

乙肝患者必备手册

乙肝转阴 康复指导

主 审◎宣世英

主 编◎辛永宁 张 健



解决乙肝患者最主要的困惑
给予患者最切实的解决方案
走进肝病医生真实诊疗现场
聆听肝病专家最贴心的忠告

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

乙肝

转阴

康复指导

YIGAN ZHUANYIN KANGFU ZHIDAO

主 审 宣世英
主 编 辛永宁 张 健
副主编 陈定贵 张 梅 刘 玲 邢延清
编 者 (以姓氏笔画为序)

王 茜	王文娜	史光军	邢延清
吕维红	刘 玲	刘 燕	刘政芳
孙 樱	纪志萍	李 伟	李长严
何小敏	辛永宁	初蕾蕾	张 健
张 梅	张彦平	陈定贵	范兴良
周蓉蓉	郑明华	赵 红	柳 盛
钟艳丹	高 倩	梁 俊	隋华菁

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乙肝转阴康复指导/辛永宁,张健主编. —北京:人民军医出版社,2007.10

ISBN 978-7-5091-1227-4

I. 乙… II. ①辛…②张… III. 乙型肝炎—康复—基本知识 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139664 号

策划编辑:崔玲和 文字编辑:张安娜 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8139

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:239 千字

版、印次:2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

编辑寄语

编者从乙型肝炎(乙肝)病毒结构与特性入手,深入浅出地介绍了乙肝的临床表现、检验指标、诊断与治疗,坚持科学的原则,强调预防为主的方针,着重给乙肝患者提供一个养治、康复和用药套餐,鼓励患者树立战胜疾病的信心,同时,关注乙肝群体的生活、就业等敏感话题,运用大量的事实,使人们消除歧视,排除恐惧,走出误区,并设立大三阳、小三阳、肝病与妊娠、肝病与营养等专题,进行深入剖析,给患者以切实的解决方案。肝病医生诊疗手记将常见病例诊治思路完整地展现出来,给患者及家属以参考。

本书能够解决乙肝患者最主要的困惑,解答患者最迫切知道的问题,将会成为广大患者及其家属实用和理想的科普读物。

序

全球约 20 亿人曾感染过乙型肝炎病毒 (HBV)，现在慢性 HBV 携带者为 3.5 亿~4.0 亿人，其中 15%~30% 将发展为肝硬化或肝癌。在全球的 10 种疾病死因中，乙肝占第 7 位，每年因乙肝死亡者约为 75 万例，每年死于肝硬化或肝癌者约 100 万人。代偿性肝硬化的 5 年病死率为 16%，失代偿肝硬化 5 年的病死率为 86%。乙型肝炎的危险性在于一旦感染则病毒难以清除，更为重要的是 15%~30% 患者可发展为肝硬化或肝癌。面对如此庞大感染人群和慢性乙肝患者，做好乙肝的防治是一项紧迫而艰巨的任务。

为了做好乙肝的防治，应强调以预防为主的方针。近 10 余年来，通过对新生儿乙肝疫苗计划免疫，我国儿童乙肝病毒感染率明显下降，3 岁组儿童的 HBsAg 携带率由 1992~1995 年的 9.7% 降至 3.1%，5 岁组由 10.2% 降至 4.8%，10 岁组由 11.3% 降至 7.1%，这是一个可喜的成绩。预防接种从新生儿开始，有望若干年后感染率降至极低水平，以至达到理想的预防目标。面对广大的现症患者，积极研究治疗措施，尤其是抗病毒治疗迫在眉睫。自从干扰素和核苷类似物抗病毒治疗开展以来，乙肝治疗开始见到曙光。新近国内推出乙肝生物免疫疗法，具有一定的应用前景，值得进一步扩大临床研究。此外，传统的中医中药有许多抗病毒作用，也值得进一步研究与提高，对乙肝的治疗具有广阔的前景。

做好乙肝的防治任重而道远。首先应得到政府卫生部门的领导和大力支持，做到组织和政策上有保证；其次是积极培养与创建乙肝防治卫生队伍，从中央到地方建立各级防治网，有效地

控制疾病的传播,同时还要广大患者及大众人人参与防治。《乙肝转阴康复指导》就是为广大患者和大众编写的一本科普读物,目的在于让广大群众和患者掌握乙肝防治知识。

乙肝病毒的分子生物学、传播和防治,具有十分复杂的基础理论和临床课题,在世界范围内一直是研究的重点和热点,我先后编著过20余部医学专著,但从不敢编著科普读物,《乙肝转阴康复指导》的编著者们,坚持科学的原则,用通俗易懂的科普体裁,将乙肝的全貌介绍给广大读者,是一件很不容易的事,为此,我向编著者们致以衷心的祝贺。

《乙肝转阴康复指导》从乙肝病毒结构与特性入手,深入浅出地介绍了乙肝的临床特点、诊断与治疗,强调预防为主的方针,全面详细地介绍了注射乙肝疫苗的适应证、禁忌证、注射方法和注意事项等。另外,给患者提供一个乙肝养治、康复和用药套餐,鼓励患者树立战胜疾病的信心。总之,本书对广大读者和乙肝患者是一部较为实用和理想的科普读物,现在推荐给大家,希望能对乙肝患者带来帮助和增添信心,使广大读者拿起预防乙肝的武器,减少乙肝的发生。

池肇春

2007年6月

于中国海洋大学医学院附属

青岛市立医院

前 言

我国乙肝病毒携带者众多,约有1.3亿。但是,广大民众却缺乏最基本的乙肝防治知识。有的人甚至错误地认为,乙肝病人和乙肝病毒携带者是一回事,日常生活、工作、学习和社会活动就可以传播乙肝病毒。对所谓的“大三阳”充满了恐慌,以致使乙肝歧视现象几乎无处不在。例如,乙肝病毒携带儿童不能上幼儿园,乙肝病毒携带者不能考研究生,乙肝病毒携带者找工作四处碰壁……,从乙肝歧视者眼中,我们分明看到的是无知和被歧视者的无奈,社会资源的极大浪费和公民最基本权利——平等权、受教育权、劳动权受到了影响;另外,乙肝病毒携带者和乙肝病人一样,存在着明显的自卑和消极情绪。与无知者无畏相反,我们对乙肝的恐惧,很大程度是因为人们普遍缺乏最基本的科普知识,对乙肝的危害等缺乏基本的了解,这正是编写本书的初衷——大力普及乙肝防治知识,为帮助广大患者战胜病魔,为广大读者认清乙肝做贡献。

浏览一些科普或者医学论坛,经常会遇到网友提出关于乙肝的不同问题,在耐心解答的同时,我们感觉到他们的医学常识仍需进一步普及。于是我们萌发了出版本书的念头,希望能为部分患者解答关于乙肝的问题。本书是全国各地三级甲等综合医院及肝病专科医院肝病专科医生的肺腑之言。阅读本书,你会仿佛在跟医生做朋友,一问一答之间,让您更好地认识乙肝。

经常听网友问,乙肝到底能不能转阴,怎样转阴?其实这是对乙肝转阴认识的一个误区。转阴分为几个层次:①HBV DNA转阴;②HBeAg转阴,HBeAb出现;③HBsAg转阴。HBsAg转阴是最理想的目标,但即使给予目前最有效的药物,

HBsAg 的转阴率也不到 10%。不过我们可以退而求其次,实现 HBV DNA 和 HBeAg 的转阴,因为一旦达到这一目标,病情一般能长期稳定。严格意义上讲,目前没有能够使乙肝完全转阴的特效药,那么乙肝患者自己需要做什么呢?认真地提高自己对乙肝的认识,积极配合医生的治疗,保持良好的心态,控制乙肝病情的发展,也许 5 年或者 10 年以后,人类能够彻底攻克乙肝。在此之前,我们需要延缓病情进展,等待这样的机会。

慢性乙型肝炎的治疗一直是医学界的一大难题。国际上公认的防治指南中明确指出,乙肝无法治愈,其治疗目标只能通过药物长期抑制病毒,延缓疾病发展成肝硬化、肝癌。但是,由于乙肝是可防可控的,随着医学科学的发展,新的治疗方法层出不穷,对于乙肝治疗的前景是非常乐观的,相信不久的将来,攻克乙肝不再是一个梦。

辛永宁 张 健

2007 年 6 月于青岛

目 录

第1章 全面认识乙肝	(1)
第一节 罪魁祸首——乙肝病毒	(1)
一、乙肝病毒是一种什么样的病毒	(1)
二、乙肝病毒变异是怎么回事	(2)
第二节 实话实说——乙肝流行病学和自然史	(5)
一、我国乙肝的流行病学有何特点	(5)
二、乙肝病毒有哪几种传播途径	(5)
三、蚊虫叮咬或接吻能不能传播乙肝病毒	(6)
四、乙肝的自然病程是怎样的	(7)
五、感染乙肝病毒后都会得肝炎吗	(8)
第三节 未雨绸缪——乙肝的预防	(9)
一、乙肝疫苗的种类有哪些	(9)
二、哪些人应该接种乙肝疫苗	(10)
三、哪些人不需要或不宜接种乙肝疫苗	(11)
四、一定要化验后才能够接种乙肝疫苗吗	(12)
五、如何正确接种乙肝疫苗	(12)
六、乙肝疫苗要不要复种	(13)
七、乙肝疫苗接种失败的原因有哪些	(14)
八、如何处理乙肝疫苗接种失败者	(15)
九、注射乙肝疫苗,就一定不会得乙肝了吗	(16)
十、什么情况下应该注射乙肝免疫球蛋白	(16)
十一、乙肝免疫球蛋白联用乙肝疫苗 能提高预防效果吗	(18)
十二、意外接触乙肝病毒者如何采取预防措施	(18)

十三、乙肝病人有没有必要注射乙肝疫苗·····	(19)
十四、恋人或夫妻患了乙肝,对方该怎么办·····	(19)
第2章 乙肝的临床表现及预后 ·····	(21)
第一节 基本知识 ·····	(21)
一、澄清两个概念——	
慢性乙肝病人和乙肝病毒携带者·····	(21)
二、乙肝临床上分为哪几种类型·····	(23)
三、什么是乙肝病毒携带者,平时应注意哪些情况·····	(23)
四、哪些因素可使急性乙肝转成慢性乙肝·····	(24)
五、慢性乙肝的预后与哪些因素有关·····	(25)
第二节 患了乙肝后有哪些表现 ·····	(26)
一、在什么情况下应警惕可能患上了乙肝·····	(26)
二、急性乙肝有哪些临床表现·····	(27)
三、肝炎病人为什么会发热·····	(28)
四、肝炎病人为什么乏力和食欲差·····	(28)
五、乙肝病人为什么会肝区疼痛·····	(29)
六、肝区痛就一定是肝炎吗·····	(30)
七、肝炎病人为什么牙龈或鼻出血·····	(30)
八、肝炎病人为什么皮肤和巩膜发黄·····	(31)
九、黄疸越深则肝炎病情越重吗·····	(32)
十、重度黄疸病人为什么出现皮肤瘙痒·····	(32)
十一、肝掌和血管蛛是怎么一回事·····	(33)
第三节 乙肝的全身表现 ·····	(34)
一、乙肝会有哪些肝外表现·····	(34)
二、慢性肝炎病人为什么会得糖尿病·····	(35)
三、肝源性溃疡是怎样发生的·····	(36)
四、肝炎为什么还会引起血液病·····	(37)
五、肝源性腹泻的原因是什么·····	(37)
第四节 关于重型肝炎 ·····	(39)

一、重型肝炎分为哪几种类型·····	(39)
二、急性重型肝炎为什么会“九死一生”·····	(39)
三、亚急性重型肝炎有何临床特点·····	(40)
四、慢性重型肝炎有何临床特点·····	(40)
五、重型肝炎的预后与哪些因素有关·····	(41)
第五节 特殊类型肝炎 ·····	(42)
一、小儿肝炎有什么特点·····	(42)
二、小儿为什么容易形成慢性乙肝·····	(42)
三、小儿乙肝的远期预后如何·····	(43)
四、为什么老年人也容易患上肝炎·····	(43)
五、老年肝炎临床症状及体征有什么特点·····	(44)
六、老年肝炎容易被误诊、漏诊的原因有哪些·····	(44)
七、老年肝炎的预后怎样·····	(45)
第3章 乙肝的诊断检查 ·····	(46)
第一节 一般项目及生化检查 ·····	(46)
一、乙型肝炎病人主要的化验项目有哪些·····	(46)
二、肝功各项检查有什么意义·····	(49)
三、肝炎病程中转氨酶的变化有规律吗·····	(51)
四、乙型肝炎病人肝功正常表示肝脏无病吗·····	(52)
五、乙型肝炎病人隔多长时间验一次血为宜·····	(52)
六、如何判断乙肝传染性的大小·····	(53)
七、血中胆汁酸为什么会升高,有哪些影响因素·····	(54)
八、肝胆疾患时胆固醇有什么变化·····	(57)
九、严重肝病时为什么会发生电解质紊乱·····	(58)
十、尿液与粪便颜色变化为什么能反映疾病·····	(58)
十一、肝功异常就一定是肝炎吗·····	(59)
第二节 “两对半”检查 ·····	(59)
一、乙肝“两对半”是指什么,有什么意义·····	(59)
二、乙肝“两对半”结果模式及其意义·····	(60)

三、乙肝病毒表面抗原(HBsAg)和乙肝病毒表面抗体 (抗-HBs)阳性有什么临床意义	(62)
四、乙肝病毒 e 抗原(HBeAg)和 e 抗体(抗-HBe) 有什么临床意义	(63)
五、乙肝病毒核心抗原和核心抗体有什么临床意义	(64)
六、乙肝表面抗原在体内存在的时间有多长	(64)
七、何谓大三阳,何谓小三阳	(65)
八、查乙型肝炎“两对半”,仅表面抗体阳性,有几种可 能性	(65)
第三节 HBV DNA 检查	(66)
一、为什么除检查“两对半”外还需检测 HBV DNA, HBV DNA 阳性检测有何意义	(66)
二、为什么有些人 HBeAg 转阴后, HBV DNA 仍为阳性	(67)
三、HBV DNA 定量能否反映肝炎病情	(67)
四、cccDNA 阳性检测的意义	(67)
五、什么时候检测耐药	(68)
六、基因型是怎么回事	(68)
第四节 影像学检查	(69)
一、做 B 超前需做哪些准备	(69)
二、肝脏 B 超的正常值是多少	(69)
三、肝炎病人在什么情况下需做 B 超检查	(70)
四、如何评估 B 超对肝硬化的诊断价值	(70)
五、CT 检查时应做哪些准备	(71)
六、肝硬化者 CT 片有哪些特点	(71)
七、CT 检查肝病有什么意义	(72)
八、检查乙肝要做 B 超、CT 或 MRI 吗	(73)
第五节 肝穿刺活组织检查	(74)

一、什么是肝穿,为什么要做肝穿	(74)
二、有可以取代肝穿刺的检查吗	(75)
第4章 乙肝药物治疗	(78)
第一节 一般知识	(78)
一、乙肝的治疗目标是什么	(78)
二、乙肝治愈的概念	(78)
三、抗乙肝病毒的药物主要有哪些	(79)
四、肝炎治疗过程中转氨酶升高是怎么回事	(79)
五、乙肝病毒携带者需要治疗吗	(79)
六、如何对待乙肝的各种广告宣传	(80)
七、一般药物治疗	(80)
八、为什么说阻断肝纤维化	
就能够掌握病人的未来	(80)
九、中国人常见的乙型肝炎病毒 B、C 基因型与治疗	
有什么关系	(81)
十、治疗慢性乙肝应遵循什么原则	(82)
十一、抗病毒的一般适应证	(82)
十二、慢性乙肝的抗病毒治疗评定标准是什么	(82)
十三、怎样正确看待变异问题	(83)
十四、中国的小儿乙肝抗病毒存在什么问题	(83)
十五、抗病毒治疗认识上的误区	(84)
十六、肝病专家对慢性乙肝抗病毒治疗的策略	(84)
第二节 干扰素 (IFNα)	(85)
一、干扰素的临床效果如何	(85)
二、长效干扰素与普通干扰素有哪些区别	(86)
三、我国哪些慢性乙肝病人适宜干扰素治疗	(86)
四、干扰素有何优点及缺点	(86)
五、干扰素治疗应该怎样检测和随访	(86)
六、干扰素有哪些不良反应,怎么采取对策	(87)

七、干扰素治疗的禁忌证是什么	(88)
第三节 拉米夫定	(88)
一、拉米夫定的安全性如何	(88)
二、拉米夫定建议治疗对象	(89)
三、拉米夫定的疗程应该多长	(89)
四、拉米夫定有何优点及缺点	(90)
五、拉米夫定的治疗效果如何	(90)
六、服用拉米夫定出现病毒变异有何特点	(90)
七、出现病毒变异后怎么办	(91)
八、拉米夫定治疗乙肝肝硬化的效果如何	(91)
九、拉米夫定治疗应该怎样检测和随访	(92)
第四节 阿德福韦酯	(92)
一、阿德福韦酯的安全性和耐受性如何	(92)
二、阿德福韦酯对拉米夫定耐药病人的疗效如何	(93)
三、阿德福韦酯主要适宜于哪些病人	(93)
四、阿德福韦酯治疗 HBeAg 阳性慢性乙肝 效果如何	(93)
第五节 恩替卡韦	(94)
一、恩替卡韦安全性和耐受性如何	(94)
二、恩替卡韦治疗乙肝后肝硬化应注意什么	(94)
三、恩替卡韦治疗 HBeAg 阳性慢性乙肝 效果如何	(94)
四、核苷类似物治疗乙肝病毒的优缺点是什么	(94)
第六节 中医辨证施治	(95)
一、什么是中医辨证施治	(95)
二、中医对肝脏功能是怎样认识的	(95)
三、中医对肝脏病是怎样认识的	(96)
四、中医学治肝为何先治脾	(96)
五、中医肝肾同源是什么意思	(97)

六、为什么说活血化瘀是治疗肝炎的重要法则·····	(97)
七、乙肝有湿热中阻者如何辨证用药·····	(97)
八、乙肝有肝郁脾虚者如何辨证用药·····	(98)
九、乙肝有肝肾阴虚者如何辨证用药·····	(98)
十、乙肝有瘀血阻络者如何辨证用药·····	(98)
十一、乙肝有脾肾阳虚者如何辨证用药·····	(99)
十二、肝病大师关幼波临床经验谈·····	(99)
十三、肝病大师王伯祥临床经验谈·····	(101)
十四、著名老中医汪承柏临床经验谈·····	(102)
第5章 乙肝社会问题 ·····	(105)
一、乙肝病毒携带者的社会问题·····	(105)
二、乙肝病毒携带者关于职业的问题·····	(106)
三、乙肝病人的权利和义务·····	(107)
第6章 婚育与乙肝 ·····	(110)
第一节 结婚篇 ·····	(110)
一、乙肝病毒携带者能否结婚·····	(110)
二、乙肝病毒携带者应选择怎样的避孕方法·····	(111)
第二节 怀孕篇 ·····	(111)
一、乙肝病人能否怀孕·····	(111)
二、乙肝病人是否可以生个健康的宝宝·····	(112)
三、乙肝病人在怀孕前要做哪些准备·····	(113)
四、乙肝病人怀孕了怎么办·····	(113)
五、什么是宫内感染乙肝病毒·····	(114)
六、什么是乙肝病毒父婴传播·····	(115)
七、肝炎病人怀孕会对肝脏产生哪些影响·····	(116)
八、妊娠剧吐应怎么办·····	(116)
九、乙肝孕妇谷丙转氨酶升高 就是乙肝急性发作吗·····	(117)
十、乙肝孕妇用药应该注意哪些事项·····	(118)

十一、乙肝孕妇的诊断和措施有哪些	(119)
第三节 分娩篇	(121)
一、乙肝孕妇是否应提前入院待产	(121)
二、乙肝病人生孩子需要选择什么样的医院	(122)
三、乙肝病人该选择哪种分娩方式	(122)
四、如何阻断母婴传播	(123)
第四节 哺乳篇	(124)
一、乙肝病毒携带者能否哺乳	(124)
二、乙肝病毒携带者给宝宝哺乳应注意什么	(125)
第7章 肝硬化	(126)
第一节 知己知彼——肝硬化一般知识	(126)
一、何为肝纤维化,与肝硬化有何不同	(126)
二、如何诊断肝纤维化	(126)
三、如何治疗肝纤维化,	
目前有哪些药物有希望预防肝纤维化	(127)
四、什么是肝硬化	(128)
五、肝硬化有传染性吗	(129)
六、慢性乙肝病人都会发展为肝硬化吗	(129)
七、肝硬化是不是绝症,	
肝硬化是不是生命的句号	(130)
八、肝硬化有无特效药	(131)
第二节 刨根究底——肝硬化临床表现	(132)
一、肝硬化主要有哪些临床表现	(132)
二、为什么肝硬化病人的面色晦暗	(133)
三、肝硬化病人为什么要注意大便情况	(134)
第三节 城门失火,殃及池鱼——肝硬化并发症	(135)
一、肝硬化会出现哪些并发症	(135)
二、肝硬化门静脉高压是怎样形成的	(137)
三、预防消化道再出血需要服用哪些药物	(137)

四、肝硬化病人为何发生脾功能亢进， 应如何治疗	(140)
五、肝硬化病人为何容易出现腹水，怎么办	(140)
六、肝腹水病人饮食为什么要限盐	(142)
七、肝腹水病人为何需要输清蛋白	(142)
八、老年人肝腹水治疗的注意事项有哪些	(143)
九、肝腹水发展分哪几个阶段	(144)
十、如何调理肝腹水病人的饮食	(144)
十一、何为肝性脑病，如何分度	(145)
十二、肝性脑病的病因及诱因有哪些	(147)
十三、肝性脑病应该怎样诊治	(147)
十四、肝硬化出现肝肾综合征是怎么回事	(148)
第四节 有关肝硬化诊断的检查	(149)
一、肝硬化常需哪些化验检查	(149)
二、肝硬化 B 超检查有哪些异常变化	(150)
第 8 章 肝癌	(151)
一、肝癌会传染吗	(151)
二、肝炎病人如何防止发展成肝硬化及肝癌	(152)
三、肝癌常向什么地方转移	(153)
四、肝癌有哪些体征和临床表现	(153)
五、如何早期发现小肝癌	(155)
六、甲胎蛋白升高就一定是有肝癌发生吗	(156)
七、如何阻断慢性肝炎-肝硬化-肝癌三步曲	(157)
八、肝癌的治疗方法有哪些	(158)
九、肝癌的介入治疗	(159)
第 9 章 肝病与营养	(161)
一、如何从食物中得到必需的营养素	(161)
二、肝炎病人适宜的食物有哪些	(161)
三、肝病病人不宜多吃的食品有哪些	(162)