

在拥有足够的医疗保健常识的前提下，自己才是最好的医生。运动和快乐是最好的药物。
为了增进您的健康，请关注肝胆病的防治。



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHUA GONGZUOSHU

{教您防治} 肝胆病

主编/张雪真 谢英彪

JIAONINFANGZHIGANDANBING

成语“肝胆相照”是人们非常熟悉的，事实上，肝和胆是人体内的两个重要的脏器，它们相互依存、相互协调。任何一方罹患疾病，都可累及对方。本书推荐了家庭适用的西医治疗、中医治疗、敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸方法、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等方法，

许多方法都便于读者实际操作应用，使患者在家里也可以适当治疗和调养肝胆病。



常见病
防治专家

送给您的健康关怀

把握健康在自己



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

教您



防治肝胆病



JIAO NIN FANGZHI
GANDANBING

主 编 张雪真 谢英彪

编 著 (以姓氏笔画为序)

张庆坤 张雪真 陈金宜 林中德

翁如山 黄聿柔 黄建魁 黄俊傑

谢英彪 赖传福



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

教您防治肝胆病/张雪真,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2008.5

ISBN 978-7-5091-1718-7

I. 教… II. ①张…②谢… III. ①肝疾病—防治②胆道疾病—防治 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 051312 号

策划编辑:崔晓荣 **闫树军** **文字编辑:**范兰英 **责任审读:**黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 **装订:**京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.75 **字数:**143 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

SUMMARY

为了普及防治肝胆疾病知识,作者以通俗易懂的语言介绍了肝胆病基础知识,肝炎、肝硬化、酒精性肝病、胆囊炎、胆石症等常见肝、胆病的临床表现和防治方法。着重推荐了家庭适用的西医、中医及中西医结合治疗方法,如敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸方治疗、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等。本书是肝胆病患者在医师指导下,进行家庭调养和治疗的科普读物,其中的许多方法特别适合患者及其家属自我掌握和实施。



肝脏是机体新陈代谢的中心站。食物被消化后,经门静脉进入肝脏,机体营养物质的代谢几乎都需要有肝脏的参与。失去了肝脏,生命就不能维持。肝对糖的贮存、分布和调节起重要作用。肝脏很容易受到各种致病因子的损害。导致肝脏损害的常见原因有感染、药物性肝炎、酒精性肝炎、自身免疫性肝炎、脂肪肝,以及原发或继发的肝脏肿瘤、心功能不全导致的肝脏淤血、某些先天性肝脏疾病、静脉高价营养等,这些肝损害的早期表现往往是丙氨酸氨基转移酶或血清胆红素升高。不祛除病因,肝脏的损害会进一步加重。

“肝胆相照”是人们非常熟悉的成语。事实上,肝和胆是机体内的两个重要脏器,它们相互依存,相互协调。任何一方罹患疾病,都可累及对方。例如,患胆囊结石、胆管蛔虫或胆囊肿瘤,就可导致肝脏感染。反之,肝的功能状态也会影响到胆囊。从肠道经门静脉入肝或由大循环经肝动脉入肝的细菌、病毒,如未能在肝内被消灭,就可经胆汁排泄而成为胆囊感染的重要来源。临床上常见的病毒性胆囊炎一般均在病毒性肝炎后发生。

作者在介绍肝胆病基础知识的同时,主要用通俗易懂的方

式介绍了肝炎、肝硬化、酒精性肝病、胆囊炎、胆石症等肝胆病的临床表现和防治方法，着重推荐了家庭适用的西医、中医治疗和中西医结合治疗，包括敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸治疗、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等。许多方法都便于读者实际操作应用，让患者在家里也可以适当治疗或调养肝胆病。

在拥有足够的医疗保健常识的前提下，自己才是最好的医师，运动和快乐是最好的药物。为了增进您的健康，请您关注肝胆病的防治。

谢英彪



目录

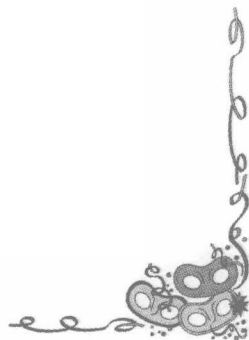
CONTENTS

一、肝胆病的基础知识(1)

- 肝脏的部位及生理结构 / (1)
- 肝脏有哪些重要作用 / (2)
- 常见肝病有哪些 / (4)
- 引起肝功能损害的常见原因 / (5)
- 肝功能检查包括哪些内容 / (6)
- 如何正确认识转氨酶 / (7)
- 最有益于肝脏的食物 / (9)
- 肝病患者不要迷信保肝药 / (10)
- 胆道系统的解剖 / (11)
- 肝与胆的关系 / (12)
- 胆囊的消化功能 / (13)
- 胆囊的免疫功能 / (15)
- 胆道疾病主要有哪些 / (16)
- 胆道疾病的主要临床表现 / (16)

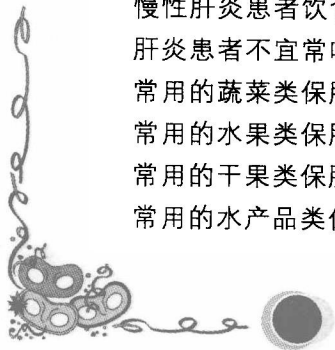
二、肝炎(19)

- 什么是肝炎 / (19)
- 我国肝炎患者有多少 / (20)





- 病毒性肝炎有哪些类型 / (21)
- 病毒性肝炎如何传播 / (23)
- 肝炎传染何时最强 / (24)
- 被肝炎病毒污染过的物品如何消毒 / (24)
- 什么是大三阳、小三阳 / (25)
- 病毒性肝炎的预防 / (26)
- 怎样预防乙型肝炎发展为肝硬化 / (28)
- 肝炎为什么难治 / (29)
- 甲肝不需要过多用药 / (30)
- 乙肝大三阳的治疗原则 / (31)
- 丙型肝炎有哪些治疗方法 / (32)
- 目前临床上治疗丁型肝炎的药物有哪些 / (33)
- 肝炎合并脂肪肝如何治疗 / (34)
- 怎样应用维生素 C 治疗病毒性肝炎 / (35)
- 具有保肝作用的药物有哪些 / (36)
- 药物性肝炎的治疗原则 / (38)
- 急性黄疸型肝炎的中医治疗 / (38)
- 急性无黄疸型肝炎的中医治疗 / (40)
- 慢性病毒性肝炎的中医治疗 / (40)
- 中药能调节肝炎患者的免疫功能吗 / (43)
- 急性肝炎患者饮食如何调养 / (44)
- 慢性肝炎患者饮食如何调养 / (44)
- 慢性肝炎患者饮食如何选择 / (45)
- 肝炎患者不宜常吃、多吃的食物有哪些 / (46)
- 常用的蔬菜类保肝食疗方 / (49)
- 常用的水果类保肝食疗方 / (51)
- 常用的干果类保肝食疗方 / (53)
- 常用的水产品类保肝食疗方 / (56)





- 常用的食用菌类保肝食疗方 / (59)
- 常用的五谷杂粮类保肝食疗方 / (62)
- 急性肝炎患者宜选用的药茶有哪些 / (64)
- 慢性肝炎患者宜选用的药茶有哪些 / (66)
- 急性肝炎患者可选用哪些药膳 / (68)
- 慢性肝炎患者可选用哪些药膳 / (70)
- 肝炎患者如何做好心理保健 / (72)
- 肝炎患者如何调整睡眠 / (78)
- 肝炎患者细嚼慢咽的好处有哪些 / (80)
- 肝炎患者如何排毒 / (82)
- 为什么肝炎患者忌长时间看书、看电视 / (83)
- 病毒性肝炎患者有哪些禁忌 / (84)
- 肝炎患者为什么要保持大便通畅 / (86)
- 小儿肝炎的家庭护理 / (86)
- 肝炎患者如何进行音乐疗法 / (87)
- 肝炎患者在不同时期如何安排活动 / (89)
- 肝炎患者如何做健肝操 / (90)
- 肝炎患者可以做哪些运动 / (92)
- 肝炎患者进行体育疗法需注意什么 / (94)
- 肝炎患者如何练气功 / (95)
- 针刺治疗肝炎的辨证取穴与手法有哪些 / (96)
- 肝炎患者如何选用按摩疗法 / (97)
- 肝炎患者如何进行日光浴 / (100)
- 病毒性肝炎患者的艾灸治疗 / (100)

三、肝硬化 (103)

- 什么是肝硬化 / (103)
- 引起肝硬化的原因有哪些 / (104)
- 肝硬化的临床表现 / (105)





- 肝硬化主要的并发症 / (107)
- 丙型肝炎能发展成肝硬化吗 / (108)
- 肝硬化出现肝性脑病的主要临床表现 / (109)
- 如何预防肝硬化 / (109)
- 肝硬化患者的西医治疗 / (110)
- 肝硬化患者的中医治疗 / (112)
- 肝硬化患者的中成药治疗 / (115)
- 肝硬化患者的日常生活需注意什么 / (116)
- 肝硬化患者的饮食原则有哪些 / (117)
- 肝硬化患者能吃海鲜吗 / (120)
- 肝硬化患者饮食有哪些宜忌 / (121)
- 什么情况下肝硬化患者应限制高蛋白饮食 / (122)
- 肝硬化腹水患者的饮食如何调理 / (123)
- 肝硬化患者宜选用的药茶有哪些 / (124)
- 肝硬化患者可选用哪些药膳 / (125)
- 肝硬化患者如何练内运命门功 / (129)
- 肝硬化患者在家中发生呕血如何处理 / (130)
- 肝硬化患者的针灸治疗 / (131)

四、酒精性肝病(132)

- 什么是酒精性肝病 / (132)
- 酒精性肝病的临床表现 / (133)
- 哪些人易患酒精性肝硬化 / (134)
- 酒精性肝病的治疗原则 / (135)
- 酒精性肝病的营养支持 / (136)
- 酒精性肝病重在戒酒 / (137)
- 酒精性肝病的药物治疗 / (139)
- 酒精性肝病的戒酒治疗 / (142)
- 酒精性肝病的中医治疗 / (143)





- 酒精性肝病的预后效果 / (145)
- 酒精性肝病并发症的治疗 / (146)
- 酗酒可直接导致酒精性脂肪肝 / (148)
- 戒酒是防治酒精性脂肪肝的有效措施 / (149)
- 酒精性肝病患者如何调养 / (150)
- 中医如何保肝、养肝 / (151)
- 解酒护肝靠自身 / (153)
- 酒精性脂肪肝如何饮食治疗 / (154)

五、胆囊炎 (156)

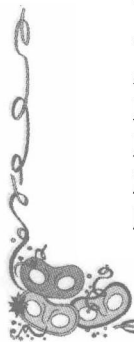
- 什么是胆囊炎 / (156)
- 急性胆囊炎分几种类型 / (157)
- 胆囊为什么易发炎 / (158)
- 胆囊炎的好发年龄 / (159)
- 什么样的胆计算不正常 / (160)
- 急性胆囊炎的治疗原则 / (160)
- 慢性胆囊炎的家庭用药 / (161)
- 手术治疗胆囊炎的效果如何 / (161)
- 切除胆囊会影响消化功能吗 / (163)
- 胆囊炎患者如何自我调理 / (164)
- 胆囊炎患者的中医治疗 / (164)
- 慢性胆囊炎患者如何选用中成药 / (166)
- 慢性胆囊炎患者的单验方 / (167)
- 胆囊炎患者的敷贴治疗 / (168)
- 胆囊炎患者的饮食有哪些禁忌 / (169)
- 胆囊炎患者为何不宜长期素食 / (170)
- 胆囊炎患者的饮食治疗 / (171)
- 胆囊炎患者的针刺治疗 / (173)
- 胆囊炎患者如何运用按摩疗法 / (173)





六、胆石症(175)

- 胆囊结石如何分型 / (175)
- 哪些人易患胆囊结石 / (176)
- 胆石症的诱发因素有哪些 / (177)
- 为什么胆囊结石常伴有胆囊炎 / (177)
- 引起胆囊结石的原因有哪些 / (178)
- 胆囊结石为什么会引起胆绞痛 / (179)
- 胆囊结石的临床表现 / (180)
- 肝外胆管结石的临床表现 / (180)
- 肝内胆管结石的临床表现 / (181)
- 胆色素结石由什么组成 / (181)
- 胆固醇结石是怎样形成的 / (182)
- 什么是混合性结石 / (182)
- 如何预防胆囊结石的发生 / (183)
- 胆囊结石患者的西医治疗 / (183)
- 胆囊结石患者应服用哪些药 / (184)
- 胆囊结石患者的中医治疗 / (186)
- 胆囊结石患者的敷贴治疗 / (188)
- 胆石症患者的饮食原则 / (189)
- 防治胆石症的茶饮 / (190)
- 防治胆石症的米粥 / (191)
- 防治胆石症的汤羹 / (193)
- 防治胆石症的菜肴 / (194)
- 胆囊结石患者的沐浴疗法 / (197)
- 胆囊结石患者多运动有何好处 / (198)
- 胆囊结石患者睡眠姿势如何调整 / (198)
- 胆囊结石患者如何做排石操 / (199)
- 胆囊结石患者的针刺疗法 / (199)
- 胆囊结石患者如何做足部按摩 / (200)





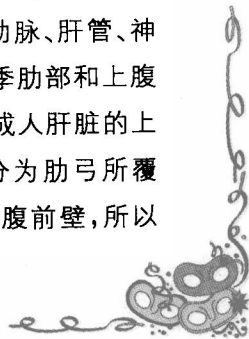
一、肝胆病的基础知识



肝脏的部位及生理结构

肝脏是机体中最大的腺体,也是最大的实质性脏器,肝脏主要位于右季肋部和上腹部。我国成年人肝脏的重量男性 1 230~1 450g、女性 1 100~1 300g,占身体重量的 1/50~1/40。在胎儿和新生儿时,肝脏的体积相对较大,可达体重的 1/20。中国人的肝脏长径约为 25cm。

肝脏因有丰富的血液供应,故呈棕红色,质软而脆。肝脏右端圆钝厚重,左端窄薄呈楔形,分上、下两面,前、后、左、右四缘。上面隆凸贴于膈,由镰状韧带分为左、右两叶;下面略凹,邻接附近脏器,此面有略呈 H 形的左、右纵横沟,右侧沟窄而深,沟前部有肝圆韧带,右纵沟宽而浅,前部有胆囊窝容纳胆囊,后部有下腔静脉窝通过下腔静脉。横沟内有门静脉、肝动脉、肝管、神经及淋巴管出入称为肝门。肝脏的大部分位于右季肋部和上腹部,小部分位于左季肋部。肝上界与膈穹隆一致,成人肝脏的上界一般在锁骨中线交于第 5 肋水平。肝脏大部分为肋弓所覆盖,仅在腹上部左、右肋弓之间露出 3~5cm,贴靠腹前壁,所以





正常时在右肋缘下不易触及肝下界。

肝上界的位置正常,成人如果在右肋缘下触及肝脏,则为病理性肝大。小儿肝脏下界可低于肋弓。由于肝脏上面借冠状韧带连于膈,故当呼吸时肝脏可随膈的运动而上下移动,升降可达2~3cm。腹上部及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折时,可导致肝脏破裂。

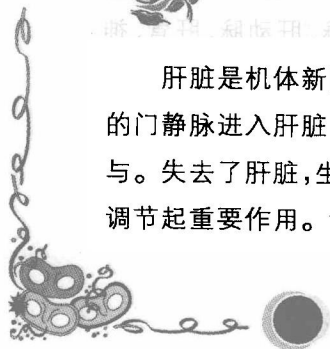
肝的邻近脏器为左叶上面膈邻近心包和心脏。右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺,因此肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧邻近食管,左叶下面接触胃前壁,右叶下面前边接触结肠右曲,中部近肝门处邻接十二指肠,后边接触肾和肾上腺。

肝以肝内血管和肝内裂隙为基础,可分为五叶、四段:即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶尾叶;左外叶又分为左外叶上、下段,右后外又分为右后叶上、下段。肝脏被多条韧带固定于腹腔内,肝脏表面被灰白色的肝包膜包裹。肝脏的血液供应3/4来自门静脉,1/4来自肝动脉。门静脉的终支在肝内扩大为静脉窦,它是肝小叶内血液流通的管道。肝动脉是来自心脏的动脉血,主要供给氧气,门静脉收集消化道的静脉血主要供给营养。



肝脏有哪些重要作用

肝脏是机体新陈代谢的中心站。食物被消化后,经肠道里的门静脉进入肝脏,机体营养物质的代谢几乎都需要有肝脏参与。失去了肝脏,生命就不能维持。肝脏对糖类的储存、分布和调节起重要作用。食物被分解成葡萄糖后,一部分进入血液循

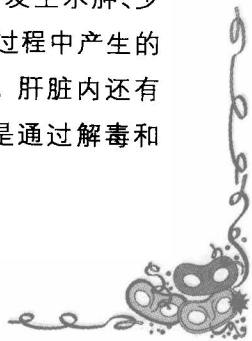




环供机体利用,大部分则经肝细胞合成为肝糖原储存于肝内。当饥饿、劳动、发热时,肝细胞可将肝糖原分解成为葡萄糖供机体利用。在机体营养状况好肝糖原储备丰富时,可以保护肝脏免受损害。

肝脏合成的蛋白质占全身蛋白质总量的40%以上。其中主要是血浆白蛋白,还有纤维蛋白原、凝血酶原等。当肝脏损害严重时,血浆白蛋白就会下降,可出现全身水肿、腹水等。纤维蛋白原及凝血酶原减少,则可引起出血。肝脏能将衰老红细胞破坏后产生的间接血清胆红素,加工为直接胆红素,再从胆道排到肠道帮助脂肪的消化,肝脏受损时加工间接血清胆红素和排泄直接血清胆红素的功能下降,血液中两种胆红素的浓度上升,就会出现黄疸。脂肪的消化、吸收、利用与肝脏密切相关。

正常情况下,机体内脂肪的各种成分是恒定的,它靠肝脏来调节。脂肪代谢紊乱时也可引起肝脏病变(如脂肪肝),严重肝脏疾病胆固醇会明显下降。肝脏也是维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等储存和代谢的场所。肝脏同时还参与激素代谢过程。正常情况下机体内的激素含量保持平衡,多余的激素被肝脏破坏。肝脏疾病时(如慢性肝炎、肝硬化),如雌激素灭活发生障碍,机体内雌激素含量增加,可引起男性乳房发育、女性月经不调,毛细血管扩张(如蜘蛛痣)等;如醛固酮的抗利尿激素(血管升压素)灭活障碍可发生水肿、少尿。肝脏通过氧化、还原、结合等方法把新陈代谢过程中产生的有害物质和外源性毒素,包括药物进行解毒处理。肝脏内还有一种吞噬细胞,具有吞噬细菌异物的作用。肝脏是通过解毒和吞噬作用来保护机体的健康。





常见肝病有哪些

根据肝脏的致病因素可分为：

1. 肝脏的感染

(1) 病毒性感染：肝炎病毒（甲、乙、丙、丁、戊等）、巨细胞病毒、结核病毒、黄热病毒、风疹病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒等。

(2) 寄生虫感染：日本血吸虫病、肝吸虫病（华支睾吸虫病、肝片吸虫病等）、肝棘球蚴病、肝蛔虫病等。

(3) 肝脓肿：细菌性和阿米巴性。

(4) 全身性感染性肝病：获得性免疫缺陷综合征、钩端螺旋体病、伤寒和沙门菌感染、布氏杆菌病、肝结核、回归热、梅毒、疟疾、黑热病、肺炎双球菌感染、链球菌感染、放线菌病等。

2. 中毒性肝病

(1) 金属类：磷、砷及化合物、铅、汞、铋、金、铬等。

(2) 氯化碳氢化合物：四氯化碳、四氯二烷、氯苯二烷、氯苯等。

(3) 芳香族碳氯化物：三硝基甲苯、二胺甲苯、萘等。

(4) 药物：麻醉、镇痛、镇静药、抗生素、激素等。

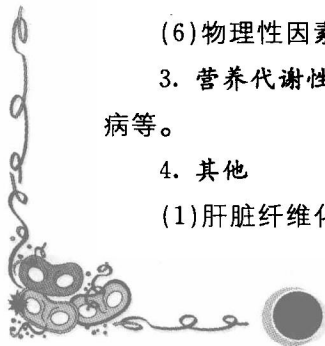
(5) 食物性毒素：蕈毒、蚕豆病等。

(6) 物理性因素：高温、放射线等。

3. 营养代谢性肝病 脂肪肝、酒精性肝病、营养不良性肝病等。

4. 其他

(1) 肝脏纤维化，肝硬化。





(2) 肝脏恶性或良性肿瘤、结节、囊肿等。



引起肝功能损害的常见原因

肝脏很容易受到各种致病因子的损害。常见的导致肝脏损害的原因有以下几类：

1. 感染 在感染因素中最常见、也是大家最熟悉的的就是各型肝炎病毒,包括甲、乙、丙、丁和戊型肝炎病毒。感染这些病毒后可以(也可以不)患相应的病毒性肝炎,其中甲、戊两型肝炎为急性发作,为粪-口途径传播,即通常所说的“病从口入”。这两型肝炎很少转变为慢性,预后比较好。乙型和丙型肝炎是由肠道外途径传播的,以血液途径传播最多见。在我国通过母婴直接传播的乙型肝炎比例很高,约超过所有慢性乙型肝炎病例的80%。另外,一些不良生活习惯(如多个性伴侣、静脉药瘾等),不仅已经成为我国的社会问题,也是传播包括慢性乙型肝炎和丙型肝炎在内的多种感染性疾病的重要因素。细菌感染、寄生虫感染等也会损害肝脏,但相对于病毒感染而言,概率要少。

2. 药物性肝炎 现在使用的药物品种越来越多,医师和患者对药物的依赖性也越来越重,尤其是滥用药物的问题越趋严重。在这种背景下,药物性肝损害的比例不断上升。当然有些特殊疾病的治疗(如恶性肿瘤的化疗、器官移植后的抗排斥治疗、抗结核治疗等),这些治疗药物目前还不能因为它具有不良反应而不用;但要做到及早发现包括药物性肝炎在内的各种不良反应,并尽早治疗。因此主张在可预测的情况下,给予预防性的保肝药物。