

肝炎

健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



基础知识 23 问

肝炎预防 26 问

就诊用药 41 问

肝炎与妊娠 7 问

生活调养 31 问

饮食调养 55 问

日常调养食谱

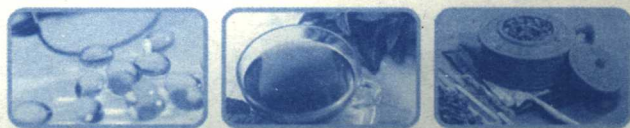


河北科学技术出版社

肝炎

健康生活指南

望 岳 ◎ 编著



GAN YAN
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978—7—5375—3541—0

I. 肝… II. 望… III. 肝炎—防治—指南
IV. R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006863 号

肝炎健康生活指南

·望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 174 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

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

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高脂血症、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念，养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

GANYAN

JianKangShengHuoZhiNan

目 录

一、基础知识 23 问

什么是肝炎	(1)
病毒性肝炎有哪些种类	(1)
病毒性肝炎临床分哪几型	(2)
各型病毒性肝炎的潜伏期是多久	(4)
急性黄疸型肝炎有什么症状	(5)
中医怎样区分急性黄疸型肝炎	(6)
哪些因素会诱使肝炎发病	(6)
病毒性肝炎有什么症状	(7)
病毒性肝炎常见哪些肝外表现	(8)
肝炎患者常见症状出现的原因是什么	(9)
为什么巩膜和皮肤会出现黄疸	(10)
小儿病毒性肝炎有什么特点	(10)
老年人病毒性肝炎有什么特点	(11)
有些乙肝病毒携带者为什么会无症状	(11)
慢性肝炎如何辨证分型	(12)
乙肝的慢性转化率和表面抗原转阴率是多少	(13)
病毒性肝炎与原发肝癌有什么关系	(13)
病毒携带者是不是肝炎患者	(15)
乙肝复发的常见原因有哪些	(16)
蜘蛛痣与病情有关吗	(17)
大、小三阳等于肝炎吗	(18)

如何正确对待乙肝“三阳”	(18)
如何早期发现肝炎	(20)

二、肝炎预防 26 问

甲型肝炎是怎样传播的	(21)
乙型肝炎的传播途径有哪些	(22)
如何正确认识乙肝的传染性	(24)
乙肝病毒为什么具有高传染性	(25)
丙型肝炎的传播途径有哪些	(25)
丁型肝炎的传播途径有哪些	(27)
戊型肝炎怎样传播的	(28)
庚型肝炎传播途径有哪些	(28)
如何防止甲、戊型肝炎的传播	(29)
如何防止乙、丙、丁、庚型肝炎的传播	(30)
甲型和戊型肝炎病毒如何消除	(30)
甲肝患者餐具如何消毒	(31)
甲肝患者的衣服与卧具如何消毒	(32)
乙肝病毒有哪些消毒方法	(32)
乙肝病毒携带者的家庭成员防病应注意什么问题	(33)
适用于家庭的肝炎病毒消毒方法有哪些	(34)
小儿肝炎患者的家庭如何消毒	(35)
乙肝患者家属如何切断肝炎传播途径	(36)
预防肝炎母婴间传播有哪些方法	(36)
突然接触乙肝病毒感染者的血液该怎么办	(38)
与肝炎患者发生性接触会传染吗	(38)
“小三阳”有没有传染性	(40)
哪些人需要接种乙肝疫苗	(40)
哪种乙肝病毒感染者家庭成员要接种疫苗	(41)
家庭成员注射乙肝疫苗应注意哪些事项	(41)
新生儿什么时间注射乙肝疫苗	(41)

三、就诊与用药 41 问

- 乙肝“两对半”的诊断有什么意义 (43)
- 乙肝“两对半”的指标有什么临床意义 (44)
- 检测乙肝表面抗原应注意哪些问题 (45)
- 肝炎病人血清酶检验有什么临床意义 (46)
- 乙型肝炎慢性化有哪些原因 (48)
- 慢性乙型肝炎的临床表现有什么特点 (49)
- B 超和 CT 在肝病诊断中有什么作用 (50)
- 肝炎患者血液检查应检查什么 (51)
- 怎样理性对待“两对半”阳性结果 (52)
- 肝炎病人发生出血有哪些原因 (53)
- 为什么要正规治疗乙肝 (54)
- 单纯的乙肝病毒携带者需要治疗吗 (55)
- 病毒性肝炎的敷贴疗法有哪些 (57)
- 病毒性肝炎针灸疗法有哪些 (59)
- 肝硬化病人该怎么做 (59)
- 如何判断乙肝治疗是否达标？阳转阴全是好事吗 (60)
- 检出乙肝表面抗原阳性的患者该怎么办 (62)
- 慢性肝炎用药应注意哪些事项 (63)
- 肝炎病人应如何进行抗病毒治疗 (64)
- 国产抗肝炎病毒的常用药物有哪些 (65)
- 哪些因素可能影响乙肝疫苗接种效果 (66)
- 滥用保肝药有什么危害 (67)
- 肝炎患者用药应注意哪些 (68)
- 降酶药是否能治好肝炎 (70)
- 化验指标阳转阴时能否停药 (70)
- 干扰素适用于哪种肝炎？有作用吗 (71)
- 补充 B 族维生素对肝炎患者有什么益处 (72)
- 补充维生素 C 对肝炎患者有什么益处 (72)
- 补充维生素 A 对肝炎患者有什么益处 (73)

补充维生素 D 对肝炎患者有什么益处	(73)
效好价廉的保肝中药有哪些	(74)
能提高肝炎病人免疫力的中药有哪些	(76)
肝病患者为什么要了解中草药的毒性	(77)
肝炎患者能否长期服用中成药	(78)
如何正确判断乙肝治疗效果	(78)
无症状的乙肝病毒携带者的预后有哪些情况	(79)
病毒性肝炎患者的预后有哪些情况	(80)
治疗肝炎的广告可信吗	(80)
肝炎是绝症吗	(81)
乙肝真治不好吗	(82)
乙肝能根治吗	(82)

四、肝炎与妊娠 7 问

女性肝炎患者怀孕生育有什么不宜	(85)
孕妇参加对乙肝病毒的普查有何意义	(86)
患有病毒性肝炎的孕妇如何做好自我保健	(86)
肝炎孕妇的分娩应注意哪些事项	(87)
肝炎妇女的哺乳存在哪些问题	(88)
妊娠合并肝炎患者怎样饮食调养	(88)
肝病孕妇孕期应如何用药	(90)

五、生活调养 31 问

肝病如何自查	(91)
乙肝病毒携带者日常生活应注意哪些事项	(92)
慢性肝炎患者自我监护要点有哪几方面	(94)
肝炎恢复期如何休养? 怎样预防肝炎复发	(95)
黄疸型肝炎为什么发生痒疹及如何处理	(96)
乙肝表面抗原阳性的人婚前要检查吗	(97)
肝病患者为什么要定期复查肝功能	(98)
小儿病毒性肝炎的家庭如何护理	(98)

老年人肝脏有何变化? 如何保肝	(99)
肝炎患者多听音乐有何益处	(100)
乙肝患者如何注意家庭卫生	(100)
家庭进餐为什么要分餐	(101)
肝炎患者为什么忌发生感冒和并发感染	(101)
肝炎患者的睡眠有哪些禁忌	(102)
肝炎患者为什么忌饭后马上散步	(102)
肝炎患者为什么忌情绪不节	(103)
乙肝患者为什么忌吸烟	(103)
肝炎患者如何预防便秘	(104)
肝炎患者为什么需要节制性生活	(104)
乙肝病毒携带者如何进行性生活	(105)
肝硬化代偿期病人为何要适度活动	(106)
肝炎患者为什么要起居规律	(106)
肝炎患者康复有什么秘诀	(107)
肝炎患者应警惕哪些症状	(107)
肝炎患者为何要注意休养	(108)
肝炎患者如何合理休息	(108)
合理休息对肝炎患者有什么重要性	(109)
肝炎恢复期和轻型肝炎怎样休息	(110)
肝硬化病人该怎么休息	(111)
肝炎的康复有什么秘诀	(111)
肝炎恢复期为什么忌长途旅行	(112)

六、饮食调养 55 问

肝炎病人怎样饮食	(113)
肝炎食疗与药疗有什么关系	(114)
慢性肝炎怎样保健饮食	(115)
重症肝炎患者怎样饮食调养	(116)
肝炎患儿的饮食调养有什么原则	(117)
肝炎患儿如何供给蛋白质	(117)

老年肝炎患者的饮食调养有哪些原则	(118)
肝硬化病人怎样饮食	(119)
有益肝脏的食物有哪些	(120)
肝炎患者为什么宜高蛋白饮食	(121)
哪些食物有利肝炎患者补充糖、脂肪和蛋白质	(121)
肝炎患者科学补充蛋白质食品应注意哪些问题	(122)
肝炎患者宜食哪些含天然抗氧化剂的食物	(123)
肝病患者为何吃富含支链氨基酸的食物	(124)
肝炎患者宜多吃哪些富含维生素的食物	(124)
肝炎患者宜多进食哪些补钙食品	(125)
肝炎患者多吃鱼有什么好处	(125)
肝炎患者吃西瓜有何好处	(126)
肝炎患者如何吃大豆及豆制品？有何好处	(127)
肝炎患者为何要适当进食动物肝脏	(127)
肝病患者如何正确饮茶	(128)
肝病患者吃玉米有何好处	(128)
肝炎患者吃薏苡仁有什么好处	(129)
肝炎患者吃甘薯有什么好处	(129)
肝炎患者适当吃姜有什么好处	(130)
肝炎患者吃猕猴桃有什么好处	(130)
肝炎患者常喝酸奶有什么好处	(131)
肝炎患者常吃梨有什么好处	(132)
肝炎患者应知哪些饮食防癌知识	(132)
肝炎患者为什么不能过多摄入蛋白质	(134)
肝炎患者为什么不能高糖与高热量饮食	(134)
肝病患者应如何正确认识“纯净水”	(135)
肝病患者为什么不能长期饮用“矿泉水”	(135)
肝病患者吃西式快餐有什么危害	(136)
肝炎患者选用营养滋补食品应注意什么	(137)
肝炎患者吃水果为什么不能太多	(138)
肝炎患者怎样正确饮牛奶	(138)

为什么不能生食毛蚶等海鲜食品	(139)
为什么肝炎病人吃鸡蛋应吃蛋黄	(139)
肝炎病人的忌口食物有哪些	(140)
肝炎病人喝饮料应注意什么	(141)
肝炎患者饮酒有什么危害	(142)
为什么肝病患者忌吃半熟的扁豆	(142)
为什么肝炎患者食醋忌过多	(143)
肝炎患者为什么不能进食“发物”	(143)
肝炎患者不宜多吃哪些食品	(144)
肝炎患者为什么不能饮食过饱	(144)
肝炎儿童日常饮食应注意什么	(145)
肝炎患者饭后或服铁剂时为什么避免喝茶	(145)
为什么肝硬化病人不宜高脂饮食	(146)
肝炎患者食物的烹调应注意什么	(146)
肝炎患者应如何正确选食药膳	(147)
肝炎患者运动前后的饮食应注意哪些事项	(148)
肝炎患者旅途中怎样饮食	(148)
肝炎患者普通饭菜举例	(149)

七、肝炎患者调养食谱

肝炎患者的一日及一周食谱宜知	(151)
肝炎患儿的一日和一周食谱宜知	(153)
老年肝炎患者的一日食谱宜知	(154)
重症肝炎患者的一日食谱安排宜知	(155)
急性肝炎食疗方宜知	(156)
慢性肝炎食疗方宜知	(164)
肝硬化食疗法宜知	(187)

『一』基础知识 23 问



什么是肝炎

肝炎是指发生在肝脏的炎症反应。许多病原微生物如病毒、细菌、真菌、立克次体、螺旋体及某些原虫和寄生虫的感染都可能引起肝脏发炎；各种毒物（如砒霜）、毒素（细菌的内、外毒素）和某些药物（如异烟肼、吡喹酮、氯丙嗪、氟烷等）的中毒都可引起中毒性肝炎。由药物中毒引起的肝炎称为药物性肝炎；由细菌引起的肝炎称为细菌性肝炎；由病毒引起的肝炎，就称为病毒性肝炎。

但是通常人们所说的“肝炎”，指的是由甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、己型及庚型肝炎病毒所引起的病毒性肝炎。

病毒性肝炎有哪些种类

病毒性肝炎至少有 7 种。除 1990 年前已被世界公认的 5 种（甲型、乙型、丙型、丁型及戊型）肝炎外，近年又发现了己型和庚型肝炎。它们分别由甲型肝炎病毒（HAV）、乙型肝炎病毒（HBV）、丙型肝炎病毒（HCV）、丁型肝炎病毒（HDV）、戊型肝炎

炎病毒（HEV）、己型肝炎病毒（HFV）及庚型肝炎病毒（HGV）引起。甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、庚型肝炎病毒均已有的方法检测；己型肝炎病毒尚不能检测，临床上在排除其他 6 种肝炎病毒后才可作诊断。

上述各型病毒的主要病变都在肝脏，都具有相类似的临床表现，也都具有传染性强、病程较长及危害性大的共性。可是在病原学、血清学、临床经过及预后、肝外损害等方面又有明显不同。根据所感染病毒的不同，分别称之为甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎、己型肝炎及庚型肝炎；根据病情的缓急，病毒性肝炎又可分为急性肝炎和慢性肝炎。

病毒性肝炎临床分哪儿型

前面所述 7 种病毒性肝炎的临床表现颇相类似，从临床症状和体征上对每一病例很难区别是哪种肝炎。根据 7 种病毒性肝炎在临床表现上的共性，常用于诊断的临床类型有：

（1）急性黄疸型肝炎

该病程经过可分为黄疸前期、黄疸期、恢复期 3 个阶段。

①黄疸前期。起病急，多有发热，全身乏力，食欲不振，厌油，恶心，呕吐；少数患者以发热、头痛、上呼吸道症状为主；有的还有关节痛、皮疹、心律失常，本期末黄疸开始出现。本期持续时间约 5~7 天。

②黄疸期。发热减退，但巩膜、皮肤之黄疸及尿色加深，部分患者可有大便颜色变浅、皮肤瘙痒等表现。肝大，有压痛及叩击痛，部分病例有轻度脾大。本期持续约 2~6 周。

③恢复期。黄疸逐渐消退，症状减轻以至消失，肝脾逐渐回缩，肝功能逐渐恢复正常，大多 1~3 个月后可康复。

（2）急性无黄疸型肝炎

急性无黄疸型肝炎远较急性黄疸型肝炎多见，起病较缓，除无黄疸外，其他临床表现与急性黄疸型肝炎相似，但一般症状较轻，

部分病例症状不明显，可在健康检查中发现肝大及肝功能异常，病程约 3 个月。部分患者迁延不愈或反复发作，可发展为慢性肝炎。

(3) 慢性肝炎

慢性肝炎又分为轻度型、中度型、重度型 3 种。

①轻度型。相当于原慢性迁延性肝炎或轻型慢性活动性肝炎，病情较轻，症状不明显或虽有症状但肝功能指标仅 1~2 项轻度异常。

②中度型。相当于原中型慢性活动性肝炎，临床症状介于轻度型与重度型之间。

③重度型。相当于原重型慢性活动性肝炎，有较明显的或持续的肝炎症状，可伴有肝病面容、肝掌、蜘蛛痣、肝脾大而排除其他原因者，白蛋白明显降低、胆红素明显升高 (>85.5 微摩/升) 和凝血酶原活动度明显降低 (40%~60%) 者。

(4) 重症肝炎

重症肝炎又分为急性重症肝炎、亚急性重症肝炎、急性坏死型肝炎。急性重症肝炎起病后 10 天之内，出现精神神经症状，如嗜睡、烦躁、行为反常、性格改变、昏迷、抽搐等。肝浊音区迅速缩小，中毒性肠麻痹，黄疸迅速加深，腹水，出血倾向，凝血酶原时间延长，凝血酶原活动度降低到 40% 以下。后期出现脑水肿、脑疝、谷丙转氨酶下降与胆红素上升呈酶胆分离现象，还可见血胆固醇降低，病程一般为 7~14 天。亚急性重症肝炎即亚急性肝坏死，急性黄疸型肝炎病后 10 天以上出现与急性重症肝炎相似而稍轻的临床表现，病程可长达数月，存活者有近 1/3 发展为肝炎后肝硬化。慢性重症肝炎临床表现同亚急性重症肝炎，且有慢性活动性肝炎或肝炎后肝硬化病史、体征及严重肝功能损害。

(5) 淤胆型肝炎

淤胆型肝炎已往称为毛细胆管型肝炎。起病类似急性黄疸型肝炎，主要特点是肝内胆汁淤积性黄疸持续 3 周以上，皮肤瘙痒，大便呈陶土色，血胆红素明显升高，且以直接胆红素为主，肝大明显，碱性磷酸酶、转氨酶、胆固醇明显升高，且具黄疸三分离特

征：即黄疸明显而消化道症状较轻，谷丙转氨酶轻度升高，凝血酶原时间延长或凝血酶原活动度下降不明显，并排除其他肝内外梗阻性黄疸者。

(6) 肝炎后肝硬化

如果慢性肝炎病人具有腹壁静脉曲张，腹水，脾大；影像学检查食道静脉曲张、门静脉及脾静脉明显增宽等门静脉高压证据；腹腔镜检查及病理诊断更有意义，尚需排除其他原因所致的肝硬化。根据肝脏炎症是否活动可区分为：

①活动性肝硬化。慢性活动性肝炎的临床表现依然存在，肝质地变硬，脾进行性增大，伴有食道静脉曲张及腹水等门静脉高压表现，肝功能明显异常。

②静止性肝硬化。有肝硬化的临床表现，肝活检提示肝组织有假小叶形成，其周围炎症细胞较少，间质及实质界限清楚，谷丙转氨酶及胆红素均正常。

各型病毒性肝炎的潜伏期是多久

肝炎病毒入侵人体后，直到临床最初症状出现，这一段时期称为潜伏期。潜伏期随病原体的种类、数量、毒力、人体免疫状态而长短不一。

①甲型病毒性肝炎（简称甲型肝炎）的潜伏期为15~45日，平均30日。

②乙型病毒性肝炎（简称乙型肝炎）的潜伏期为6周至6个月，一般为3个月左右。

③丙型病毒性肝炎（简称丙型肝炎）在输血后潜伏期平均为7.8周（5~12周），最长可达30周，最短2周左右（见于血友病患者）。

④丁型病毒性肝炎（简称丁型肝炎）的确切潜伏期尚不清楚。有人用丁肝病毒阳性血液输给乙肝表面抗原携带者后14日即出现丙氨酸氨基转移酶增高和类似乙肝的临床表现。

⑤戊型病毒性肝炎（简称戊型肝炎）的潜伏期一般为40日

(10~60 日), 较乙型和丙型肝炎为短, 但较甲型肝炎稍长。

⑥庚型病毒性肝炎(简称庚型肝炎)的潜伏期尚无公认的资料, 有人认为输血后庚型肝炎的潜伏期平均为 61 日。

急性黄疸型肝炎有什么症状

急性黄疸型肝炎的起病一般较急。依据临床发展过程, 一般分为以下 3 个阶段。

(1) 黄疸前期

约数日至 2 周。为病毒侵入血液所致的病毒血症及轻微的肝脏损害。起病明显者占 80% 以上, 先有全身不适及乏力, 小儿常伴低热。约 1/3 的患者起病急, 有轻、中度发热, 亦有高热伴寒战者, 呈弛张热。常见症状是食欲不振、恶心、厌油、呕吐、上腹不适及腹胀, 少数有肝区痛、腹泻或便秘等。有些患者可出现明显的头痛、肌肉痛、关节痛或上呼吸道感染症状, 有的则有荨麻疹。随着病程发展, 胃肠道症状逐渐加重。部分病人肝脏开始肿大, 肝区或上腹部常有隐痛, 易被误诊为胆道疾患。尿色逐渐加深, 血清谷丙转氨酶(SGPT、ALT)多数已明显升高。重型者可出现精神神经症状及出血倾向。

(2) 黄疸期

约为 2~6 周。主要表现为黄疸出现和加深。继尿色变深后, 巩膜及皮肤出现黄染, 黄疸加深在 1~2 周内达高峰。此时多数患者不再发热, 但消化道症状和乏力明显加重, 大便色泽变浅, 肝脏大多肿大, 达肋缘下 2~5 厘米, 质地充实并有压痛及叩击痛, 皮肤瘙痒, 心动徐缓。某些患者可有短期梗阻性黄疸表现, 大便呈陶土色, 肝功能多有明显损害。黄疸达顶峰并开始消退前消化道症状改善。出现淤胆型肝炎者此期可见酶、胆分离现象。

(3) 恢复期

约 2 周至 4 个月, 平均为 1 个月。以上各种症状多在 2 周左右开始逐渐消失, 儿童病程较短, 恢复快, 约 1~2 月即康复。成人

中约5%长期留有肝区痛或不适感、食欲减退及乏力，常称为肝炎后综合征。

尚有一部分乙型、丙型、丁型、庚型肝炎由于病原及机体免疫方面的原因可演变成慢性肝炎。病程多在半年以上。

中医怎样区分急性黄疸型肝炎

现代医学对病毒性肝炎有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚型之分，有急性、慢性之别。7类14型皆可出现黄疸。中医则把急性黄疸型肝炎（不管甲、乙、丙、丁、戊、己及庚型）都归属“黄疸”范畴。认为是湿热相交、相互搏结所致，并有阳黄及阴黄之分。其中，阳黄又可分为：

（1）热重型

黄疸色泽鲜明如橘色，口干而苦，口渴喜饮，口气秽臭，恶心呕吐，纳少厌油，小便短赤，大便干结，胁满胀痛或有恶寒发热，舌红少津，苔黄腻，脉弦滑或滑数等为主证。

（2）湿重型

身目色黄，但不如热重者鲜明，头重身困，肢体倦怠，胸脘痞满，纳少厌油，大便或稀或黏腻，苔厚腻微黄，脉弦滑或濡缓等为主证。

（3）湿热并重型

兼有上述两型特点，湿热主证均甚显著。

阴黄者黄色晦暗，纳少脘闷，腹胀便溏，畏寒乏力，舌质淡，苔黄腻，脉沉迟为主证。多见于慢性黄疸型肝炎，在急性肝炎时较少见。

哪些因素会诱使肝炎发病

①长期劳累。超过了机体的负荷能力，使机体的抵抗力下降。当然劳累不单指体力方面，也包括脑力与精神上的过劳。