面起着极其重要的作用。当肝功能严重受损时,肝细胞合成蛋白质的能力就会出现困难,从而造成低白蛋白血症、白/球蛋白比例失调。肝脏还是合成内源性胆固醇的主要场所。

肝脏除合成血浆蛋白外,还合成纤维蛋白原、凝血酶原以及凝血因子 V、VII、IX、X。当肝功能不佳时,这些凝血因子的合成就有困难,这样肝病患者的皮肤、粘膜及其他部位就会出血。

肝脏还能利用糖及某些氨基酸合成脂肪、胆固醇和磷脂,并进一步合成脂蛋白。当肝功能受损时,脂蛋白合成就会出现

障碍,过多的胆固醇及其他脂肪就在肝脏沉积下来,形成脂肪肝。

2 肝脏的代谢功能是什么

(1)糖代谢 肝脏在糖代谢中主要是通过肝糖原的合成和分解,以及糖异生作用来维持血糖浓度的相对稳定。当进食后血糖浓度升高时,肝脏能迅速将葡萄糖以合成肝糖原的形式储存起来,使血糖浓度降至正常。反之,当血糖浓度下降时,肝糖原又迅速分解为 6-磷酸葡萄糖,再经肝细胞特有的葡萄糖-6-磷酸酶催化、水解成葡萄糖释放入血,补充血糖。当禁食超过 10 个小时后,储备的肝糖原绝大部分已被消耗,此时,肝细胞即利用某些非糖物质如乳酸、甘油和某些氨基酸来合成糖原和葡萄糖,此即所谓糖异生作用。这样,可保证在糖来源不足的情况下,使血糖浓度仍保持相对稳定。当肝功能严重受损时,上述肝糖原的合成、分解以及糖异生作用降低,血糖浓度难以维持正常时,即可发生肝性糖尿病,饥饿时则会发生低血糖症。

(2)脂肪代谢 肝脏在脂类的消化、吸收、分解、合成及运输等代谢过程中均起重要作用。

1)肝细胞分泌胆汁 胆汁中的胆汁酸盐能促进脂类乳化及脂类的消化和吸收。当肝脏或胆管、胆囊疾患引起胆汁酸盐缺乏时,可出现脂类消化和吸收障碍。此时,粪便中脂质(脂肪)就会明显增加而引起腹泻,所以肝胆疾病患者往往大便溏泻,次数比正常人多。

2)肝脏同化作用 肝脏对由肠道吸收上来的甘油三酯进