

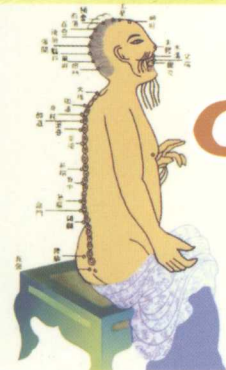
【享受生活·珍爱健康】

居家调养及食疗

肝病

JUJIATIAOYANG JI SHILIAO

权威专家联手打造 权威、科学、实用、易懂的全彩肝病保健手册 引领您走向健康生活之路



养生堂慢性病保健课题组 编著

科学权威的专家指导
详尽解析居家自疗方案
图文并茂的活泼语言
经济实用的食疗便方

瑞雅
书业



江西出版集团

江西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肝病居家调养及食疗 / 养生堂慢性病保健课题组编著.
南昌: 江西科学技术出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5390-3316-7

I. 肝… II. 养… III. 肝疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032440 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2008045

图书代码: D08030-101

责任编辑: 温 青 徐晓锋

装帧设计: 刘金华 旭 晖

文字编辑: 张海媛

美术编辑: 成 馨

插图绘制: 林 琳 张 洁

肝病居家调养及食疗

养生堂慢性病保健课题组编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷	北京合众伟业印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	710mm × 1000mm 1/16
字数	200千字
印张	11.25
版次	2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3316-7
定价	19.80元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

JUJIATIAOYANG JI SHILIAO

肝病

居家调养及食疗



养生堂慢性病保健课题组 编著



江西出版集团
江西科学技术出版社

■声明

由于个人健康情形因年龄、性别、病史和特殊情况而异，建议您若有任何不适，仍应及时就医。

目录

1分钟知道得肝病的可能性

5

自测一下你的疲劳指数

6



肝病的基础知识

7

认识肝脏

8

沉默的肝脏

10

肝病的致病因素

11

肝病有哪些自觉症状

14

肝病的种类

18

治疗肝病的注意事项

20

西医的“肝”和中医的“肝”是一回事吗

21



特别专题

解开肝脏移植的迷思

22

乙肝和甲肝的检测

24

乙肝患者须抓住时机进行治疗

26

肝癌预防三部曲

29

肝癌程度自测表

31

远离脂肪肝

32

特别专题

哪些人需要注射甲肝与乙肝疫苗

36

关于肝病的Q&A

38

脂肪肝程度的自我检测

42



日常饮食调养

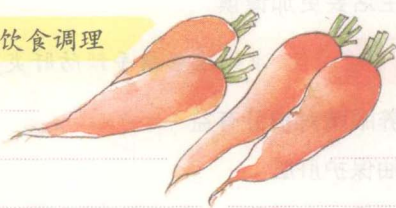
43

有益于肝脏的营养成分	44
损害肝脏的成分	46
值得推荐的保健食品	47
肝病患者常见的饮食误区	50
肝病患者的饮食8忌	52

特别专题

儿童病毒性肝炎的特征及饮食调理

肝病患者的禁忌食物	54
肝病患者最该吃的天然食物	58
对症药膳缓解肝病	61
	73



特别专题

妊娠合并肝炎患者的饮食调养

春季保肝正当时	80
食欲不振的应对方法	82
肝病患者如何喝饮料	85
吃外餐的注意事项	86
	88

特别专题

老年性肝炎的特征及饮食调理

饮食调养——有问必答	90
	92



用药常识

95

治疗肝病常用口服药物	96	单方独味	110
干扰素对肝病的治疗	99	肝病患者常用的民间偏方	112
常用中药材	100	乙肝治疗忌过度用药	117
保肝药材的治病机理	108	关于耐药性的迷思	118
肝病患者需要谨慎使用的中药	109		

四

起居生活调养

119

了解各类肝炎的日常防护 120

充足睡眠最养肝 122

合理运动才强肝 124

自我按摩保肝名穴 135

享受性生活要更加谨慎 144



特别专题

准妈妈准爸携手预防肝炎病毒

注意保养眼睛对护肝有益 146

芳香精油保护肝脏 147

肝病患者须小心便秘 148

严禁喝酒抽烟 150

随时记录自己的病情变化 152

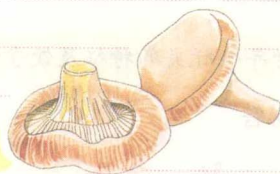
肝病患者不要盲目减肥 155

感冒也不可小觑 156

控制工作量 157

好心态能对抗肝病病毒 158

测试一下你的心理状态 160



特别专题

呵护家人，积极消毒

肝病患者的音乐疗法 163

气功疗法最保肝 164

花香能缓解肝病 167

色彩疗法 168

日光浴可缓解肝病 171

附录1 各类肝病的特殊疗法 172

附录2 各类肝病的重点检查事项 173





1 分钟知道得肝病的可能性

1. 过去精力充沛, 现在却变得没精打采不爱活动, 周身无力, 爱睡觉, 总是疲倦不堪的样子。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
2. 眼睛开始发黄, 接着皮肤发黄, 肝脏肿大了。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
3. 平时进食好, 不偏食, 近日内食欲明显减退, 不想吃肉或油腻大的菜肴, 伴有恶心呕吐。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
4. 小便颜色变深, 呈浓茶色或浓黄豆油色。有时尿液渗入土后, 仍在地面留有黄色痕迹。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
5. 一向消化正常, 最近在食欲减退的同时, 大便不成形, 便色变白。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
6. 在不发热的情况下, 出现原因不明的关节疼痛, 且关节内又没有积液。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
7. 在没服用任何特殊食物和药物情况下, 突然身上出现了皮疹而且发痒, 药物涂抹无效。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
8. 面部尤其是眼眶周围色素沉着, 呈晦暗而黑的容貌, 手掌纹理和皮肤褶皱处也可见色素沉着。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
9. 眼白部分成黄色, 甚至黏膜、皮肤也发黄, 并有瘙痒现象。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
10. 腹部膨隆, 腹壁皮肤紧张而发亮, 脐周围静脉突起、屈张。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
11. 面部、颈部和胸部出现鲜红色痣, 有一中心点, 周围有辐射状细发形小叉, 长约0.8~2厘米, 状如蜘蛛脚。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
12. 手掌发红, 大小鱼际(即手掌两侧边缘)及手指末端的指肚呈斑状发红。()
A. 是 B. 有一点 C. 否
13. 黏膜或皮肤下面时常出现淤点、淤斑、血肿, 有时还出现鼻衄、齿衄。()
A. 是 B. 有一点 C. 否

评分标准:

选A者得2分, 选B者得1分, 选C者得0分, 将得分相加, 得分越高, 得肝病的可能性越大。

安全



14分及以下

虽然症状不突出或未表现出症状, 但仍有可能患肝病, 应定期做肝功能检查。

不安



15~20分

你可能患有肝病, 应马上到医院进行检查。

危险



21~26分

你患肝病的可能性很大, 应马上去医院确诊。

测试



自测一下你的疲劳指数

1. 赖床的时间愈来愈长, 就算勉强起床, 也觉得全身疲惫。()

A. 是 B. 不是

2. 不想说话, 对同事爱搭不理, 有逃避聚会的倾向。()

A. 是 B. 不是

3. 工作时不能集中精神, 计算能力降低。()

A. 是 B. 不是

4. 不想上班, 想到进办公室就觉得很痛苦。()

A. 是 B. 不是

5. 懒得爬楼梯, 勉强上楼也常常绊到脚。()

A. 是 B. 不是

6. 觉得工作堆积如山, 永远干不完, 想躲到没人可以找到的地方。()

A. 是 B. 不是

7. 容易掉头发, 毛发愈来愈少。()

A. 是 B. 不是

8. 懒得动, 喜欢躺在沙发上, 还要把腿垫高, 才会觉得舒服。()

A. 是 B. 不是

9. 四肢发冷或麻木。()

A. 是 B. 不是

10. 食欲变差, 没有胃口, 即使美味佳肴摆在眼前, 也不想吃。()

A. 是 B. 不是

11. 记性变差, 越是刚刚发生的事情, 越容易忘记。()

A. 是 B. 不是

12. 常觉得烦闷, 强烈的忧郁环绕在心头。()

A. 是 B. 不是

13. 经常腹胀、腹泻或便秘。()

A. 是 B. 不是

14. 难睡着, 容易醒来, 做梦的频率增高。()

A. 是 B. 不是

15. 经常头痛、头晕、耳鸣, 到医院检查却找不出问题。()

A. 是 B. 不是

16. 经常熬夜, 半夜三更才睡。()

A. 是 B. 不是

17. 体重逐渐减轻, 精神萎靡。()

A. 是 B. 不是

18. 脾气变差, 无缘无故就会火冒三丈。()

A. 是 B. 不是

19. 女性经期不调, 或者提早闭经。()

A. 是 B. 不是

20. 性生活产生障碍, 无心性事。()

A. 是 B. 不是

21. 班车来了, 也不想抢步搭上。()

A. 是 B. 不是

长期处于疲劳状态会加重肝脏的负担, 久而久之, 肝脏也会提出抗议。

安全



3~1个A

此时属于轻度疲劳, 要适当放松一下。

注意



4~6个A

健康已亮起红灯, 要注意休息了。

不安



7~9个A

身体开始抗议了, 疾病可能已潜伏在体内。

危险



9个A以上

某种疾病可能已找上你, 需尽快看医生。



肝病的**基础**知识



人们为什么将肝病称为“隐形杀手”呢？

因为肝脏是人体内最大的器官吗？还是因为肝脏是排毒、代谢的主要场所？如果你不了解肝脏的相关知识，实在很难得出正确的结论。**倘**

若你确实了解了肝脏，并采取相应的预防措施，就可能杜绝肝病的危害。



认识肝脏

肝脏是人体最大的实质性腺体器官，一般重约1200~1600克，大约相当于成年人体重的1/50，男性比女性的略重。胎儿和新生儿的肝脏相对较大。因为肝的血液供应极为丰富，故活体肝呈红褐色。肝质地柔软但是比较脆，受到暴力打击时容易破裂引起大出血。

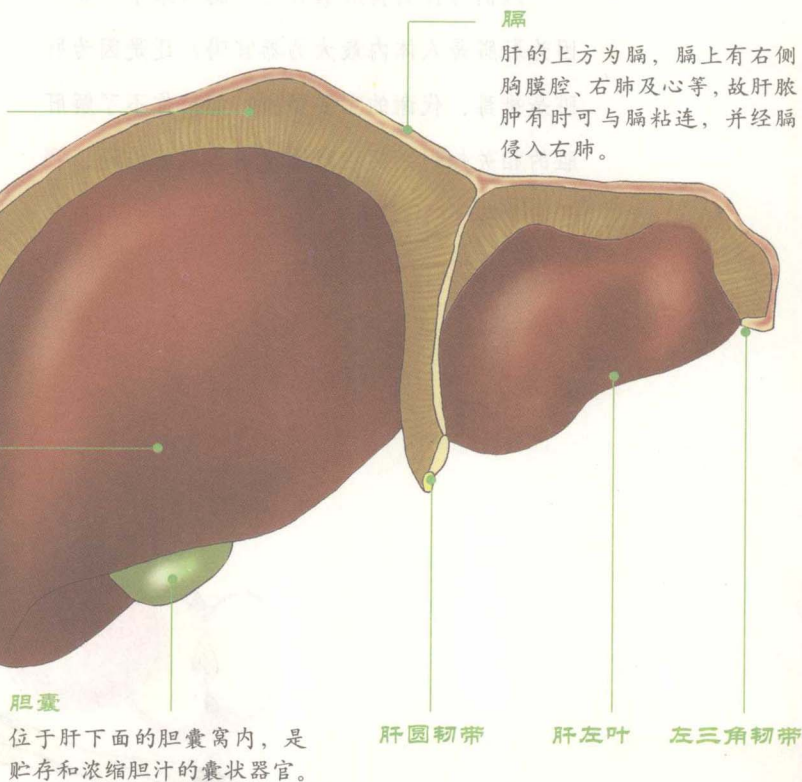
肝脏外形呈不规则楔形，分为左、右两叶。上面突起浑圆，与膈肌接触，下面较扁平，朝向左下方，邻接腹腔一些重要脏器，故又叫脏面。肝上界约在身体表面右侧第5肋间；肝下界正常情况下在肋缘下摸不到，而小孩多可在肋缘下触及。肝脏有一定的活动度，可随体位的改变或呼吸而上下移动。

冠状韧带

位于肝顶部，腹膜在此处向着膈肌下表面上行。

右三角韧带

肝右叶



肝脏的构成

肝脏的功能

据估计,在肝脏中发生的化学反应有500种以上,被喻为人体内的“化工厂”。

在动物身上进行的实验证明,动物在完全切除肝脏后即给予相应的治疗,最多也只能生存50多个小时,这进一步说明肝脏是维持生命活动的一个必不可少的重要器官。

● 制造胆汁

胆汁当中含有胆酸与胆红素。由胆固醇合成的胆酸,可以促进肠吸收脂肪与脂溶性维生素。此外,胆汁还可将肝脏处理后的有毒物质、废弃物经由肠道排泄至粪便中,最后再排出体外。

● 解毒

肝脏是人的主要解毒器官,它可保护机体免受损害。每分钟进入肝脏的血流量为1000~1200毫升,血中含有吸入的空气、废水、烟雾和化学物品中的毒素和一切进入身体内的化学毒素,包括各种酒类及药物,都将会在肝内被解毒或清除。

● 营养素加工与贮藏

◆**糖**:食物中的淀粉或糖经小肠黏膜吸收后,人体不能短时间内应用,于是就会随血流到达肝脏,在肝内转变为肝糖原而贮存,随时供给身体所需。当劳动、饥饿、发热时,血液中糖大量消耗,肝细胞能把肝糖原分解为葡萄糖进入血液循环,送到全身各组织。同时肝脏也是将葡萄糖转变成能量的重要器官。

◆**蛋白质**:食物中的蛋白质经消化液分解为氨基酸由消化道吸收后,在肝脏内又利用氨基酸再重新合成蛋白质,合成的蛋白质进入血液循环供全身器官组织需要。

肝脏是合成血浆中蛋白质的主要场所,由于血浆蛋白可作为人体其他组织中蛋白的更新之用,所以肝脏合成血浆蛋白的作用对维持机体蛋白质代谢有重要意义。

◆**脂肪**:食物中的脂肪消化吸收后的一部分进入肝脏,以后再转变为人体的脂肪而贮存起来。饥饿时,贮存的脂肪可先被运送到肝脏,然后进行分解。在肝内,部分脂肪可水解为甘油和脂肪酸,甘油可通过代谢途径转化为糖被利用,而脂肪酸可完全氧化为二氧化碳和水给人体提供能量。当肝脏病变时或有脂肪代谢紊乱时,可使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。

◆**维生素**:肝脏是维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、烟酸、叶酸等多种维生素贮存和代谢的场所。

肝脏能将胡萝卜素转化为维生素A,并加以储存。维生素C在肝内可促进肝糖原的形成。可将维生素K转变为止血所必需的凝血物质。B族维生素在肝内经过转化后,参与各种物质代谢。维生素D在肝内转化后,可以促进人体对钙的吸收。叶酸、维生素B约有1/3在肝内储存,当机体这两种物质缺乏时可以引起贫血。

处理不必要的激素

正常情况下血液中各种激素都保持一定含量,多余的激素经肝脏处理会失去活性。

免疫

肝脏内的细胞可将多种对人体有害的物质从血液中除去,帮助你抵御细菌的入侵。流经肝脏的静脉血中99%的细菌可被去除掉。

沉默的肝脏

我们如果一颗心脏“扑通扑通”剧烈地跳个不停,或是呼吸苦难,喘不过气来,就知道大概是心脏出了问题;如果胃不好的话,我们会因胃痛而觉得不舒服或是呕吐。可是,肝脏是感觉不到痛的,即使像急性肝炎这种严重情况,或是明显出现黄疸症状,肝脏也不会痛。肝脏长癌时,即使癌细胞占据了大部分的肝脏,也几乎不觉得痛,而且也可以和正常人一样进食。

当我们去做血液检查时,即使被告知肝脏不好,也会觉得莫名其妙,这是因为我们的机体根本不觉得痛。得了慢性肝炎也是一样。另外,肝硬化、出现黄疸或是肚子积满水浮肿起来时,才会发现“已经这样严重了。”肝癌中也有伴随疼痛出现的罕见例子,这通常是在癌细胞已经非常强大,快要突破肝脏的膜或是已经穿破的时候。除了这种例子以外,通常即使肝脏恶化也不觉得痛或是不舒服。

肝脏被称为“沉默的器官”,原因也缘于此,恶化了也不会痛,没有症状出现。不过,反过来说,这其实是肝脏可怕的地方。由于肝脏的好

坏无法由这种自觉疼痛的症状来判断,因此希望大家要定期接受检查,而肝脏曾经恶化过的人,此后更要相当注意,一定要接受检查。

另外,肝脏的再生力很强。如果肝脏的一部分有了毛病,可以切下来三分之一左右,肝脏仍然能够继续活动,而且在几个月内,又可以恢复到原来的大小。也就是说,细胞会继续繁殖,修补好被切掉的部分。人体内除了肝脏,没有任何一个器官具有这种再生能力。

繁殖出来的肝细胞是由蛋白质所形成的,而细胞的活动之源——酶也是蛋白质,因此,大量摄取蛋白质可以增加细胞、强化肝脏。因此,要强化肝脏,最重要的就是摄取营养均衡的饮食,同时要记得在蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质等的营养素当中,尤其要重视蛋白质的摄取。

据说,在美国,如果因肝脏不好而住院,不管什么原因,院方都会让病人每天吃一块五厘米厚的牛排。可见肝脏不好的人,必须要大量摄取蛋白质,而且这些蛋白质的质量一定要很好才行。所谓质量很好的蛋白质,

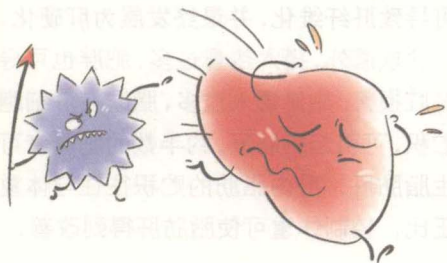
是指接近由人体氨基酸所组成的蛋白质,如牛肉、猪肉等含有这种蛋白质,当然鱼肉也可以。



肝病的致病因素

病毒感染

常见的引起肝脏损害的病毒包括甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒及巨细胞病毒、EB病毒等。病毒感染除可直接损伤肝细胞外，还可通过机体的免疫反应引起肝细胞的损害。



病毒袭击肝脏

●甲型肝炎病毒和戊型肝炎病毒

可经粪便及不洁食品传播，引起急性肝炎，还可通过污染水源、食物等引起暴发流行。

●乙型肝炎病毒

主要经血液传播或母婴传播，引起乙型肝炎。其临床表现呈多样性，从无症状带病毒至急性肝炎、慢性肝炎、重症肝炎等。

●丙型肝炎病毒

主要经血液传播。大多不出现症状，仅表现单项谷丙转氨酶升高，长期不降或反复波动。

●丁型肝炎病毒

是一种缺陷病毒，必须在乙型肝炎病毒辅助下才能复制。乙型肝炎合并丁型肝炎病毒感染时常使病情加重，慢性化，甚至发展为重症肝炎。

●巨细胞病毒

是一种疱疹病毒，可经口腔、生殖道、胎盘、输血、器官或骨髓移植等多种途径传播。宫内感染可导致流产、死产，出生的病儿可发生黄疸、肝脾肿大及中枢神经系统症状。

●EB病毒

也是一种疱疹病毒，在人群中感染非常普遍，主要经唾液传播，偶可经输血传播。EB病毒感染可引起传染性单核细胞增多症，表现为发热、咽痛、淋巴结肿大、脾脏肿大及伴有转氨酶升高的肝脏炎症改变。肝脏受累程度一般较轻，可见肝肿大和黄疸。个别病例可出现严重肝炎及大量肝细胞坏死。

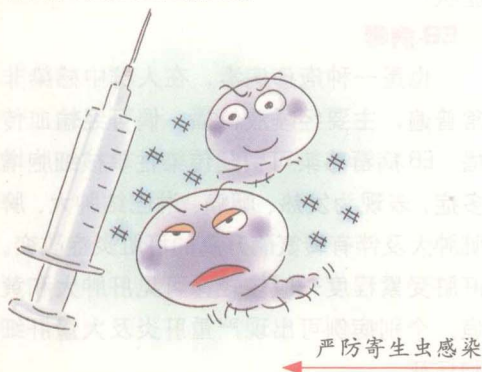
细菌感染

细菌感染可引起肝脏非特异性炎症反应、胆汁淤积、肝脓肿和肉芽肿病变。肺炎球菌、伤寒、副伤寒沙门菌及大肠杆菌等感染可引起肝脏非特异性炎症和淤胆。结核和麻风可导致肝脏肉芽肿病变。细菌性肝脓肿常见的致病菌为大肠杆菌、金黄色葡萄球菌。

萄球菌、厌氧菌等。胆道感染或身体其他部位的化脓性病变可直接或经血液播散到肝。细菌侵入肝脏后,引起炎症反应,进而形成小脓肿。小脓肿逐渐扩大,互相融合形成大的脓肿。

寄生虫感染

有一些寄生虫能够寄居于人体肝脏,引起肝脏病变。溶组织内阿米巴是一种原虫,可引起人体阿米巴病。其包囊经口进入肠道后分裂为小滋养体。小滋养体可凭借其溶解破坏的能力,随血流进入门静脉系统,到达肝脏。肝吸虫为雌雄同体的大型吸虫,经口吞入其囊蚴可被感染。童虫在肝实质内移行和成长,侵入肝内胆管后发育为成虫。前者引起急性以肝脏为主的病症;后者引起慢性胆道病变。



免疫因素

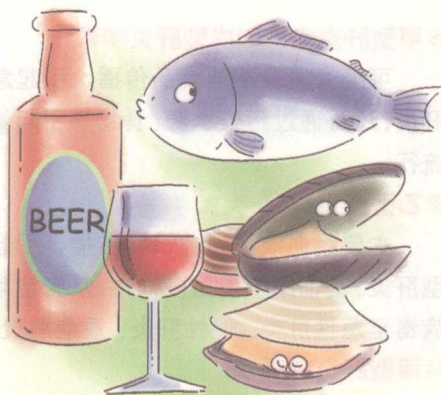
机体的自身免疫反应也可导致肝脏损伤,这既可以是全身系统性疾病的一部分,也可以仅表现为单独的肝脏病变。系统性红斑狼疮就是一种常见的累及全身多个系统的自身免疫性疾病。此外,类风湿性关节炎、多发性肌炎、硬皮病、结节性多动脉炎等全身系统性免疫病均可累及肝脏。

饮食因素

肝脏是体内物质代谢的重要器官,饮食不当可使肝脏的代谢功能发生障碍,引起肝脏病变。

长期或过量饮酒可造成严重的肝损害,使肝脏反复发生脂肪变性、坏死和再生,最终导致肝纤维化和肝硬化。此外,乙醇能降低肝内的谷胱甘肽,使氧自由基活性增加,加重肝损害。乙醇可损害肝细胞的细胞器、细胞膜和细胞骨架,使肝细胞变性坏死,在此基础上伴发炎症,乙醇还能通过抑制一些炎症介质的氧化,干扰其降解,使炎症介质堆积,加重了急性肝炎的发生。反复的炎症可导致肝纤维化,并最终发展为肝硬化。

除饮酒外,摄入热量过多、肥胖也可导致肝脏损害。热量摄入过多,脂肪在肝细胞内贮积,可引起脂肪肝。约半数的肥胖者可发生脂肪肝。肝内脂肪的贮积往往与体重成正比,控制体重可使脂肪肝得到改善。



化学制剂因素

肝脏是体内药物、毒物的主要代谢场所。许多药物、毒物可引起各种各样的肝脏损害。药物可引起急慢性肝炎、脂肪肝、肝内胆汁淤积、硬化性胆管炎、肝血管变性、肝硬化和肝肿瘤等。矿产品、工业生产过程中的产物，以及自然界中存在的各种亲肝毒物都可引起不同程度的肝细胞坏死、脂肪变性、肝纤维化、肝硬化和癌变。与药物性肝病不同，除肝损害外，它们还可引起明显的全身性、多器官性中毒的现象。



预防药物中毒

小贴士

肝病患者日常禁忌

- ◆**忌生活不规律**：十分病，三分用药，七分保养，因此，充足的睡眠、合理的营养、规律的生活，对肝病康复至关重要。
- ◆**忌乱用化学药物**：目前，国内外治肝炎的药物，不外乎合成药、生化药、植化药、调节免疫反应药物。是药三分毒，药物对肝肾都有损害，所以肝病患者一定要在医生指导下合理服用中药，由于中药的副作用小，且能去根治本，是肝病患者的最佳选择。
- ◆**忌过度疲劳**：肝为人体重要代谢器官，肝病患者由于肝功失常，会出现营养失调、疲乏无力等现象，应注意休息。
- ◆**忌饮酒**：酒精中的杂醇油和亚硝胺可使肝脂肪变性和致癌，因此肝炎病人应滴酒不沾，以免肝脏受损。
- ◆**忌吸烟**：烟草中所含多种有害物质，能损害肝功能，抑制肝细胞生长和修复，因此，肝炎病人应戒烟。
- ◆**忌恼怒**：中医学认为郁怒伤肝，肝气郁结，久结成癖，因此恼怒为肝病致病因素之一。
- ◆**忌焦虑**：肝病久治不愈，使患者产生焦虑，认为此病医不好，丧失了战胜疾病的信心，对肝病康复极为不利。
- ◆**忌悲观**：肝病患者一旦出现悲观心理，病情就难以控制，因此病人要精神愉快、豁达，增强治疗信心。

肝病有哪些自觉症状

医学界常将肝病称为“隐形杀手”，当你觉得肝部及相关部位不适时，一定要及时到医院检查个究竟。虽然肝病不容易早期发现，不过一些小症状还是可以自我检验的，再搭配定期检查，就可以将恶性肝病发生的概率降到最低。

脸色发青

脸色有点泛青、眉间或太阳穴青筋暴露的人，很可能肝脏出现了问题。当肝的净化血液功能无法顺畅进行时，血液就会呈现出黏稠、混浊状，导致血流不畅，使表面皮肤发青。

眼白发黄

血液中若含过多的胆汁，就会反应在眼白上，鼻子周围皮肤也会相应地呈现出黄色，这就是所谓的黄疸，表示肝、胆功能运作不顺，需要进一步检查。

眼白伴有血丝

许多人认为，眼白上出现血丝是由疲劳所致，但若没有过度用眼，眼白却出现充血症状时，可能是肝功能不佳的信号。

鼻头发红

喝醉酒的人鼻头常常是红红的，这是因为人体内的脏器为了分解酒精使血液滞留在肝脏中，导致微血管扩大。所以应酬时发现自己鼻头已经变红就应停止饮酒，以

免给肝脏造成过大的负担。

小贴士

肝病恶化的前兆

- ◆ 患者出现全身疲乏。
- ◆ 近期食欲不振，恶心。
- ◆ 出现不明原因的尿量减少，体重增加，腹胀。
- ◆ 出现齿龈出血、鼻衄，呃逆不止。
- ◆ 近期出现难以控制的低热，伴中性白细胞增高者。
- ◆ 出现低血钠、低血钾和低血糖。
- ◆ 患者出现昼夜颠倒，神志反常，突然兴奋或抑郁。
- ◆ 出现尿色加深，皮肤巩膜黄疸。

无故胃痛

若常有胃痛症状发生，却又不明原因，除非经过医生诊断确实是胃的问题，否则也有可能是肝出了问题。肝癌同样会引起“胃痛”，胆道癌也会有类似症状，千万不能掉以轻心。

你有这样的症状吗



↑头疼、恶心、发冷等



↑眼白、手及胸部发黄



←身体长期处于疲劳状态



↑厌食



↑小便颜色变深