

· 正确认识乙肝，科学防治乙肝 ·

· 中医专家谈 ·

乙肝患者 家庭医生

· 得了乙肝不要怕 专家给您指迷津 ·

DE LE YIGAN BUYAOPA ZHUANJIA
GEININ ZHI MIJIN

良石 杨焕瑞◎主编



YIGAN HUANZHE
JIATING YISHENG



谁是乙肝患者健康的保护神？乙肝患者是否可以康复，是否可以和正常人一样长寿，日常生活中有哪些注意事项？请听专家的解析！

黑龙江科学技术出版社

良石 杨焕瑞◎主编

· 中医专家谈 ·

乙肝患者 家庭医生



YIGAN HUANZHE
JIATING YISHENG



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乙肝患者家庭医生/良石,杨焕瑞主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5388-5561-6

I. 乙… II. ①良…②杨… III. 乙型肝炎—基本知识

IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 154148 号

乙肝患者家庭医生

主 编 良石 杨焕瑞

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 170×240 1/16

印 张 21.25

版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

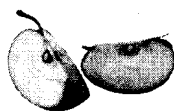
书 号 ISBN 978-7-5388-5561-6/R·1405

定 价 29.80 元



内容提要

本书以灵活多样的形式，全面系统地向读者介绍了乙型病毒性肝炎（HBV）的病因、临床表现、查检诊断、治疗、护理以及康复其间的生活安排等方面的问题和知识。针对人们普遍关心的问题，特别是心理问题，本书给予了详细具体的解答。这对指导一般人群正确预防乙肝，特别是乙肝患者如何稳定病情，如何进行正规治疗，如何有效康复具有特别重要的意义。本书在对乙肝患者的日常生活指导方面下了很大功夫，旨在指导患者多采用非药物疗法以补充药物疗法的不足，从而使患者有效康复。本书具有内容丰富，条理清楚，生活性强，语言生动活泼等特点，因此，它是乙肝患者及其家人的必备之书。



YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

前言

多年来，患上乙肝的朋友由于对乙型肝炎（简称乙肝）病毒的一知半解，心理负担加重。他们在升学、就业、社交、婚姻等方面广受社会歧视，因而变得情绪低落、悲观失望，造成很大的社会负面影响。这无疑对构建和谐社会极为不利，笔者认为这是极大的社会不公。这一点正是笔者编著此书的初衷。

乙肝病毒与人体的关系比较复杂，为方便读者明白这种关系，本书采用拟人化手法，并以戏剧楔子的形式，亮出全书主攻的靶子，以两个人的对比引出了编者的观点，使读者明白：得了乙肝不要怕，要从心理上战胜它。而后笔者有针对性地进行内容上的安排：专家指迷，家人护理，合理饮食告诉读者及其家人该怎么办；专家用药的经验使患者对目前药物治疗有了深度了解。全书的重中之重是非药物的生活化疗法，笔者竭尽全力予以详尽说明，并力图教会读者操作方法。相信这些生活化的治疗方法具有简便、可行、有效的特点，读者阅读后必会受益匪浅。

一位心理专家说：肝病可治，心病难医。因此治疗乙肝必须从心理上疏导，疗人之心胜于疗人之疾，不解决精神和心理上的压力，即使有神丹妙药，也难治沉疴。笔者还是那句话：得了乙肝不要怕，只要以乐观的情绪去从容地面对生活，并用本书中的非药物疗法去尝试，您的生活就一定会丰富多彩。不久的将来，您的肝病定会治愈，您看，这一天正在向您招手呢！

编者



JIATINGYISHENG

目 录

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

楔子 我不说，你就不知道我	
——乙肝病毒的自白	1
一、得了乙肝不要怕	1
两人对比后的结论	1
乙型肝炎患者也能长寿	1
乙肝康复大有希望	3
笑口常开，情绪释放	3
乙肝患者消除心理疲劳 8 法	4
消除心理障碍 7 法	4
堵不如疏，肝病消除	5
乙肝患者需学的 10 种乐观态度	6
走向人群和自然，心病自愈	7
心情放轻松，病魔入坟墓	7
情志调养好，保护肝宝宝	8
情绪稳定，百病跑掉	9
克服障碍，护肝 6 法	9
消除紧张情绪 10 法	10
护肝 5 心法	11
心理保肝 9 适宜	12
疗心胜于疗疾	13
战胜乙肝的经典论述	14
二、专家给你指迷津	16
肝脏的 6 大作用	16
认识肝炎	17
病毒性肝炎的种类	17
病毒性肝炎在临床上的类型	18



YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

各型肝炎的感染率和交叉免疫力	18
各病毒性肝炎的潜伏期	19
乙肝的发病机理	19
两种人混淆害处大	22
乙肝的流行特点	23
乙肝感染并非“病从口入”	24
乙肝病毒的传播	25
乙肝的主要传染源	26
乙肝的传染性很强	27
慢性乙肝自然发展的 3 个阶段	27
还是小心为好	29
慢性乙肝的 3 大不良后果	29
“澳抗”的意义	30
巧认各类肝炎病毒的特征	31
易转化为慢性的肝炎	34
乙型肝炎的遗传性	35
易得肝炎的人群	35
关注乙肝的性传播	36
乙肝发展“三部曲”提法欠妥	37
小儿乙肝患者的 9 个特点	38
影响乙肝预后的 10 大因素	39
肝炎病人的血液具有传染性	40
慢性乙肝难治的 5 大因素	41
乙肝易复发的 8 种原因	43
乙肝目前的流行情况	43
慢性肝炎的常见病因	44
乙肝难治是因为乙肝病毒有 8 大特征	45
11 类细菌可引起肝损害	47
引起肝损害的其他因素	48
三、家庭医生自己当	49
早日发现肝炎 4 方法	49
这该怎么办	49
慢性肝炎的临床表现	50



JIATINGYISHENG

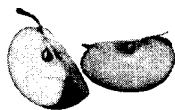
乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

病毒性肝炎的 6 种表现	51
重型肝炎的主要表现	51
肝区痛不是肝炎的特有症状	53
乙肝病情轻重的判定	53
脂肪肝不具有传染性	54
早做肝功能检查	55
早做 B 超检查	56
学会看懂乙型肝炎化验单	56
早做 CT 检查	57
早做心电图检查	58
早做影像学检查	58
早做胃镜检查	59
早做穿刺检查	59
早做尿二胆检查	60
早做尿三胆试验	61
读懂乙肝病毒标志物	61
要学会看懂“大、小三阳”	61
学会巧看“两对半”	62
判断乙肝肝脏纤维化程度的标准	63
判定肝硬变的严重程度 2 法	64
肝纤维化要做的 4 项检查	65
不了解自己的血常规变化不行	66
肝病发生恶化的征兆	67
慢性乙肝和肝硬变的区别	67
肝硬变时肝功能受损程度的划分	68
定期检查甲胎蛋白很重要	69
乙肝病毒的脱氧核糖核酸检查法	69
慢性乙肝病理诊断的标准	70
慢性肝炎的检查周期和复查指标	71
四、家人巧做好护士	72
乙肝患者家庭消毒法	72
患者家庭防感染 6 法	72
家人要消除患者生活上的 8 大误区	73



YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

消毒剂的选择	74
乙肝病毒的消毒法和化学消毒剂	75
家人不要与患者共用生活用品	76
家人对乙肝患者的呕吐物、排泄物、垃圾、便具、剩余食物等的消毒法	76
家人对乙肝患者的食具、生活用具、居室、衣服、被褥、玩具、运输工具等的消毒法	77
家人应帮患者戒烟	77
家人应帮患者戒酒	77
家人特别应帮患者戒毒	78
家人要劝说患者化妆要合理	79
家人要劝说患者不要文身、文眉	79
家人要劝说患者慎补牙、拔牙	79
护患双方要注意不被蚊咬	80
家人对纸币等污染物要及时消毒	80
家人要劝说患者不要长时间看书、看电视	80
家人应常监督患者的起居	81
家人应常督促患者的午睡	82
家人应关注患者食盐摄入量	82
家人应关注患者的饮水	83
对儿童乙肝患者要给予心理支持	83
对青年乙肝患者更应给予心理关怀	84
家人特别要对中年乙肝患者给予心理帮助	84
家人要关怀老年乙肝患者	85
对急性乙肝患者给予心理支持	86
要重视对慢性乙肝患者的关怀	86
要重视对重症乙肝患者的心理支持	87
预防乙肝反复发作 4 法	88
家人应知大、小三阳护理	88
家人应知乙肝患者水肿的护理	89
输血后肝炎的预防 6 法	90
药物性肝炎预防 6 法	91
护理时应重视尿量、腹围和体重的监测	92



JIATINGYISHENG

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

家人应知乙肝腹部胀气的护理法	92
家人应知肝性脑病发生时的护理	93
肝硬变脐疝发生时的护理	94
家人应知酒精性肝炎护理法	94
五、饮食合理有奇效	95
乙肝患者饮食疗法的新观念	95
传统食疗的发展前景	96
合理饮食选择与保健的关系	97
乙肝患者科学选择饮食法	98
乙肝患者饮食 6 注意	99
乙肝患者要合理安排饮食	101
巧选药膳食法	102
慢性乙型肝炎患者饮食调养	103
提倡荤素搭配食法	104
酸性、碱性食物的搭配	104
吃植物油好处大	105
醋是乙肝患者的营养添加剂	106
乙肝患者少吃味精有益处	107
吃饭细嚼慢咽好	107
不宜暴饮暴食	109
不宜饮食过饱	109
不宜吃发烫的食物	110
便秘对肝脏有害	110
伏暑饮食调理 6 法	111
秋季饮食的特点	112
冬、春季的饮食调养	113
肝病四季保肝汤	113
五味对肝炎病体有影响	114
可吃不宜多吃的食物	114
有助于防癌的饮食习惯	115
乙肝患者饮食防癌常识	116
富含纤维的食物有抗癌功效	117
吃出健康的 5 方法	117



YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生

健康生活保障
专家科学指导

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

如何保证充足的维生素	119
“澳抗”阳性者的饮食调养	120
这才是合理的平衡饮食	120
少吃油腻煎炸食品的原因	121
6种有益于乙肝患者的食物	121
动物肝脏对肝病有食疗作用	122
巧用动、植物皮	123
重视食物间的相克作用	124
这才是合理食糖	125
少年“澳抗”阳性者的饮食安排	125
儿童乙肝患者的食调原则	126
儿童乙肝患者缺钙、锌、铁的注意事项	127
老年乙肝患者的食调原则	128
老年乙肝患者怎样补充含锰食物	129
肝腹水食疗的目标	129
肝硬变患者的饮食原则	130
肝硬变患者的饮食注意事项	131
肝硬变何时应限制蛋白质	132
肝昏迷阶段的饮食调养	133
肝昏迷时要严格控制蛋白质	134
妊娠合并乙肝的饮食调养原则	134
乙肝合并糖尿病的饮食控制目标	136
乙肝合并糖尿病的饮食调养原则	136
乙肝合并糖尿病的每日热量需多少	137
乙肝合并糖尿病的每日进餐次数	137
乙肝合并冠心病的饮食调养原则	138
乙肝合并肠功能紊乱的饮食调养原则	139
乙肝合并高血压的饮食调养原则	139
乙肝合并慢性肾炎的饮食调养原则	140
吃冬瓜对急性肝炎好处大	140
吃西红柿利于肝细胞修复	141
吃马兰，治黄疸	141
吃海带，保护肝	142



JIATINGYISHENG

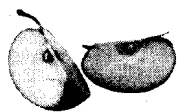
乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

西瓜是肝炎患者的良药	142
薏苡仁, 药效神	142
吃粳米, 肝脏喜	144
乙肝患者吃大豆护肝脏	145
乙肝患者吃赤小豆退黄疸	146
黑木耳是保肝高手	146
吃香菇, 肝舒服	146
吃山药, 治乙肝	147
胡萝卜作用大	147
苜蓿能抑制肝炎病毒的发展	148
莴苣可增胆汁分泌	149
常吃大枣肝病跑	149
吃山楂, 乙肝不复发	150
乙肝病患者吃梨的 5 大好处	151
吃枸杞子可增强人体免疫力	151
常吃鱼, 健体肌	152
吃牡蛎可补锌	152
吃鸡蛋肝不寒	153
常喝牛奶好处多	153
吃猪肉有好处	154
玉米须是肝腹水的食疗佳品	154
蜂蜜具有杀菌解毒功效	155
想发病, 吃“发物”	155
食毛蚶, 发甲肝	156
喝啤酒, 乙肝病毒跟你走	156
吃鲜黄花菜易中毒	156
吃鲜木耳易发病	157
吃有毒蔬菜把病毒招来	157
忌食松花蛋、臭豆腐	157
护肝的一日食谱	157
护肝的半流质一日食谱	158
养肝的一日食谱	158
养肝的半流质一日食谱	158



YIGANHUANZHE

乙型肝炎家庭医生

专家科学指导
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

肝病患者病重期的一日食谱	159
重病期的半流质一日食谱	159
肝硬变时的一日食谱	159
肝硬变时的少渣一日食谱	160
并发糖尿病时的一日食谱	160
并发糖尿病时的半流质一日食谱	160
并发脂肪肝一日食谱	161
养肝药膳 20 例	161
六、平衡疗法乐逍遥	166
平衡疗法是传统中医发展的结晶	166
平衡疗法主要包括 3 个方面	167
平衡疗法的 5 个作用	167
粗谈心理平衡疗法	168
心理平衡疗法的 3 项内容	169
中医辨证平衡疗法	170
平衡疗法治肝病的中草药分类	171
平衡疗法调节脏腑功能的中草药	171
平衡疗法治疗急性乙肝	174
平衡疗法治疗慢性乙肝	175
平衡疗法治疗肝硬变	176
七、专家用药经验谈	179
护肝药的种类	179
养肝免疫调节剂的种类	183
抗乙肝病毒的干扰素的种类	184
常用的 15 种免疫增强剂	185
肝病专家对肝病用药的评价	187
目前对治疗乙肝用药的定位	188
肝功能减退时用抗生素法	189
病毒性肝炎怎样才算治愈	190
服用维生素 C 时应知的知识	191
常选服维生素 B 类药物的好处	192
服维生素 E 制剂的好处	193
口服维生素 AD 丸要适度适量	194



JIATINGYISHENG

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

对抗肝纤维化、肝硬变的 8 种新药介绍	195
病毒性肝炎的预后因素	196
应慎用降酶药物	197
常用的辅助护肝药	199
日达仙治疗乙肝前景广	202
马洛替脂治肝纤维化有疗效	203
水飞蓟类药物的疗效	204
小柴胡汤的作用	204
双环醇治乙肝疗效好	205
黄疸持续不退的处理	206
氨基转移酶长期不退的处理	207
小儿乙肝特殊治疗	208
妊娠期乙肝的治疗	209
必需磷脂的药效	210
谷胱甘肽的疗效	211
降低肝门静脉压力的药物	211
乙肝早期宜选用的利胆、退黄药	213
高压氧治疗法治疗乙肝	215
中药治疗 5 类肝炎	216
益生元制剂的特点	217
硫普罗宁的效果	218
伴发呃逆如何处理	219
脂肪肝的治疗法	220
乙肝患者慎用的药物	221
急性肝炎的治疗法	222
慢性乙肝的治疗法	223
影响干扰素对慢性乙肝疗效的因素	225
谁不能用拉米夫定疗法	225
“大三阳”、“小三阳”的处理法	226
重型肝炎的抗病毒治疗	226
肝纤维化的治疗法	227
穴位注射治肝纤维化的效果	228
肝硬化并发腹膜炎的治疗	228



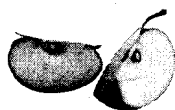
YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

肝性脑病的治疗方法	229
肝硬变的治疗方法	230
肝肾综合征的治疗方法	231
重型肝炎的预后	231
乙肝病毒携带者预后经过的 3 个时期	232
肝硬变上消化道出血的治疗方法	233
肝硬变出现腹水的处理法	235
肝硬变合并胃病的治法	236
中医治肝必先治脾	237
中医肝肾同源的意义	237
中医治疗乙肝应注意的问题	238
中医治疗肝功能指标异常	239
乙肝后肝腹水的中医用药	241
用中药提高患者机体免疫力	242
肝硬变防癌的辨证施治	243
HBsAg 阳性的中医辨证要点	244
使用中成药的体会	245
乱用中草药的危害	246
对治疗乙肝大、小三阳的体会	247
八、民间疗法有神效	250
乙肝患者适宜用湿泥疗法	250
乙肝患者适宜外敷疗法	254
取嚏疗法治肝昏迷	257
割治疗法治慢性肝炎和胆石症	258
发泡疗法治疗黄疸性传染性肝炎	259
乙肝患者适宜用艾灸疗法	260
磁疗法治慢性肝炎并发肝区疼	262
熏洗疗法治肝腹水	263
乙肝患者适宜敷脐疗法	264
乙肝患者适宜耳穴压互治肝病	265
两种塞鼻疗法治黄疸型肝炎	269
吹鼻疗法两则治黄疸型肝炎	269
数鸽敷鸡疗法治肝炎	270



JIATINGYISHENG

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障



YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

乙肝患者宜采用森林疗法	270
乙肝患者洞穴疗法益处大	271
九、运动疗法效果好	273
乙肝患者康复早期的卧位疗法	273
乙肝患者康复早期的坐位疗法	274
乙肝患者康复早期的立位疗法	275
乙肝患者康复中、后期的卧位疗法	277
乙肝患者康复中、后期的跪位疗法	277
乙肝患者康复中、后期的站位疗法	278
散步运动有利于乙肝患者康复	280
慢跑有利于乙肝患者康复	281
游泳有利于乙肝患者康复	282
常打太极拳，肝脏得平安	283
多学几招气功护肝脏	283
十、娱乐疗肝享时尚	286
乙肝患者适宜足部按摩疗肝法	286
乙肝患者适宜推拿保健疗肝法	290
乙肝患者适宜沐浴日光疗肝法	293
乙肝患者适宜饮茶疗肝法	294
乙肝患者适宜优美环境疗肝法	297
乙肝患者适宜色彩疗肝法	299
乙肝患者适宜鲜花疗肝法	301
乙肝患者适宜音乐疗肝法	302
十一、其他肝病家庭防治法	304
甲肝流行的 4 大特点	304
甲肝的感染	305
甲肝的特异性诊断法	305
对甲肝的治疗原则	306
甲肝的防治	306
丙肝的基本特征	307
丙肝的感染途径和传播方式	308
丙肝的特异性诊断法	309
丙肝的预防	310



YIGANHUANZHE

乙肝患者家庭医生

专家科学指导
健康生活保障

YIGANHUANZHEJIA
TINGYISHENG

性滥交妇女易患丙肝	311
丙肝易变成慢性肝炎	312
慢性丙肝的治疗法	312
丁肝的命名	313
丁肝的传染源和传播方式	314
丁肝的特异性诊断法	314
治疗丁肝的主要药物	315
丁肝的预后	315
戊肝的流行病学的 8 个特点	316
戊肝的 4 种传播方式	317
戊肝的特异性诊断法	317
戊肝的预后和慢性化	318
戊肝的预防	318
目前对己肝的病原认识	319
己型肝炎防治原则	319
庚肝病毒的传播途径及特点	320
庚肝易混合感染	321
庚肝的防治	321
淤胆型肝炎的治疗法	322
药物性肝炎的治疗法	323
酒精性肝炎的治疗法	323

