



名医诊疗最新调治方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

肝病



生活宜忌 与 饮食调治

闫子生 单述 编著

肝脏除了承担人体代谢外，还是体内最大的解毒器官，体内产生的毒物废物、吃进去的毒物、有损肝脏的药物等都必须依靠肝脏进行解毒。

可以说，人体没有肝脏，就没有生命；肝脏一旦受损，健康也必将受损。

循序渐进地运动可增强机体的功能，促进新陈代谢并增加机体抵抗力，而且还可以改善肝病患者的心理状态，调节患者情绪。

合理的饮食不仅直接影响肝脏功能的恢复，也会影响全身的营养状况。因此对肝病患者的饮食调养，应特别注意蛋白质、糖类、维生素及脂肪的供给量。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 肝病专家特别推荐



名医诊疗最新调养方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

肝病_人

生活宜忌 饮食_与调治

闫子生 单述 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

肝病人生活宜忌与饮食调治/闫子生等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2007.3

ISBN 7-80699-708-3

I. 肝... II. 闫... III. 肝疾病—防治—基本知识 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027230 号

责任编辑:王 姝 李英文

装帧设计:大田文化

肝病人生活宜忌与饮食调治

闫子生 单述 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-708-3

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

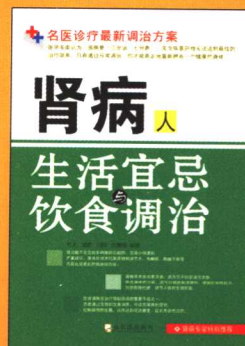
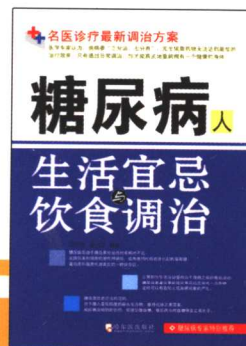
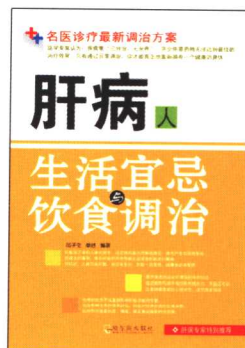
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

健康生活 一本通

● 肝脏的生理功能
● 肝病的概念及其分类
● 何谓乙肝大三阳、小三阳
● 何谓肝掌
● 病毒性肝炎后遗症宜知
● 孕妇患甲肝对母婴的影响宜知

● 宜知乙肝患者如何克服心理障碍
● 乙肝的传染途径宜知
● 宜知酒精性肝炎和病毒性肝炎的区别
● 忌不知小儿肝炎的特点
● 肝病患者宜常散步
● 肝病患者宜在舒缓的音乐中畅想
● 妊娠期肝炎治疗宜知
● 脂肪肝患者饮食调养原则
● 酒精肝患者饮食调养原则
● 肝病患者宜食的食物

责任编辑：王 姝 李英文



编著人员具体撰写篇目:

闫子生(负责全书策划、统稿工作及“认识肝病”、“心理认识宜忌”、“肝病人的饮食调养”的全部编著工作,共计12万字);

单述(负责“生活习惯宜忌”、“诊疗用药宜忌”的全部编著工作,共计5.5万字)



PREFACE

肝病人生活宜忌与饮食调治

前言

肝

脏是人体重要的器官之一，有人体的“化工厂”之称，其功能正常与否直接影响人们的身体健康和生活质量。近年来，随着生活环境及生活方式的改变，如城市人口过于集中、紧张生活所导致的心理障碍、人们在外就餐增多、酗酒和吸烟等不良嗜好以及饮食与营养结构的不合理等等因素，使肝病的发病率急速上升。目前，肝脏疾病已成了危害我们身体健康的常见病与多发病，而人们对肝病的认识还存有许多盲区与误区。

目前，虽然医学上对肝病的研究有了很大的进展，但对有些肝病，尤其是最常见的乙肝病的治疗还没有特效药。因此，医学界一直主张“三分治，七分养”的治疗原则。可见，家庭护理与自我调养对肝病患者尤为重要。

基于以上两方面的原因，我们组织了肝病专家，编写了这部《肝病人生活宜忌与饮食调治》。本书从肝病的相关病理知识入手，涉及心理认知、生活习惯、诊疗用药、饮食调养等患者生活的各个方面，介绍了肝病人日常调养

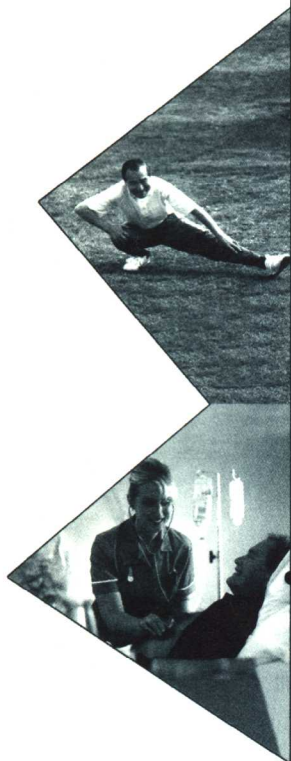
宜忌的要点,以帮助肝病人进行科学有效的自我调养。

全书共分三部分,第一部分从病理基础讲起,详细阐释了肝病的相关知识以及疑难问题,以便患者对自身疾病有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式,针对日常生活中肝病防治的相关知识及护理的具体措施问题给予了相应的解答,内容广泛,针对性强,涉及患者所需要了解的方方面面,包括心理认知、生活习惯、诊疗用药等等。

第三部分为饮食调养。从饮食原则、饮食卫生,以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释,并根据不同肝病的病理特征及致病因素,设计了不同的饮食调护方案和调养食谱,切实可行。

本书语言通俗,内容实用,力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法,从此远离疾病,永葆健康!



目录 Contents

● 认识肝病 1

肝脏在人体的位置 / 2

肝脏的生理功能 / 2

肝脏的生理学特点 / 4

肝病的概念及其分类 / 4

肝病常用医学名词缩写 / 5

常见肝病简介 / 7

常见病毒性肝炎病理特征 / 11

何谓乙肝病毒携带者 / 16

何谓乙肝大三阳、小三阳 / 17

常见乙肝化验指标的含义 / 18

何谓肝功能检查 / 19

何谓肝掌 / 20

肝病人的生活宜忌 21

心理认知宜忌 / 22

肝病患者宜做好心理保健 / 22

肝病患者宜注意情志调养 / 22

宜知患肝病时皮肤血管的变化 / 23

肝炎预后的影响因素宜知 / 24

病毒性肝炎后遗症宜知 / 25

宜知肝病是否会遗传 / 26

肝炎患者出院后应注意的事项 / 26

宜知各类肝炎的潜伏期 / 27

宜知肝功能检查为何要空腹抽血 / 28

宜知如何防止肝炎复发 / 28

小儿慢性肝炎表现宜知 / 29

宜知小儿肝炎的调护 / 29

甲肝的传播途径宜知 / 30

甲肝的临床表现及预后特点宜知 / 31

宜知得过甲肝后是否终生免疫 / 31

宜知不适合甲肝疫苗的人群 / 31

宜知甲肝痊愈后是否还会患上其他肝炎 / 32

甲肝的好发季节及流行规律宜知 / 32

宜知哪个年龄段的人群易患甲肝 / 33

甲肝传染性和传染期宜知 / 33

孕妇患甲肝对母婴的影响宜知 / 33

宜知如何预防甲肝 / 34

宜知乙肝患者如何避孕 / 35

宜知乙肝患者如何克服心理障碍 / 35
宜科学认识乙肝小三阳 / 37
无症状乙肝病毒携带者的治疗原则宜知 / 38
宜知小三阳患者是否需要治疗 / 38
乙肝两对半与乙肝病情的关系宜知 / 39
宜知乙肝病毒携带者是否需要治疗 / 40
乙肝的肝外表现宜知 / 41
乙肝的传染途径宜知 / 42
宜知乙肝为何易急性发作 / 43
宜知乙肝病毒如何引发肝炎 / 43
丙肝的特征宜知 / 44
丙肝的传播方式宜知 / 45
丙肝与乙肝的相似之处宜知 / 45
宜知丙肝与乙肝在临床表现上的不同 / 46
宜知丁肝病毒的命名 / 46
丁肝的主要传染源宜知 / 46
丁肝病毒的传播途径宜知 / 47
丁肝的临床特点宜知 / 47
宜知戊肝和甲肝的临床表现异同 / 48
宜知酒精性肝炎和病毒性肝炎的区别 / 49
宜知如何早期发现脂肪肝 / 49
宜知脂肪肝的常见病因 / 50
宜知肝硬化的并发症 / 50
宜知如何控制肝硬化 / 51
宜知肝癌高发人群的划分 / 52
宜知易致肝癌的不利因素 / 52
忌发怒伤肝 / 52



忌不知肝脏的保暖功能 / 53
忌不知小儿肝炎的特点 / 53
忌不知老年人肝炎的特点 / 54
忌不知哪些肝炎易转成慢性 / 55
忌不知慢性肝炎的主要表现 / 56
忌对黄疸一无所知 / 57
忌将黄疸与肝炎混为一谈 / 57
忌不知转氨酶升高的意义 / 58
忌认为肝区疼痛就是患了肝炎 / 59
忌不知病毒性肝炎的治愈目标 / 59
忌不知重型肝炎为何易并发感染 / 60
忌不知病毒性肝炎会发展成为肝硬化 / 61
忌不知病毒性肝炎的预防方法 / 61
忌把乙肝病毒携带者混同于乙肝患者 / 62
忌把“转阴”作为终生目标 / 62
忌认为乙肝疫苗是万能的 / 63
忌不知乙肝病毒携带者可否婚育 / 63
忌不知丙肝的高危人群 / 64
忌不知脂肪肝的高危人群 / 64
脂肪肝患者忌病急乱用药 / 65
忌不知防治脂肪肝的意义 / 65
忌不知如何诊断肝硬化 / 66

生活习惯宜忌 / 67

宜将甲肝患者的餐具消毒 / 67
肝病患者宜循序渐进地运动 / 67
肝病患者宜练丑时强肝功 / 68

肝病患者宜练未时强肝功 / 68

肝硬化患者宜常按摩 / 69

肝病患者宜常散步 / 70

肝病患者在不同时期宜区别活动 / 71

肝硬化患者日常调理 / 71

肝炎患者宜知的肝炎病毒消毒法 / 72

肝病患者宜保持优质睡眠 / 73

肝病患者宜身处幽雅的环境 / 73

肝病患者宜养成定时排便的习惯 / 73

肝病患者宜按时作息 / 74

肝病患者应戒烟 / 74

肝病患者宜在舒缓的音乐中畅想 / 74

肝病患者宜注重自己周围的色彩 / 75

肝病患者宜选择适合自己的颜色 / 75

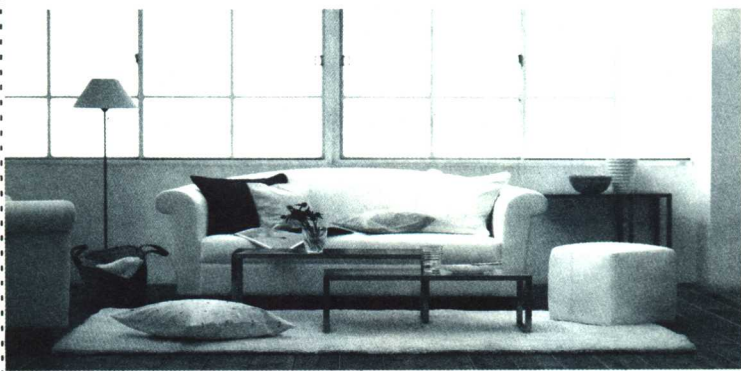
肝病患者宜乐观豁达 / 76

忌补牙、拔牙不小心染上肝炎 / 76

宜知文身、文眉极易感染肝炎 / 77

肝病患者忌带妆就诊 / 77

肝病患者忌长时间看书、看电视 / 77



肝病恢复期患者忌长途跋涉 / 78

肝病患者性生活保健 / 78

肝病患者忌过度纵欲 / 79

肝病患者忌吸毒 / 80



忌在肝炎活动期内结婚 / 80

● 诊疗用药宜忌 / 81

宜知肝病患者用药注意事项 / 81

肝病患者宜有针对性地进行B超检查 / 81

肝病患者宜有选择性地进行检查 / 82

肝炎患者宜作胃镜检查 / 82

肝病患者宜知肝穿刺检查 / 83

宜知治疗肝病的中药分类 / 83

肝穿刺的注意事项宜知 / 84

肝炎患者宜检查血清谷丙转氨酶 / 85

肝炎患者宜检查血清谷草转氨酶 / 86

肝炎患者宜定量测定血清胆红素 / 86

慢性肝炎患者的自我推拿疗法宜知 / 86

肝病患者宜重视抗病毒治疗 / 87
肝功能化验单的全面解读宜知 / 87
宜知哪些患者适合采用干扰素治疗 / 90
宜知如何根据治疗目标选择药物 / 91
甲肝治疗三部曲宜知 / 92
宜知甲肝治疗不需过多药物 / 93
甲肝患者宜知的辅助检查 / 93
宜知甲肝有哪些并发症 / 95
宜知甲肝的特异性诊疗法 / 96
小三阳患者的治疗原则与方法宜知 / 96
丙肝的特异性诊断法宜知 / 97
宜知诊断丙肝应作哪些化验 / 97
丁肝的特异性诊断法宜知 / 98
戊肝的特异性诊断法宜知 / 99
护肝类药物的种类宜知 / 100
妊娠期肝炎治疗宜知 / 100
宜知肝病患者伴发呃逆如何处理 / 101
宜知脂肪肝的治疗法 / 102
宜知酒精性肝炎的治疗法 / 102
宜知药物性肝炎的治疗法 / 103
宜知急性肝炎的治疗法 / 103
宜知慢性乙肝的治疗法 / 104
宜知慢性丙肝的治疗法 / 105
宜知肝性脑病的治疗法 / 105
宜知肝硬化的治疗法 / 106
肝病患者忌用的药物 / 106
忌不知胃镜检查的禁忌 / 107



忌用干扰素治疗甲肝 / 108
忌用拉米夫定的肝病患者 / 108
忌不知肝病患者出现腹水时如何处理 / 108
忌不知肝硬化常见的B超改变 / 109
忌不知影响病毒性肝炎的预后因素 / 109
忌不知甲肝的慢性化趋势 / 110
乙肝孕妇忌乱用药 / 111
忌不知纤维化指标测定对诊断脂肪肝的价值 / 111
忌不知磁共振和肝动脉造影对脂肪肝确诊的价值 / 112
忌不知肝硬化患者进行胃镜检查的重要意义 / 112
忌不知我国目前治疗肝癌的手段 / 113
忌不知中医治疗肝癌的独特优势 / 114
忌不知哪些中药会损伤肝脏 / 115
忌不知晚期肝癌的治疗原则 / 115

● 肝病人的饮食调养 117

● 饮食调养原则 / 118

肝炎患者饮食调养原则 / 118





脂肪肝患者饮食调养原则 / 120

肝硬化患者饮食调养原则 / 121

酒精肝患者饮食调养原则 / 123

肝癌患者饮食调养原则 / 124

● 饮食调养食物 / 126

肝病患者宜食的食物 / 126

肝病患者应慎食的食物 / 139

● 饮食调养食谱 / 145

养肝菜肴 / 145

护肝粥点 / 155

益肝茶饮 / 162

利肝汤羹 / 171