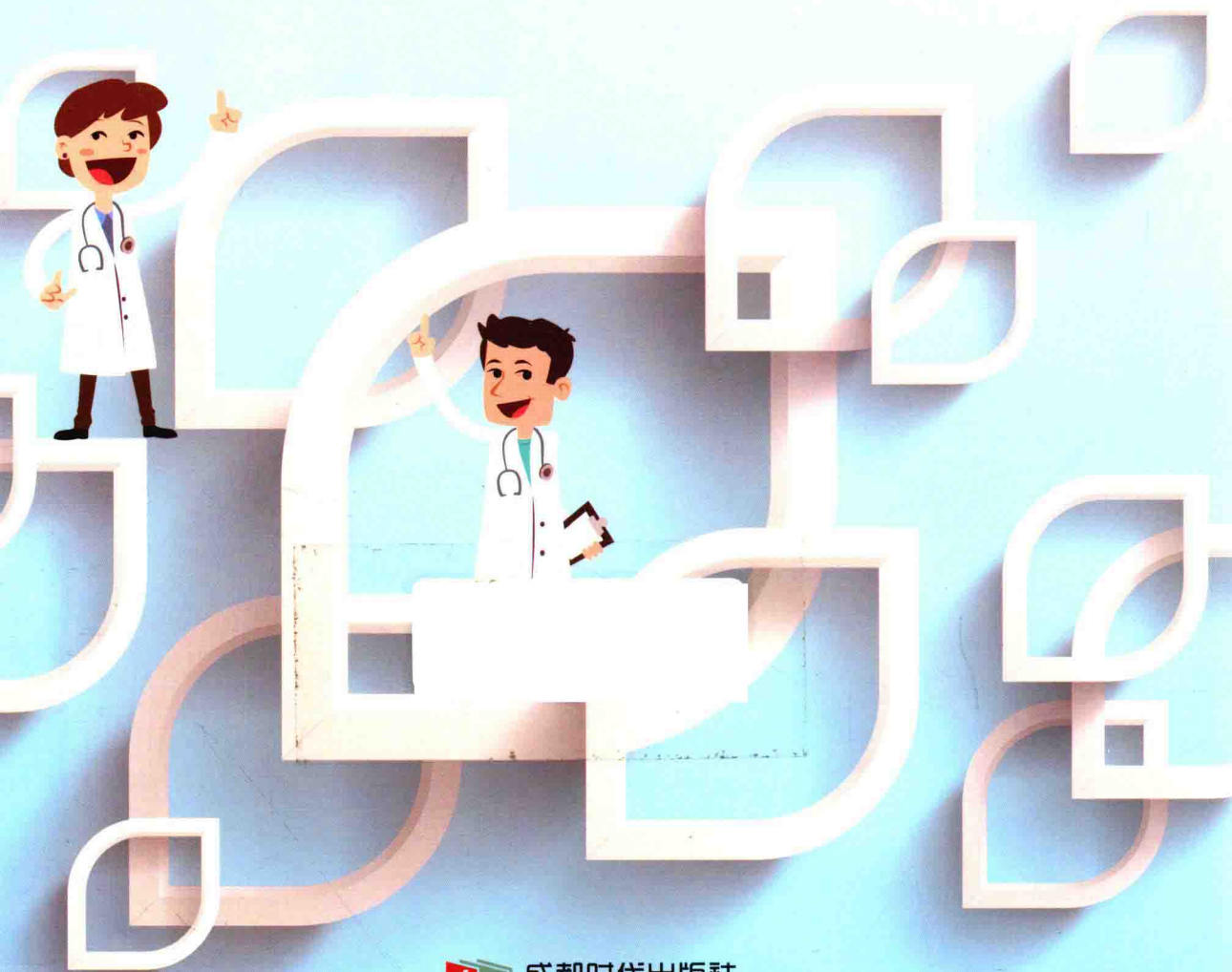


实用，在于每个人的
生活中都用得着
常识，在于这些知识
成年人都看得懂

实用养肝 护肝常识

SHIYONG YANGGAN HUGAN CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

实用，在于每个人的
生活中都用得着
常识，在于这些知识
成年人都看得懂

实用养肝 护肝常识

SHIYONG YANGGAN HUGAN CHANGSHI

望 晖 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

实用养肝护肝常识 / 望晖编著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5464-1468-3

I. ①实… II. ①望… 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 206104 号

实用养肝护肝常识

SHIYONG YANGGAN HUGAN CHANGSHI

望 晖 编著

出 品 人 石碧川
责任编辑 王珍丽
责任校对 徐汉莹
装帧设计 欧阳永华
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京中创彩色印刷有限责任公司
规 格 787mm × 1092mm 1/16
印 张 21.5
字 数 420 千
版 次 2016 年 5 月第 1 版
印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5464-1468-3
定 价 58.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 81509081

目 录

第一篇 肝与肝病常识..... 1

第一章 人体“化工厂”——肝.....3

肝脏的位置及其功能3

肝脏的大小和结构特点4

肝小叶的主要结构5

胆囊及其功能5

脾脏及其功能6

肝细胞分泌胆汁6

肝与心的关系7

肝与肺的关系8

肝与胆的关系9

肝与肾的关系10

肝与脾的关系10

第二章 肝功能检查常识12

什么是肝功能检查12

肝功能检查项目13

肝功能检查的局限性13

B超、CT在肝脏疾病检查中的作用13

B超在肝病诊断中的优势14

测定血清胆红素的意义15

胃镜检查必不可少15

腹部超声, 意义重大16

诊断肝病的“金标准”——肝脏穿刺17

肝穿刺、肝活检与其他检查比较17

哪些情况需要做肝穿刺检查18

哪些情况不能做肝穿刺检查	18
肝穿刺前需做什么准备	19
第三章 肝病出现的预警信号	20
肝病面容是怎么回事	20
慢性肝炎和肝硬化的体征——肝掌	20
眼睛视物不清应引起重视	21
哪些症状预示着肝硬化	21
肝炎患者为何常出现疲倦乏力	22
肝病的易感人群	22
黄疸轻重预示肝病的轻重	23
肝脏形状异常	23
重视“青蛙肚”	24
重度黄疸引起皮肤瘙痒	24
重视牙龈或鼻出血	25
肝区疼痛不可忽视	26
警惕黑便出现	26

第二篇 常见肝病的治疗与防范常识..... 27

第一章 甲肝的治疗与防范常识	29
甲型肝炎	29
莫将甲肝当感冒	30
甲型肝炎的传播方法	31
甲型肝炎的发展过程	31
甲肝复发缘由多	32
妊娠时发生甲型肝炎怎么办	32
甲型肝炎的治疗方法	33
小儿甲肝的预警信号	34
甲肝疫苗	34
甲型肝炎患者如何防止传染给家属	35
甲型肝炎患者所用餐具如何消毒	36
预防甲肝传播的八条措施	36

炎夏预防甲肝应做的工作	37
打针见效虽快，但不能代替吃药	38
站着服药，药效更容易发挥	39
甲型肝炎患者要谨慎用药	39
中药如何治疗甲肝	40
中医治疗甲型肝炎有良效	40
肝病患者宜正确看待新药	41
第二章 乙肝的治疗与防范常识	43
乙肝具有传染性及其危害	43
识别慢性乙型肝炎的两种类型	44
警惕乙肝的十大并发症	45
乙肝患者治疗原则	47
重型乙肝的治疗原则	48
乙肝患者应学会看化验单	49
乙型肝炎抗病毒治疗关键期	50
乙肝病毒耐药	51
乙肝母婴阻断	52
主动免疫——乙型肝炎疫苗	53
被动免疫——乙型肝炎免疫球蛋白	55
哪些人群须接种乙肝疫苗	56
接种乙肝疫苗须采用正确的方法	57
如何消除乙肝歧视	58
乙型肝炎治疗停药误区	58
保肝药过多服用也有不良反应	59
乙肝携带者中药偏方推荐	60
医护人员更易患乙肝	62
第三章 丙肝的治疗与防范常识	63
丙肝，一个“沉默的杀手”	63
丙型病毒性肝炎	64
丙肝的传播途径	64
哪种人易患丙肝	67
丙肝的流行状况	68



慢性丙肝及其表现	68
如何诊断丙肝	70
影响丙肝演变的因素有哪些	72
干扰素联合利巴韦林治疗效果好	75
丙肝药物治疗的注意事项	76
干扰素治疗丙肝失败后的对策	76
治肝炎忌滥用清热解毒药	77
难治型丙型肝炎联合用药最少 72 周	77
治疗丙肝的中药方剂	78
乙、丙肝炎混合感染的治疗	81
中医治疗丙型肝炎	81
丙肝治愈后会得第二次吗	82
在医院不小心被针头扎了怎么办	83
家人得了丙肝怎么办	83
有哪些措施可以避免感染丙肝	84

第四章 脂肪肝的治疗与防范常识 85

什么是脂肪肝	85
妊娠急性脂肪肝	86
药物性脂肪肝	87
营养失调性脂肪肝	88
糖尿病性脂肪肝	90
肝炎后脂肪肝	90
外科手术和全胃肠外营养	92
脂肪肝对人体的危害	92
引起脂肪肝的四大病因	93
脂肪肝的诊断	94
B 超检查是诊断脂肪肝的首选方法	95
易患脂肪肝的人	96
脂肪肝与胖瘦有关吗	97
脂肪肝治疗越早越容易	97
小儿也要预防脂肪肝	98
怎样预防病毒性脂肪肝	99

预防药物性脂肪肝	100
运动疗法适用于脂肪肝	101
肥胖性脂肪肝患者的心理调养	102
脂肪肝患者谨守科学“减肥”	102
脂肪肝患者要控制运动量	103
脂肪肝患者做运动的适宜时间	104
第五章 酒精性肝病与非酒精性脂肪肝的治疗与防范常识	106
什么是酒精性肝病	106
饮酒为什么会引起肝病	106
酒精性肝病发生的原因	107
影响酒精对肝损害的因素	108
得了酒精性肝病怎么办	109
中医对酒精肝的认识和治疗	110
什么是非酒精性脂肪肝	111
非酒精性脂肪肝如何诊断	111
非酒精性脂肪肝有传染性吗	111
非酒精性脂肪肝是怎么发生的	112
非酒精性脂肪肝会发展为肝硬化吗	112
哪些人容易患非酒精性脂肪肝	113
如何评价非酒精性脂肪肝的严重程度	113
常用的保肝药物	114
保肝用药要对症	115
保肝药物滥用会伤肝	115
第六章 肝硬化的治疗与防范常识	117
肝硬化及其原因	117
肝硬化及其并发症的危害	118
肝硬化患者的常规检查	119
腹水的出现	121
为什么肝硬化会出现腹水	121
中医治疗肝硬化腹水	122
上消化道出血	123
消化道出血的抢救	123

中医这样看肝硬化	124
肝硬化对寿命的影响	125
早期肝硬化的诊断与治疗	125
晚期肝硬化的诊断与治疗	127
综合性肝硬化治疗	128
性生活与健身运动	130
肝硬化患者感冒发热怎么办	131
肝硬化患者宜旅游	131
肝硬化患者能生育吗	132
治疗肝硬化的中医偏方	132
第七章 药物性肝病的治疗与防范常识	135
什么是药物性肝炎	135
药物性肝炎的发病情况	135
药物性肝炎有哪些症状	136
药物为什么会引起肝炎	137
诱发药物性肝炎的因素	137
引起肝损伤的常见药物	138
如何判断药物性肝病	139
如何治疗药物性肝病	140
药物性肝病如何诊断	141
药物性肝病的化验检查	142
儿童和老年人药物性肝病	142
自身免疫性肝炎	143
药物性肝病能治愈吗	143
中药会导致肝损伤吗	143
如何预防药物性肝病	144
第八章 肝癌的治疗与防范常识	145
肝癌的分型与特点	145
肝癌常见的四大症状	145
肝癌的致病因素	146
肝癌的检测与诊断	147
肝癌不会传染	148

早期发现小肝癌的方法	148
常见的肝癌三大治疗法	149
治疗肝癌的中医偏方	149
预防肝癌应循四原则	150
尽早预防肝癌切除后的复发	151
肝癌的手术护理	151

第三篇 饮食药膳养肝护肝..... 153

第一章 肝病患者居家饮食原则	155
食疗，肝病居家调养的根本	155
肝病患者饮食结构要合理	156
急性肝病患者的饮食原则	156
慢性肝病患者的饮食原则	157
肝病患者吃蔬菜要注意什么	158
肝病患者吃水果要注意什么	158
肝硬化患者的饮食原则	160
肝炎合并肾炎患者的饮食调养	161
肝炎合并冠心病患者的饮食调养	161
肝癌患者的饮食原则	162
肝炎患者出现黄疸时的饮食原则	163
肝病合并胆道感染的饮食原则	164
脂肪肝患者的饮食调养	165
营养失调性脂肪肝患者的饮食安排	165
酒精性脂肪肝患者的饮食安排	166
肝炎后脂肪肝患者的饮食安排	166
脂肪肝患者要节制饮食	167
脂肪肝患者要节制饮酒	168
脂肪肝患者要合理吃糖	169
脂肪肝患者要合理摄取脂肪性食物	170
正确看待食物中的胆固醇	171
充分利用食物蛋白质	172



膳食纤维与脂肪肝的关系	172
脂肪肝患者维生素不可少	173
多饮水对脂肪肝患者的好处	174
脂肪肝患者要多吃蔬菜和水果	174
儿童肝病患者的饮食原则	175
老年肝病患者的饮食原则	176
春季养肝的注意事项	176
冬季养肝的注意事项	178

第二章 居家养肝护肝明星食材 179

黑木耳：可有效预防肝癌	179
马齿苋：降脂护肝	179
菠菜：多吃利于肝病患者	180
海带：防治慢性肝炎	181
蘑菇：抗肝脂蔬菜	181
冬瓜：抗脂肪肝、减肥瘦身	182
萝卜：减肥去脂好食材	183
番茄：防治脂肪肝的好帮手	184
苜蓿：防治脂肪肝及肥胖症	184
黄瓜：酒精肝宜适当多吃	186
空心菜：为乙肝患者补充维生素	186
南瓜：防止肝中毒	187
大枣：保护肝脏，增强体质	187
猕猴桃：护肝水果	187
葡萄：护肝水果	188
李子：肝病宜食之	189
草莓：辅助肝脏解毒	189
梨：保肝、促消化、促进食欲	190
苹果：对治疗脂肪肝颇有好处	190
鸽肉：肝病患者的理想肉食	191
鸡肉：温中补虚，补血护肝	191
猪肝：补肝血，养肝阴	192
花粉：养肝护肝	192

芝麻：乌发亮发要靠它	193
桑叶：清泄肝肺好帮手	193
玫瑰：疏肝理气解经痛	194
核桃仁：能缓解肝脏血流不畅	194
蜂蜜：肝病患者的理想选择	195
第三章 肝病患者不宜吃和禁忌的食物	196
肝病患者忌吃的蔬菜	196
肝病患者忌大量食用的调味品	197
大鱼大肉不宜多吃	198
黄曲霉素：伤肝的元凶	199
方便面：肝脏的麻烦制造者	200
肝病谨防高盐的危险品	200
甜食：披着甜蜜外衣的杀手	201
烧烤：吃着过瘾，吃下伤肝	202
鹅肝：多吃会诱发脂肪肝	203
生鱼：当心肝吸虫病找上你	204
大闸蟹：会使肝病患者病情加重	204
松花蛋：过量食用会导致铅中毒	205
快餐：吃多了会伤肝	206
羊肉：伤肝易上火的食物	206
毛蚶：易感染甲型肝炎	207
生姜：过量食用会增大肝癌风险	207
葵花籽：肝病患者不宜多吃	208
水果：肝炎患者应适当控制	208
隔夜汤：喝多了易得肝癌	208
罐头、臭豆腐：对肝病患者有害	209
甲鱼：会使肝病患者病情恶化	209
动物肝脏：诱发黄疸、肝硬化	209
蛋黄：会大大加重肝脏的负担	210
第四章 中药中常见的养肝护肝药材	211
甘草：养肝护肝防止肝损伤	211
决明子：清热平肝，明目益睛	211

覆盆子：补肝明目，养筋活血	212
人参：改善免疫力，增加肝内物质代谢	213
三七：防范急性肝损伤	214
何首乌：保肝良药	215
丹参：治肝好处多	216
紫柴胡：常服可护肝	216
灵芝：肝炎患者的保健佳品	217
猪苓：能促进肝细胞再生	217
枸杞子：保肝、抗脂肪肝	217
五味子：加强肝脏功能的恢复	218
当归：补血壮体，益气养肝	219
板蓝根：护肝效果好	219
白术：保护肝细胞	220
党参：护肝良药	220
地黄：可改善肝细胞功能	220
田基黄：利湿退黄、消肿散瘀	221
银杏叶：肝病患者的良药	221
马兰头：清热补肝效果好	222
冬虫夏草：抗肝纤维化调节机体免疫功能	222
垂盆草：养肝护肝，消肿排脓	223
虎杖：预防脂肪肝的良药	223
大黄：降血脂和抗脂肪肝	224
连翘：有利于肝病患者病情好转	225
黄芩：可保肝、解毒、利胆	225
山豆根：有利于肝炎患者病情好转	226
菊花：清肝明目的“大将”	226
阿胶：补血养肝效果佳	226
敷贴保肝药	227
第五章 养肝护肝菜谱推荐	229
居家养肝护肝菜谱推荐	229
清热养肝汤	238
美味护肝粥	244

养肝奶品	249
益肝茶饮	251
养肝羹	257
保肝酒推荐	259
居家养肝凉菜推荐	261
护肝养肝水果饮品	263
居家美味保肝面食	265
其他养肝菜谱推荐	270

第四篇 居家日常养肝常识..... 273

第一章 日常细节养肝护肝常识	275
起居有规律不伤肝	275
优质的睡眠是护肝的使者	275
肝病患者宜适当午休	276
养成经常洗手的习惯	276
养成定时排便的习惯	277
不良居室装潢有害肝脏	277
肝病患者洗澡的注意事项	278
肝病患者忌长时间看电视	279
乙肝患者在生活中要劳逸结合	279
注意口腔卫生	280
上网吧要当心	280
时刻注意眼球变化	281
肝病患者日常饮水有宜忌	282
注意劳逸结合	282
第二章 运动养肝：日常运动养肝护肝常识	284
运动应谨遵“守则”	284
运动应抬头“看天色”	284
运动时间要适当	285
女性患者应控制体重	285
锻炼中应注意保暖	285

预防肌肉酸痛有诀窍	286
让树帮你来疗肝	286
骑自行车也可养肝	287
踢毽子也可养肝	287
跳绳也可养肝	288
日常爬楼梯也可养肝	288
跳舞也可养肝	289
打羽毛球也可养肝	289
慢跑也可养肝	290
扎好马步做家务	291
居家静卧养肝法	291
床上活动养肝法	292
伸伸懒腰也能护肝	293
养肝抗衰老, 常咽唾液	294
身体抖一抖, 百病绕着走	295
肝炎患者外出旅行的注意事项	295
老年肝炎患者的体育锻炼	296
肝病患者运动后的注意事项	297
第三章 居家按摩针灸养肝常识	298
慢性肝炎按摩方法	298
肝硬化按摩方法	299
揉腹能平息肝火	300
按摩疗法注意事项	300
肝区揉按法	301
脂肪肝按摩方法	301
养肝护肝体针疗法	302
养肝护肝耳针疗法	304
养肝护肝穴位注射疗法	305
养肝护肝电针疗法	306
养肝护肝灸法	307
拔罐护肝有奇效	308

第四章 心情养肝	309
好心情也能养肝	309
肝病患者学会消除心理障碍	309
乐观态度是治疗肝病的法宝	310
肝病患者要学会消除紧张情绪	310
肝病患者要学会疏导不良情绪	311
肝病患者要克服治疗中的盲目心理	312
肝病患者要学会排除恐惧心理	313
肝病孕妇应保持乐观的心态	313
肝病患者妊娠期要保持良好情绪	314
儿童肝病患者的心里护理	314
青少年肝病患者的心里护理	315
中年肝病患者的心里护理	315
老年肝病患者的心里护理	316
第五章 不一样的养肝护肝方法推荐	317
肝病患者的色彩疗法	317
肝病患者的音乐疗法	318
肝病患者的日光浴疗法	319
芳香怡人让你疲劳顿消	320
肝病患者的读书疗法	322
赏习书画可以调节情绪	323
排毒养肝，缓解肝脏压力	324
“老顽童”养肝方法	325
肝病患者的自然疗法	325
垂钓与集邮疗法	326

肝脏作为人体的重要器官之一，具有解毒、代谢、分泌胆汁、免疫防御等功能，被称为人体的“化工厂”。由此我们可以知道，肝脏对我们人体的健康有多么重要的作用。为使肝脏处于健康状态，维护肝脏功能的稳定就成了我们日常生活中要注意的重要问题。然而，肝脏病变现已成为影响人们正常工作和生活的一项重大疾病，主要包括甲肝、乙肝、丙肝、肝硬化、脂肪肝、肝癌、酒精肝等多种肝病。本篇从认识肝脏入手，介绍了引发肝病的原因、各种肝病的症状以及各种肝功能的检查。

第一篇

肝与肝病常识

第一章 人体“化工厂”——肝

第二章 肝功能检查常识

第三章 肝病出现的预警信号