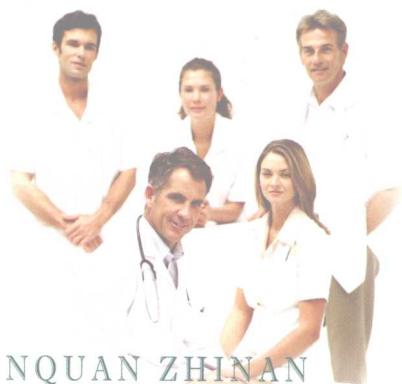
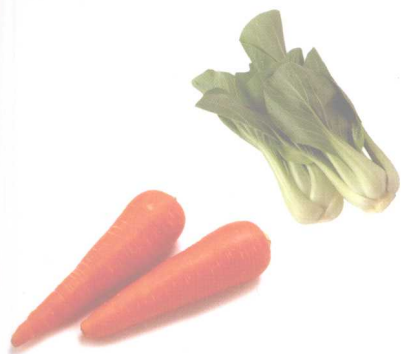




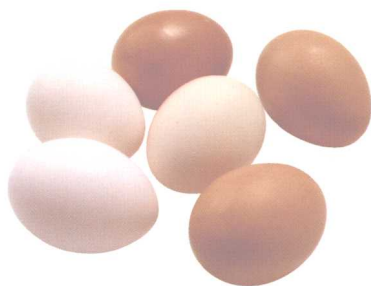
JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

乙肝

编著 张建明 雪冰 王振坤

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

乙 肝

主编 尹学兵

编著 张建明 王振坤 雪 冰

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:乙肝/尹学兵主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 129 - 2

I. 健… II. 尹… III. 乙型肝炎 - 防治 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031661 号

责任编辑 李 昂

版式设计 汤 靖

封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——乙肝

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6

字 数 123,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 129 - 2/R·75

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 只要对乙肝疾病有充分的认识,征服乙肝并非是不可能的目标。

→ 乙肝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,其治疗目标只能是通过药物来长期抑制病毒,延缓或阻断疾病向肝硬化、肝癌的发展进程。

——庄辉(中华医学会肝病学会主任委员、中国工程院院士、教授)

→ 在中国,大部分乙肝病人的年龄在 20 岁到 50 岁之间,他们大多是社会的中坚力量,肩负着社会和家庭双重责任。

→ 那些对乙肝治疗不切实际的愿望,都是因为乙肝患者缺乏对乙肝病因和传播途径等知识的正确了解。

——翁心华(中华医学会感染病学分会主任委员、复旦大学医学院附属华山医院教授)

CONTENTS 目录

认识指南

我国约有 1.2 亿乙型肝炎病毒(HBV)携带者,还有约 3000 万慢性乙肝病人,这些人统称为 HBV 感染者,他们就生活在我们大家周围。因为他们体内存在着 HBV,病情会否加重,会否传染给周围的健康人,常人感染 HBV 后应当注意什么,怎样正确对待乙肝,如何进行正确治疗等等,都是人们最为关心的问题。

乙型肝炎在我国造成的社会影响	[003]
肝脏在人体中的作用	[003]
肝脏为何会发炎	[004]
乙肝病毒究竟是何“个性”	[004]
乙肝病毒怎样“传宗接代”	[006]
乙型肝炎是如何传播的	[007]
何为乙肝病毒宫内传播	[009]
HBV 感染分为哪三个阶段	[009]
何为乙肝病毒携带者	[011]
如何分清病人和病毒携带者的界线	[013]
病毒感染后可能出现何种后果	[013]
乙型肝炎为何多为慢性	[015]
孩子是乙肝“大三阳”还能上学吗	[016]
乙肝考生受限制的专业有哪些	[017]
患者出现哪些情况不宜上班	[018]
无症状乙肝需要治疗吗	[018]
乙肝病毒可以清除吗	[019]

- [020] 乙肝患者为何还要预防戊肝
- [021] 乙肝难治的原因有哪些
- [022] “大三阳”可能转阴吗
- [023] 如何预防乙型肝炎发展为肝硬化
- [024] 《慢性乙型肝炎防治指南》有何新说法

预防指南

乙肝的传播,除了通过消化道传染外,还可能通过注射方式经血液传播。例如输血,用不洁针头和针筒注射,针灸针、外科及牙科器械未经彻底消毒等,都会传播乙肝。

- [029] 为何会患上慢性乙型肝炎
- [030] 如何正确预防乙肝
- [031] 哪些原因会引起肝功能损害
- [032] 何为治疗慢性乙型肝炎疫苗
- [033] 各类人群的乙肝免疫注射方案有何不同
- [035] 注射乙肝疫苗后还会患乙肝吗
- [037] 妻子“表抗”阳性,丈夫如何预防
- [038] 接吻也会染上乙肝吗
- [039] 女性妊娠期间并发乙肝怎么办
- [040] 母亲患上乙肝,如何避免胎儿被感染
- [041] 患上乙肝的妈妈能用母乳喂孩子吗
- [042] 孕妇有必要注射乙肝免疫球蛋白吗
- [043] 转氨酶升高有何“利”与“弊”
- [044] 为何说防癌比“转阴”更重要
- [045] 人们在生活中对乙肝的认识误区

《指南》对预防乙肝有何要求 [047]

病症指南

无明确诱因而突然感到神疲力乏、精神倦怠、两膝酸软；突然出现食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹胀、腹泻或便秘等消化道症状；右肋部有隐痛、胀痛、刺痛或灼热感；巩膜、皮肤发黄，尿液呈浓茶色……出现以上情形，就有了肝病的嫌疑。

导致发病的主要诱因有哪些 [053]

感染病毒后有哪些表现 [053]

如何自我诊断 [054]

乙肝发病有何信号 [056]

慢性乙肝有哪些特点 [057]

病毒在自然环境中可以存活多久 [059]

患者为何要定期接受检查 [059]

治疗中需防备什么 [060]

何为病情恶化的十大征兆 [061]

怎样早期发现肝硬化 [062]

肝硬化有何危害 [062]

“小三阳”容易变肝癌吗 [064]

肝癌病因主要与哪些因素有关 [065]

肝癌的典型表现是什么 [066]

肝癌早期手术效果如何 [066]

检验指南

肝脏功能的化验数据有明显改变,只能说明这个人的肝脏有损伤或有肝炎,并不能指示肝脏伤病的性质,只有检测 HBV 及其标志物才能确定是否为乙肝。

- [071] 认识检测肝脏功能的化验单
- [073] 认识检测乙肝病毒(HBV)的化验单
- [076] 认识检测肝脏纤维化的化验单
- [076] 认识甲胎蛋白(AFP)
- [077] 认识肝穿刺检查
- [078] 乙肝病毒化验结果为何忽阴忽阳
- [079] 为什么不同医院检验的结果不一样
- [079] 如何了解自己的免疫功能
- [080] 哪种检验能够真实反应肝功能

用药指南

并不是所有感染 HBV 的人都要接受药物治疗。假如你是“乙肝阳性”,先别着急用药,特别是抗病毒药物更不能随便应用,一定要在医师指导下合理用药。请你记住:“不见兔子不撒鹰,不见鬼子不挂弦”,“兔子”和“鬼子”就是病毒复制和转氨酶升高,“撒鹰”和“挂弦”就是应用抗病毒药物。

- [083] 哪些患者需要药物治疗
- [084] 目前治疗乙肝的四类药物
- [086] 降酶、保肝药只治“标”不治“本”
- [087] 抗 HBV 治疗是重中之重
- [091] 应用抗 HBV 药物须知

- 抗病毒治疗的最佳时机 [093]
- 抗病毒治疗对阻止肝纤维化的作用 [093]
- 用药莫信“速效论” [094]
- 慢性乙肝的治疗期 [095]
- 正确看待治疗效果 [096]
- 清热化淤可治慢性乙肝 [097]
- 乙肝病毒复制指标转阴后的用药调整 [099]
- 用药的三项基本原则 [101]

生活指南

乙肝患者出现食欲下降、恶心、呕吐、下肢浮肿、乏力加重、头晕等症状时，不要认为是小问题，能扛则扛，更不可讳疾忌医，而要马上到专科医院诊治。这些症状往往是肝硬化病情恶化、甚至出血的先兆。

- 患者度夏须知 [107]
- 患者度秋须知 [107]
- 患者过冬五注意 [108]
- 乙肝表面抗原者注意事项 [110]
- 患者常见的心理问题 [110]
- 患者失眠的原因 [112]
- 患者日常生活注意事项 [113]
- 患者的婚恋、性与生育 [116]
- 患者阳痿的治疗 [118]
- 乙肝孕妇的性生活 [119]
- 识破医疗假广告 [119]
- 切勿病急乱投医 [121]

药膳指南

药膳,是祖国养生医学的瑰宝,在生活中掌握运用一些中医专家提供的药膳方法,对乙肝患者很有好处。

[125] 药膳粥

茵陈粥/紫茄大枣粥/白薯大枣粥/蘑菇肉丝粥/兔肉枸杞大枣粥/番茄鸡蛋粥/紫菜南瓜粥/四季豆大枣粥/柳叶大枣粥/枸杞萆薢粥/瘦肉陈皮粥/香菇肉丝粥/五味大米粥/鸭肉苡仁粥

[129] 药膳汤

三金清肝汤/橘饼鸡蛋汤/大枣木耳汤/鲤鱼赤豆陈皮汤/洋参虫草汤/红枣花生汤

[130] 药膳茶

大枣茵陈茶/茵陈绿茶/五味子茶/金银花山楂茶/橘子萆薢茶/椰子生地茶/板蓝大青茶/垂盆草茶

饮食指南

一般饮食烹调的营养要求,同样适宜于肝病患者。通常认为,烹调时,色宜美,味宜鲜,多选素油,少放盐分,主食多蒸煮,副食少煎炸,是肝病患者合理烹调的基本要求。地区、风俗、时令、季节和男女老幼肝病患者的具体情况有所不同,主旨都是有利于食品营养素的保存和吸收,烹调技术不能要求千篇一律。

[135] 为病人烹调应注意什么

[136] 病人饮食的基本原则

[137] 喝咖啡对护肝是否有利

[137] 春季养肝吃什么

患者可以适量饮酒吗 [139]

患者喝牛奶好不好 [140]

患者吃鸡蛋好不好 [141]

患者喝肉汤好不好 [142]

患者吃糖有讲究 [142]

方便实惠的护肝食品 [143]

酸、甜、苦、辣对患者的影响 [144]

患者如何防便秘 [144]

简便的民间食疗方 [145]

运动指南

乙型肝炎是一种由传染因子(病毒)感染造成的传染病,乙肝的慢性化是机体免疫功能不强或免疫缺陷造成的,通过体育锻炼增强机体的免疫力以后,可以对病毒产生较强的抑制作用,减少其复制,甚至有可能将其全部清除。因此,乙肝病人应该也完全能够参加体育锻炼。

患者如何进行体育锻炼 [149]

无症状乙肝患者怎样增加体质 [149]

适合乙肝患者的锻炼项目 [150]

女性患者可否参加锻炼 [151]

护理指南

多数无症状的慢性乙肝表面抗原携带者及慢性乙肝恢复期患者,体内仍带病毒,往往成为重要的传播者。在家庭日常生活中,一定要做消毒隔离工作。如条件允许,可单住一室;如无条件,可单睡一床或床的一边。

- [155] 家庭护理要点
- [156] 如何护理乙肝患儿
- [156] 家有“三阳”病人需要注意什么
- [157] 家有乙肝病毒携带者怎么办
- [158] 家有肝炎患者如何消毒
- [159] 对患者的呕吐物如何消毒
- [159] 患者怎样做好自我护理
- [160] 乙肝患者怎样安排起居
- [161] 患者生活调理要注意什么
- [162] 患者如何调节情绪
- [163] 怎样调养才能控制病情
- [164] 肝硬化病人何时应该住院治疗
- [166] 恢复期该注意些什么
- [166] 患者能自然痊愈吗
- [167] 患者该不该进补

宜忌指南

甲鱼含有极丰富的蛋白质,肝炎病人食后,不仅难以吸收,而且会加重肝脏负担,使食物在肠道中腐败,造成腹胀、恶心呕吐、消化不良等现象。因此,肝炎病人宜尽量少食此类高蛋白质食物。

- [171] 宜早期用药
- [171] 宜综合治疗
- [172] 宜合理选药
- [172] 宜用的避孕措施
- [172] 宜食枸杞

忌食过多肉和糖类 [173]

忌食橘子过量 [173]

忌橘子与牛奶同食 [174]

忌鲜橘皮泡茶 [174]

忌食甲鱼 [174]

忌长时间看电视 [175]

忌过度劳累 [175]

忌常发脾气 [175]

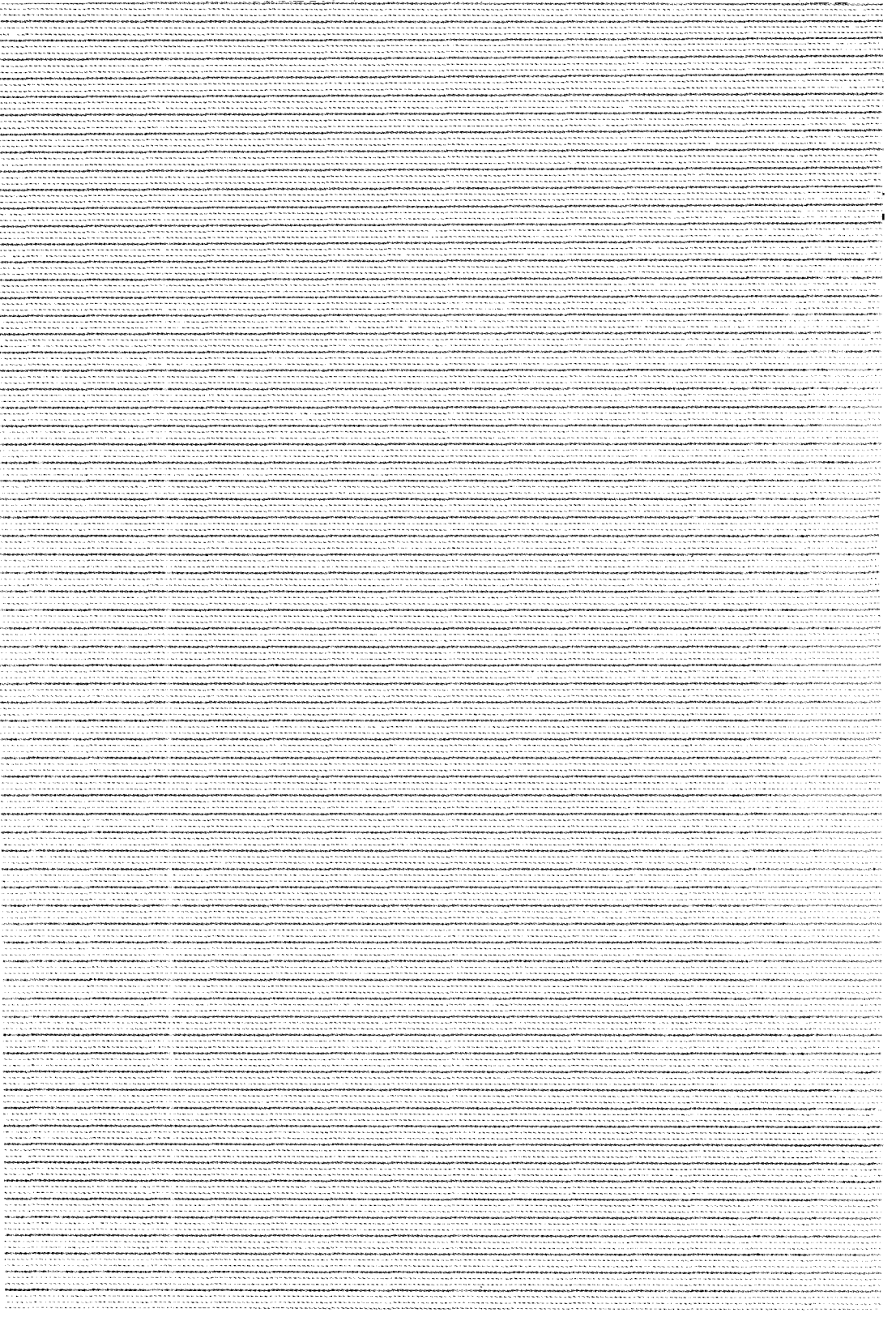
忌过度纵欲 [176]

忌随意服药 [176]

忌用避孕药 [177]

认识指南

我国约有 1.2 亿乙型肝炎病毒(HBV)携带者,还有约 3000 万慢性乙肝病人,这些人统称为 HBV 感染者,他们就生活在我们大家周围。因为他们体内存在着 HBV,病情会否加重,会否传染周围的健康人,常人感染 HBV 后应当注意什么,怎样正确对待乙肝,如何进行正确治疗等等,都是人们最为关心的问题。



● 乙型肝炎在我国造成的社会影响

目前,社会上存在许多对乙肝疾病的偏见,甚至还有一些“异端邪说”,而那些多如牛毛的治疗乙肝的虚假广告,更使人无所适从,不少乙肝病人以自己身体作“试验田”,无论丸、散、膏、丹,只要听说“治乙肝有效”,一律拿来用,结果受骗上当,不但花了钱,身体还受到了损害。说一千,道一万,吃亏误事,就是对乙肝没有全面了解,缺少这方面的科学知识。

● 肝脏在人体中的作用

肝脏好比人体内的一个巨大的“化工厂”。在代谢、肝汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水电解质调节方面都起着非常重要的作用。它是人体最重要的多功能器官之一,所以肝脏有病时可反映在全身许多方面。例如:消化功能障碍,导致食欲减退、厌油、恶心、呕吐等;肝细胞损害,可致血清转氨酶等酶类增高;而胆碱酯酶降低,可致乏力、易倦、思睡等;胆色素代谢异常,可致黄疸;糖代谢障碍,可致血脂含量改变,胆固醇合成及酯化能力降低;脂肪代谢障碍可形成脂肪肝;白蛋白合成障碍,严重时可导致腹水、胸水等;维生素类代谢障碍,可致皮肤粗糙、夜盲、唇舌炎症、浮肿、皮肤出血、骨质疏松等;凝血因子合成障碍,可致牙龈出血、鼻出血等;激素代谢异常,可致性欲减退、月经失调、皮肤小动脉扩张,出现蜘蛛痣、肝掌、脸色黝黑等。

● 肝脏为何会发炎

所谓肝炎,即肝脏发炎了。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(如雷米封、消炎痛、氯丙嗪等)的中毒都会引起中毒性肝炎。由药物中毒引起的称为药物性肝炎;由细菌引起的肝炎称为细菌性肝炎;而引起肝脏炎症的病毒除肝炎病毒外,还有疱疹病毒、巨细胞病毒、水痘病毒、肠道病毒及腺病毒等。但是,通常人们所说的肝炎指的是甲型、乙型、丙型、丁型、戊型、已型及庚型肝炎,其病变都在肝脏,都具有相似的临床表现,也都具有传染性强、病程较长及危害性大的共性,而在病原学、血清学、临床经过及预后等方面却有明显不同。

● 乙肝病毒究竟是何“个性”

何为乙肝病毒?让我们看看它的“自供状”吧!

我就是乙型肝炎病毒,简称乙肝病毒,英文缩写为 HBV,HB 是乙型肝炎缩写,V 是病毒缩写。甲肝病毒(HAV)是我大哥,丙肝病毒(HCV)是我三弟,我当然排行老二了。我和兄弟们不一样,我可厉害着呢!第一,我有顽强的抵抗力,对热、低温、干燥、紫外线以及一般浓度的化学消毒剂等等,我都能耐受,在 -20°C 我能活 20 年,在 37°C 时我能活 7 天, 55°C 时我能活 6 小时,太高的温度我就受不了