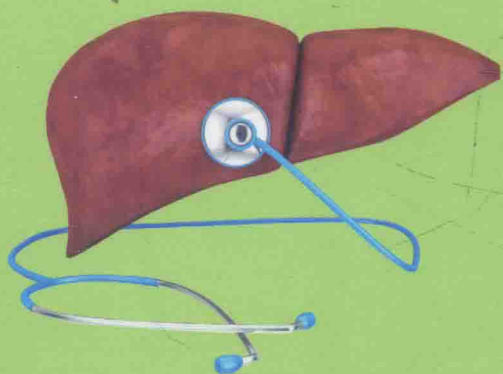


源自肝病治疗一线的养肝护肝书

养肝护肝 一本通

金瑞 著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

养肝护肝一本通

金瑞 著

图书在版编目(CIP)数据

养肝护肝一本通 / 金瑞著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5502-6833-3

I. ①养… II. ①金… III. ①柔肝—基本知识
IV. ①R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第313492号

养肝护肝一本通

作 者: 金 瑞

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 宗珊珊

封面设计:  灵动视线

版式设计: 文明娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市华润印刷有限公司 新华书店经销

字数120千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张14.25

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6833-3

定价: 26.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:

010-85376821

序

肝脏是人体内的重要脏器，是人体新陈代谢的枢纽。它在糖类、脂类、蛋白质、维生素等物质代谢中均发挥着重要作用，同时还具有分泌、排泄、转化等方面的功能。当肝脏受到损伤，功能遭到破坏时，可造成上述各种代谢障碍，从而引起机体的一系列病理变化，以致对患者的健康造成巨大的损害。

本书共分为九章，我们运用通俗易懂的语言，首先阐明肝脏生理功能的重要性及各种肝病的发病机制，进而就肝脏的保养、肝病的未病先防、肝病的诊断，肝病患者的食疗、运动治疗、心理治疗与家庭康复护理以及中西医结合疗法等进行了全面阐述，内容涉及各种急、慢性病毒性肝病，自身免疫性肝病，药物性肝损伤，代谢性肝病，脂肪性肝病，肝硬化及其并发症，肝癌等肝病的治疗以及肝脏的保养、患者的康复指导。肝脏的保养和患者的康复指导是本书的重点内容，也是本书的特点之一，以期读者能够从中受益。

得病是不幸的事，但着急上火是没用的。相反，情绪上的波动常能通过神经系统、内分泌系统的作用来影响身体的康复，不利于疾病的治疗。肝病病人应该从思想上正确对待疾病，情绪上保持乐观，精神上力排消极因素，发挥自身的力量和医护人员一起与疾病做斗争，培养自己坚强的性格，锻炼自己的意志，才有可能在治疗的基础上缩短病程，达到康复的目的。

临床经验告诉我们：大部分肝病三分治七分养。除了在急性期或重症时需更多依靠医护人员外，到恢复阶段或慢性病程时，就主要靠自我保健了。保健指的是生活起居合理，精神调理得当。只有身心健康者，肝病才容易康复。



第一章 心“肝”宝贝需要一生呵护

日常生活中，人们都用“心肝宝贝”来形容比较珍贵的东西。我们知道，心脏对于人体来说是非常重要的，但是还要注意到，肝脏对于人体来说也具有同样重要的地位，所以肝脏和心脏一样也很重要，它在生命中扮演着很重要的角色，值得你一生呵护。

认识心“肝”宝贝·····	1
肝脏血液循环的秘密·····	2
心“肝”宝贝的邻里关系·····	3
肝脏的四大功能·····	3
肝胆相照，密不可分·····	4
肝脏——蛋白质的合成场所·····	5
糖类的转换站——肝脏·····	6
肝脏的重要功能——脂肪代谢·····	7
解毒防御，抗病杀菌的人体卫士·····	7
肝脏独特的再生能力·····	8
劳累，肝脏的杀手·····	9

第二章 蛛丝马迹侦破肝病

不要错过任何肝病出现的蛛丝马迹。肝脏有疾病的人，不一定会产生明显的临床症状，而一旦出现症状，出现肝功能异常，往往已是病情比较严重的时候了。

这些症状要警惕·····	13
妊娠期会出现黄疸吗？·····	14
哪些人易患肝病？·····	15
转氨酶——肝病的敏感指标·····	16
皮肤发黄——肝病的危险信号·····	17
黄疸轻重知肝病轻重·····	18
重度黄疸会引发皮肤瘙痒·····	19
牙龈或鼻出血与肝病病情·····	19
肝区痛找原因·····	20
肝区痛的感觉为什么不一样？·····	21
乏力和食欲差——肝病的常见表现·····	22
肝病病人多疲倦乏力·····	23
肝脏形状异常——肿大或缩小·····	23
肝病病人也会眼花、夜盲·····	24
肝病病人腹胀原因·····	25
“青蛙肚”——腹水积存·····	25
肝源性腹泻·····	26
肝病病人容易发生低血糖·····	27
黑便是危险信号·····	27

第三章 肝病大家族

肝脏是人体最大的“化工厂”和“仓库”，肝脏对维持生命所起的作用之大是别的脏器所不能比拟的。一旦肝脏的功能受损，就会威胁到人们的正常生活和健康。

哪些原因可以引起肝病？	29
与“生”有关的甲肝	30
令人烦恼的乙肝	32
丙型肝炎——病从血入	46
丁肝病毒——助纣为虐	51
戊肝病毒——病从口入	52
是药三分毒，药物性肝病	53
酒精肝——酗酒的悲哀	58
越来越“胖”的肝脏——脂肪肝	59
自身免疫性肝病	64
原发性硬化性胆管炎（PSC）总伴有黄疸	67
肝病不可怕，就怕肝硬化	68
肝硬化有哪些并发症？	73
什么是“布-加综合征”？	84
生命杀手——肝癌	85

第四章 现代检查手段揭开肝病庐山真面目

肝脏疾病的诊断除了依据临床症状外，必要的理化和影像学检查也是不可或缺的。有时需要借助于多种检查方法才能确诊。

常见的肝功能检查·····	91
如何选择肝功能检查？·····	92
肝功能检查何时抽血最佳？·····	93
做肝功能检查时应注意哪些问题？·····	94
如何看懂肝功能化验报告单？·····	95
常用肝功能检查正常参考值·····	96
肺癌患者要做肝脏的B超检查吗？·····	97
肝病患者应配合医生做好胃镜检查·····	99
定期复查，防止肝病复发·····	101

第五章 食中自有灵芝草——肝病的营养

在肝病的综合治疗中，饮食疗法具有非常重要的作用，是养肝、护肝的根本。

合理调配膳食，减轻肝脏负担·····	105
“植物肉”——豆类制品·····	111
哪些食品“很伤肝”？·····	114
少吃产气多的食品·····	115
黄疸患者食疗有讲究·····	116

肝病病人要牢记“三个三”	116
理智对待营养品	118
肝病患者饮茶有讲究	118
肝病患者的饮食保健原则	119
药膳保健，让肝病患者走出“泥潭”	122
肝病患者的药膳食疗方	124
脂肪肝患者的食疗保健	125
肝硬化患者的食疗保健	127
原发性肝癌患者的食疗保健	128
把握科学观念，走出食疗保健误区	129
肝病及体虚者应多吃鸡蛋	133
治疗慢性肝病应主要依靠保肝药物	134
注意给厌食病人开胃	134
低蛋白者需补充蛋白	135

第六章 运动保健，护肝强身

适当的体育运动可起到改善情绪与精神状态，增强体质和抗病能力，促进血液循环，调节胃肠消化吸收能力，提高免疫功能，促进肝功能恢复等作用。

肝病病人应特别注意休息	137
科学运动能护肝	138
肝病患者不宜睡懒觉	141
脂肪肝患者的运动保健	141
运动可增强肝硬化患者活力	142

肝病病人饭后不宜百步走·····	145
熬夜伤肝·····	145
肝病病人在家调养时脑力劳动要适当·····	146
肝病病人看电视要节制·····	146
肝病病人应节欲·····	147

第七章 平衡心理，颐养肝脏

严重的肝病不仅会对病人的身体造成危害，而且对病人心理上的打击也是十分沉重的。中医学认为“怒伤肝”“思伤脾”。

心理治疗胜似用药·····	149
肝病患者常见的心理问题·····	150
不要自我歧视·····	151
肝病心理疗法·····	152
家庭心理疗法·····	153
树立“五心”·····	153
放下包袱解放自己·····	154
坦然面对，心态平和·····	155
以平和的心态调节心理·····	155
不要让自卑干扰你的病情·····	157
盲目者有病乱投医·····	158
让恐惧心理烟消云散·····	159
常笑是“良药”·····	160
怒是情志致病的元凶·····	161

高尚的爱情观是肝病的良药..... 162

肝病病人需要亲属的心理支持..... 162

第八章 合理用药，才是康复之道

大家都知道，在肝病治疗中，提高免疫力、抗击肝病病毒，这一切都离不开药物。然而，现在的肝病药物琳琅满目，对于患者来说，该用什么药，何时用药效果佳，都直接关系到患者的康复。

病人最了解的护肝药物..... 167

病人最了解的免疫调节剂..... 171

病人最了解的抗病毒药物..... 173

哪些慢性乙型肝炎患者适宜干扰素治疗？..... 174

乙肝病毒的克星..... 176

神秘的“耐药基因屏障”..... 177

变异不可怕，停药有危险..... 178

替比夫定，更强的病毒抑制作用..... 179

恩替卡韦不易产生耐药性..... 180

抗乙肝病毒大战出路何在？..... 180

治疗慢性病毒性肝病有章可循..... 181

肝病患者的药物保健法与禁忌..... 182

肝病患者如何选用非处方药？..... 183

合理用药才是康复之道..... 185

孕期用药要避免两种倾向..... 186

孕妇如何谨慎合理用药..... 187

肝病病人服药有五忌·····	187
服药剂量要控制·····	189
治肝病的药并非安全无害·····	190
降脂药并非都能治疗脂肪肝·····	192
中西联手，护肝保健康·····	193
常见肝病的中药疗法·····	195
常见肝病的中西医治疗原则·····	196

第九章 肝病的最新疗法

肝病现在已经成为全球性的公共健康问题，涉及人群之广，危害之大，实在不容忽视。那么对于肝病的治疗除了传统常规的治疗方法之外，我们还有哪些新的技术手段呢？

不开刀的外科手术——介入疗法·····	199
肝动脉造影能发现小肝癌·····	200
肝动脉导管化疗栓塞能使肝癌消失·····	201
射频消融——不开刀就能切除肿瘤·····	201
联合介入手术应对肝癌·····	202
脾动脉栓塞治疗脾亢·····	203
“金娃娃”变成“白胖子”的秘密·····	204
介入后为什么会发烧·····	205
肝癌介入治疗后的内科治疗·····	206
神奇的人工肝疗法·····	206
肝移植——给肝衰竭患者新生命·····	209
肝硬化病人需要做肝移植吗？·····	211
肝移植发展趋势——活体肝脏移植·····	213



第一章

心“肝”宝贝需要一生呵护

现代都市快节奏的生活和工作压力，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的同时，各型肝炎也在增加，不少人错误地以为这是生活富裕造成的，其实这与健康意识淡薄有关。最常见的情形就是没病时不防病，小病不以为意，就算真生了病去医院就诊，也是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉了。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。可以说，患上肝病，有一半是自己的错。

日常生活中，人们都用“心肝宝贝”来形容比较珍爱的东西。我们知道，心脏对于人体来说是非常重要的，但是还要注意到，肝脏对于人体来说也具有同样重要的地位，所以肝脏和心脏一样也很重要，它在生命中扮演着很重要的角色，值得你一生呵护。

认识心“肝”宝贝

人体内，除了我们熟知的心、肺、脾及肾外，还有一个人体内最大的实质性器官——肝脏。这些脏器就是我们常说的“五脏”。

肝脏是人体中最大的腺体，我国成年人肝脏的重量，男性为 1.4 ~ 1.8 千克，女性为 1.2 ~ 1.4 千克，约占一个人体重的 1/30 ~ 1/50。

肝脏位于人体的右上腹，分为左右两叶。外面有肋骨像“篱笆”一样把它保护起来。大部分肝脏被肋弓覆盖，紧贴腹前壁，所以，正常时在右

肋缘下不易触及肝下界，但在剑突下可触及 2 ~ 4 厘米。如果成年人肝上界的位置正常，而在右肋缘下可触摸到肝脏，则为病理性肝肿大，同时可通过触诊大致判断肝脏肿大的程度。腹上部以及右季肋区如果受到暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝脏破裂。

肝脏主要由肝细胞和肝间质细胞等组成。肝脏主要的功能就是由占其中 60% 的肝细胞完成的。肝脏的其他细胞也各尽其职，使肝脏处于一个有效的功能状态。

肝脏血液循环的秘密

肝脏是人身体内功能最复杂的器官，所以需要丰富的血液。其他器官都是由一条动脉供血，只有肝脏由肝动脉和门静脉双重供血：肝动脉供应肝脏所需的 1/4 血液，主要供给肝脏所需的氧气，另 3/4 来自胃、肠、脾、胰等脏器静脉汇集而成的门静脉，它同时把来自消化道的各种营养物质和有害物质输入到肝脏，经肝脏加工处理后，再进入全身循环。

肝动脉的入肝血流量每分钟约 800 毫升，且含有丰富的氧，肝脏氧消耗量的一半由此供应。肝动脉的压力也明显高于门静脉。门静脉将从胃肠道吸收的营养物质运送到肝脏内进行加工、贮存或运转。正常情况每分钟由门静脉进入肝脏的血流量约为 1500 毫升，占进入肝脏总血流量的 2/3 左右。但门静脉的压力远远低于肝动脉。

肝窦毛细血管壁不完整，内皮细胞之间有较大的间隙，所以通透性较强，血浆中大分子物质如蛋白质等均可通过，肝窦起自肝小叶的周边部，有门静脉和肝动脉的末梢分支流注其中，汇集到肝小叶的中心，进入中央静脉，最后汇合成肝静脉。肝静脉为肝血流出口，出肝后注入下腔静脉。肝硬化时，

从肝脏进入肝静脉的血流受阻，形成门静脉高压，引起脾脏肿大、食管静脉曲张、腹水和肝性脑病等并发症。

心“肝”宝贝的邻里关系

肝脏周围的邻居众多且重要，邻里之间要相处好可不是一件容易的事。肝左叶上面就坐落着心包和心脏，而右叶上面有右胸膜腔和右肺，当发生肝右叶脓肿时会侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧还邻近食管，左叶下面接触胃前壁。方叶下面又与幽门接触。右叶下面前边与结肠右曲（这是一个解剖学名词）接壤，中部近肝门处邻接十二指肠，后边接触肾和肾上腺。肝脏有病时会影响这些器官的功能，同样，这些器官的病变也会侵犯肝脏。不过，肝脏内的管道系统为肝脏与其他器官的和睦相处提供了保障。

肝脏的四大功能

肝脏被喻为“人体最大的化工厂”，而每个最小活性单位——肝小叶，就是化工厂里面的一个个“车间”。在这个化工厂里每时每刻都在各种催化酶的参与下，进行着各种各样的生物化学反应。

肝脏功能相当复杂，几乎参与体内一切代谢过程。平常到医院检查的肝功能项目，不过是其功能的很小一部分，系统地说，肝功能可以分为以下几大部分：

（1）肝脏参与物质代谢：人每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、碳

水化合物、维生素和矿物质等各种营养物质，这些物质在胃肠内初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里被分解，“由大变小”，蛋白质分解为氨基酸、脂肪分解为脂肪酸、淀粉分解为葡萄糖。分解后的“小物质”又会根据身体需要再在肝脏内被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质等，这是一个“由小变大”的过程。经过这个过程之后，摄入的营养物质就变成了人体的一部分。

（2）肝脏的胆汁分泌作用：肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁储存在胆囊，胆汁可促进脂肪消化、吸收，有利于脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收。

（3）肝脏的解毒功能：在人体代谢过程中，门静脉收集来自腹腔的血液，血中的有害物质及微生物抗原类物质，将在肝内被解毒和清除。它可以保护机体免受损害，使毒物成为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外，这是维持生命的重要功能。

（4）肝脏的免疫防御功能：肝脏里有一种“枯否氏细胞”，它既是肝脏的卫士，也是全身的保护神，对人体有害的抗原物质经过肝脏时，就会被枯否氏细胞吞噬，或者经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。另外，肝脏里的淋巴细胞含量也很高，尤其是在发生炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞可以很快“赶”到肝脏，解决炎症的问题。

此外，肝脏还对脂肪代谢、激素代谢、维生素代谢等均有重要的调节作用。

肝胆相照，密不可分

肝细胞在一天内能不间断地分泌胆汁，并将其储存在肝脏下面的胆囊

中。人体进食后，胆囊中储存的胆汁从胆囊分泌出来，再经胆总管流入十二指肠，促进小肠对脂肪性食物的消化和吸收。人体内如果没有了胆汁，40%摄入的脂肪将会从粪便中白白流失，还会引起脂溶性维生素的吸收不良。此外，胆汁还能将人体内多余的激素和其他有害物质排出体外，防止它们危害人体健康。

人在剧烈呕吐的时候，呕吐物中除了食物、胃液以外，还有一些黄绿色带苦味的液体，这就是胆汁。胆汁呈黄色是因为胆红素的缘故。衰老红细胞中的血红蛋白被破坏后，生成一种黄色的色素，即胆红素。进入肠道中的胆红素，一部分被再吸收，作为生成红细胞的原料，同时将肝脏解毒后的代谢废物经肠道排泄至体外，这也是大便呈黄褐色的原因。因此，一旦胆汁流出的通路即各级胆管被堵塞时，胆汁将不能流出，大便的颜色也就会变白，这是肝脏疾病的一个重要特征。进入肠道内的胆管被结石或肿瘤阻塞时，胆汁就不能顺利流入肠道，于是胆汁中的胆红素返流入血液，皮肤和巩膜就会出现黄染，也就是“黄疸”。胆汁酸因胆管的阻塞而返流入血液，除影响脂肪的消化和吸收，还会引起皮肤瘙痒，这是梗阻性黄疸的重要特征。

胆汁的成分除了胆红素外，还有胆汁酸、胆固醇等。胆汁因胆汁酸而具有苦味。在肠道中，胆汁酸能乳化食糜，有帮助消化和吸收脂肪的功能。

正如成语“肝胆相照”所形容的，肝和胆的功能密不可分。

肝脏——蛋白质的合成场所

肝脏是人体血浆白蛋白唯一的合成器官。由消化道吸收的氨基酸在肝脏内进行合成、脱氨、转氨一系列加工后，合成的蛋白质进入血液循环满