

常见病养护系列

肝病

生活养护一本就会

GANBING 

刘安祥/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松远离肝病



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

常见病养护系列

肝病

生活养护一本就会

GANBING 

刘安祥/编著

SHENGHUO YANGHU YI BEN JIU HUI

每日生活巧安排 轻轻松松远离肝病



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病生活养护一本就会/刘安祥编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2016. 8

(常见病养护系列)

ISBN 978-7-5337-6883-6

I. ①肝… II. ①刘… III. ①肝疾病-防治

IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006016 号

肝病生活养护一本就会

刘安祥 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 王 镇
责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 装帧设计: 翔 子

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 17.5

字数: 268 千

版次: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6883-6

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究

目 录



CONTENTS

第一章 养肝，从认识肝脏开始

第一节 肝脏，人体的“化工厂” 002

肝脏在人体的哪个部位 002

肝脏的邻近脏器有哪些 002

中西医对肝的认识 003

肝小叶的主要结构 004

肝胆相照——作用相辅相成 005

肝脏——维持生命活动的器官 005

肝脏——血浆蛋白唯一的合成器官 006

再生——肝脏的特殊功能 006

肝脏——人体最大的“生化加工厂” 007

第二节 肝病的常见分类 010

什么是肝炎 010

什么是病毒性肝炎 010

什么是药物性肝病 011

什么是甲肝 011

第二章 婚恋物语,“肝”美人生

第一节 肝病患者,有爱人生 050

- 恋爱对象患有乙肝怎么办 050
- 接吻会感染乙肝病毒吗 050
- 肝病患者能结婚吗 051
- 乙肝表面抗原阳性者能结婚吗 051
- 甲肝患者能结婚吗 052
- 肝病患者不宜结婚的情况 053
- 警惕“蜜月肝炎” 053
- 预防“蜜月肝炎”专家支招 054

第二节 肝病患者的“性”福人生 055

- 高尚的性爱观是肝病患者的“良药” 055
- 肝病患者能享受“性”福吗 056
- 性而有节,健康长寿 056
- 肝病患者性生活的注意事项 057
- 肝硬化患者能进行性生活吗 057
- 夫妻中有一人为肝病患者怎样避孕 058

第三节 肝病患者孕产知识 059

- 哪些肝病患者可以怀孕 059
- 肝病患者不适合怀孕的情况 059
- 乙肝病毒携带者能否生育 060
- 肝炎男性能否生育 060

肝炎妇女能否怀孕	061
肝炎对妊娠的影响	061
普查乙肝病毒指标有益母婴	062
妊娠期患病毒性肝炎的防治	063
肝病孕妇应提前入院待产	064
肝病孕妇安全度过分娩期的建议	064
乙肝孕妇分娩方式的选择	065
肝病患者产后应注意的问题	065
肝炎患者能否哺乳	066

第三章 日常保健，注重养生细节

第一节 科学起居，养出好肝脏

防治肝病，从健康生活方式做起	068
肝炎患者要注意休息	070
肝病患者如何改善睡眠	071
适当午休，有助肝细胞恢复	072
勤梳头能养肝	073
肝脏也需要“双休日”	073
不良居室装潢有害肝脏	074
肝病患者洗澡的注意事项	075
肝病患者应养成定时排便的习惯	076

第二节 摒弃不良习惯，拒绝同“肝”共苦

为什么说肝病患者必须戒烟	077
--------------------	-----

肝病患者为什么要忌酒	077
肝病患者为什么忌纵欲	078
为何肝炎后肝硬化不能超负荷运动	079
为什么要经常洗手	079
为什么要注意电话机污染	080
为什么忌文身、文眉	081
肝病患者能长时间看电视吗	081
为何肝病患者要注意口腔卫生	082
为何应谨慎洗牙	083
为何餐具清洗不能马虎	084
为何家属忌与患者共用生活用品	084
16 个护肝小妙招	085

第四章 四季养肝，顺应四时之序

第一节 生发之春——万物荣升宜养肝

春季养肝准则	088
春季，饮食调理不可少	089
春季，养肝要防天气变化	089
春季，防治“肝火”是关键	090
春季养肝的黄金食疗方	090

第二节 养长之夏——天地交互慎护肝

夏季养肝有法则	092
夏季，肝病患者饮水要讲究	093

夏季，肝病患者饮食要得当	094
夏季，晨练时间要适当	095
适宜夏季的护肝佳品	095

第三节 内收之秋——敛气宁志以护肝 097

中老年人秋季护肝六大法则	097
秋季，健身锻炼好时节	098
预防“秋燥”是关键	098
秋季护肝，多喝蜜，少吃姜	099
秋季养肝黄金食物	100

第四节 藏伏之冬——驱寒就温巧护肝 101

冬季养生之道	101
冬季保肝原则	102
冬季进补有讲究	102
冬季补肝的注意要点	104
冬练勿早起	105

第五章 饮食调理，养肝第一要素

第一节 改变你的饮食习惯 108

肝病患者食疗保健应注意什么	108
平衡膳食是食疗的关键	109
荤素搭配，吃出健康	109
肝病与食物的五味	110
肝炎患者如何食疗	111

如何从食物中摄取营养素	111
肝病患者如何烹调食物	112
细嚼慢咽也能防肝病	113
为何吃饭只吃八分饱	113
低铁饮食，修复受损的肝细胞	114

第二节 各型肝炎患者的饮食原则

115

甲肝患者饮食注意事项	115
乙肝患者的营养原则	116
老年肝炎患者的饮食调理	118
慢性肝炎的饮食调理	119
脂肪肝患者的营养原则	120
儿童脂肪肝的饮食调理	122
肝硬化患者如何饮食	123
肝硬化患者的营养原则	124
肝癌患者的饮食原则	125
肝癌患者的饮食注意事项	126

第三节 肝病并发症的饮食原则及要点

128

肝病患者合并糖尿病的饮食如何安排	128
有溃疡病史肝炎患者如何安排饮食	129
肝炎并发冠心病患者的饮食原则是什么	130
肝炎并发高血压患者的饮食原则是什么	131
乙肝合并肠功能紊乱患者的饮食调养原则	132
妊娠合并乙肝患者的饮食原则	133
肝病并发胆管感染患者的饮食原则	134

第四节 常见的养肝、伤肝食物 136

养肝类 136

卵磷脂——有助于修复肝细胞 136

玉米——辅助治疗肝胆疾病 137

红小豆——让你远离脂肪肝 137

甘薯——有效防治肝癌 138

冬瓜——预防脂肪肝 138

薏米——护肝特效药 139

菠菜——“保肝卫士” 140

海带——补脂护肝 140

番茄——减少肝癌的发生率 141

苜蓿——护肝又降酶 141

橘子——解毒又防癌 142

伤肝类 143

甲鱼——导致病情恶化 143

腊肉——加重肝脏代谢及解毒负担 143

羊肉——伤肝又上火 144

动物肝脏——暗藏毒素 144

蛋黄——加重肝脏负担 145

姜——引发肝细胞病变 145

泡菜——开胃却伤肝 145

扁豆——导致肝性脑病 146

葵花籽——导致肝硬化 146

大蒜——导致肝病复发 146

臭豆腐——引发肝坏死 147

大闸蟹——诱发肝昏迷	147
------------------	-----

第五节 肝病患者的营养食谱

148

肝炎患者养肝食谱	148
脂肪肝患者养肝食谱	152
肝硬化患者养肝食谱	155
肝癌患者一日食谱	157
适用于不同肝病的养生汤	157
常见益肝饮品	159

第六章 运动护肝，有效驱除顽疾

第一节 肝病患者的运动要点

162

肝病患者能否进行体育运动	162
肝病患者运动须知有哪些	162
为何肝病患者运动忌盲目	163
为何肝病患者不宜剧烈运动	164
肝病患者运动前后的饮食应注意什么	164
体育运动对肝炎患者有什么作用	165
肝病患者运动时间如何限定	165
肝病患者为何要注意休息	166
肝病患者如何确定运动频度	166
肝病患者制定运动处方有何意义	167
肝病患者运动应选择怎样的天气	167
脂肪肝患者进行运动疗法前须做哪些检查	168
为何肝病患者运动后忌吃冷饮	168

第二节 科学运动护理肝脏 170

早睡早起有利于肝细胞恢复	170
肝病患者不宜“饭后百步走”	170
步行——简便易行的疗肝法	171
慢跑——疗肝良方	172
坐位运动——益于疗肝	173
太极拳——疗肝健体	174
立位运动的六大基本要领	175
八段锦养肝治病	176
肝炎患者适宜的旅游方式	178

第七章 健康肝脏，从“心”开始

第一节 情绪对肝脏的影响 180

情绪不佳影响肝脏健康	180
为何说肝喜条达	181
发怒为何会伤肝	181
肝病患者常见的心理问题有哪些	182
肝病患者为何不要自我歧视	183
乙肝心理治疗的必要性	184
乐观情绪为何对护肝很重要	184
肝病患者如何消除紧张情绪	185
肝病患者如何消除心理疲劳	186
舒缓的音乐对肝病康复能起到什么作用	187
肝病患者为何要克服治疗中的盲目心理	187

为何说笑是治肝良药	188
测量一下你的心理状态	188

第二节 不同病症患者的心理调适

190

乙肝患者的心理调适	190
慢性肝病患者的心理调适	191
急性肝病患者的心理调适	191
重症肝病患者的心理调适	192
脂肪肝患者的心理调适	193
肝硬化患者应克服的心理状态	195
儿童肝病患者的心理调适	196
青年肝病患者的心理调适	197
妊娠合并肝病患者的心理调适	198
中年肝病患者的心理调适	199
老年肝病患者的心理调适	199

第八章 药物治疗，对症用药是关键

第一节 肝病患者的用药常识

202

肝病患者如何正确看待新药	202
肝病患者服药为何不能干吞药片	203
甲肝为何不需过多服药	203
为何不能用茶水、果汁等饮品服药	203
选药为何不能跟着广告走	204
为何站着服药效果好	205
为什么打针不能完全替代吃药	205

肝病患者为何忌乱用保肝药	206
为何药和酒不可同服	207
肝病患者服药的水温有什么讲究	207
为什么服保肝药不宜超过 3 种	207
脂肪肝服药要遵从什么原则	208
为何要严格控制服药剂量	209
肝病患者购买非处方药应注意什么	210

第二节 肝病患者的用药知识 211

六种常用的护肝药	211
中西医结合——独特的疗肝法	213
退黄疸药的特点及用法	213
缓解肝炎的常见药	215
调养甲肝常用的中药及方剂	215
慢性乙肝的药物治疗	216
治疗乙肝型肝硬化的药物	217
丙型肝炎怎样选择抗病毒药物	218
药物性肝炎如何治疗	218
哪些药物治疗酒精肝有效	219
治疗脂肪肝的中药食疗方	220
治疗肝炎的民间偏方	223
治疗肝硬化的民间偏方	226
常用的四大降酶药物	228
常用的免疫增强剂	229
常用的辅助护肝药	231
慎用解酒保肝药	232
肝病患者应慎用的药物	232

草药不宜随便吃 233

第九章 科学预防，做自己的健康卫士

第一节 未雨绸缪，预防要趁早 236

- 生活中预防肝病的方法 236
- 日常生活中怎样预防病毒性肝炎 238
- 甲肝的预防措施 239
- 乙肝的预防措施 240
- 乙肝疫苗的接种对象有哪些 240
- 乙肝疫苗接种后的有效期 241
- 丙肝应从传播源头预防 242
- 脂肪肝的预防措施 243
- 肝硬化的预防措施 244
- 肝癌的预防措施 244
- 肝癌的三级预防是什么 245
- 好习惯让你远离肝癌 246

第二节 肝病的消毒隔离与居家护理 247

- 肝病患者家属日常生活的注意事项 247
- 常用的肝炎病毒消毒法 247
- 肝病患者不可与家属共用生活用品 248
- 怎样消毒污染物品 249
- 重视肝病患者的护理 250
- 甲肝患者怎样居家消毒隔离 250
- 乙肝病毒携带者居家怎样消毒 251

急性肝炎患者家中如何隔离	252
慢性肝炎的护理隔离	253
做好重型肝炎患者的口腔护理	255
肝昏迷患者的家庭护理	256
肝硬化患者的护理要点	257
肝癌患者的家庭护理	259

第一章

养肝,从认识肝脏开始

肝脏是人体新陈代谢的中心,负责维持正常的生命活动;同时,肝脏作为“劳模”,始终任劳任怨,是最为“沉默”的脏器。因此,肝脏健康并没有获得人们足够多的重视。但是,肝脏疾病已经成为威胁人体健康的重要因素之一。对肝脏疾病的正确认识,是进行治疗和康复的前提。要想有效地预防和治疗肝脏疾病,对肝脏的了解是非常重要的。认识肝脏在人体中的位置、功能及肝病分类、病因等,可以为治疗和康复打下坚实的基础。