

● 当代医圣 **裘法祖** 院士 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

慢性肝炎

梁 靓 王 伍 萍 玲 编著

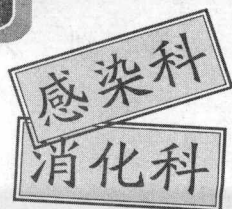


凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离慢性肝炎

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

梁 靓 王 萍 伍 玲 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离慢性肝炎/王萍等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5684-5

I. 远… II. 王… III. 肝炎: 慢性症-防治 IV. R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157368 号

非常健康 6+1

远离慢性肝炎

编 著 王 萍 梁 靓 伍 玲

责任编辑 王 云

助理编辑 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 6.25

字 数 67 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5684-5

定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

小张原本有个幸福美满的家庭,美丽贤惠的妻子,成绩优秀的儿子,还有刚刚办好退休手续回家准备享受天伦之乐的父母双亲。谁曾想突如其来的一场疾病给他当头一棒,小张家原有的夫妻甜蜜、父子欢乐、爷孙开心荡然无存。这一切都因为小张被省城大医院的教授诊断患了肝硬化伴腹水,并且病情逐渐恶化,近日还出现了呕血、便血。小张的众多朋友们很不理解,因为平日里小张看上去生龙活虎的,谁也没料到他说病就病,而且一病不起,半年来一直在医院,人也逐渐骨瘦如柴。小张的主治医生告诉前来探望的家属和朋友,其实小张很早就患有慢性乙型病毒性肝炎,只是由于他对慢性乙型病毒性肝炎这种疾病的危害性、可能发生的问题的严重性以及应该采取的防范措施缺乏基本的了解,因此对自身的疾病没有引起足够的重视,也没有进行必要的检查和治疗,才导致病情进展到晚期,出现肝硬化,并且出现腹水和上消化道出血等慢性肝病晚期的并发症。

小张的病可以早期预



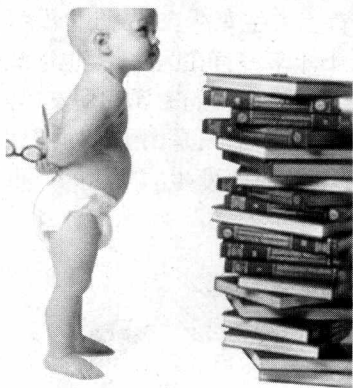
引言

防、早期治疗吗？可以将肝炎控制住、不发展吗？会转化为肝癌吗？有传染性吗？会遗传给他的儿子吗？

作者从事肝病临床诊断、治疗和科学研究二十五年，在肝病专家门诊接诊了数以万计的各种急慢性肝病病人。作者将通过本书向你介绍慢性肝炎的一些常识，包括慢性肝炎的临床诊断，慢性肝炎有哪些身体不适的表现，慢性乙型病毒性肝炎、慢性丙型病毒性肝炎病人平日需要进行哪些必要检查？何时治疗效果最佳？慢性乙型病毒性肝炎、慢性丙型病毒性肝炎可以转阴吗？病人在日常生活中自身需要注意哪些问题？病人身边的亲属、周围的朋友和同事又要注意哪些问题？病人可以结婚生孩子吗？一旦家庭中有慢性肝炎病人，该如何

如何进行护理？如何进行饮食调理？慢性肝病病人可以运动吗？怎样预防慢性肝病的病情恶化和防止并发症发生？

综上所述的种种疑惑，您在读完这本《慢性肝炎》后，定会恍然大悟。我们遵循人民医学家裘法祖院士的倡导，“让医学归于大众”，“自己是最好的医生”。



自 测 题

回答每一个问题,并计算得分。最高分是13分,每答1个“是”得1分。如果得分超过5分,您就应该想到肝生病的可能,最好能到正规医院的消化内科门诊进行检查。

- (1) 常常有腹胀,而且腹胀越来越重了。
- (2) 早餐常忽略。
- (3) 常有便秘的情况。
- (4) 饭后没有休息的习惯。
- (5) 又抽烟又喝酒。
- (6) 睡眠质量不好。
- (7) 心情总是莫名的烦躁。
- (8) 吃饭不讲究,有什么吃什么。
- (9) 平时不怎么运动。
- (10) 不怎么爱喝水。
- (11) 总觉得没精神,没劲。
- (12) 刷牙总会有牙出血的情况。
- (13) 身上总觉得痒,像有小虫在爬一样。

你的得分:



目 录

第一部分 爱护肝脏，“肝”净才能安静

一、“肝”净才能安静 / 003

- (一) 你的“肝”净吗 / 003
- (二) 自我检测的对照表 / 006
- (三) 夺命的肝炎离你有多远 / 009
- (四) 帮你走出肝病误区 / 022

二、你有慢性肝炎吗 / 030

- (一) 你的“氨基移换酶”为什么老是高 / 030
- (二) 慢性肝炎有哪些表现 / 033
- (三) 给自己当一回医生 / 036

三、确诊为慢性肝炎后的对策 / 036

- (一) 慢性肝炎需要经常抽血化验吗 / 036
- (二) 聪明病人的选择 / 040
- (三) 哪些肝病需要治疗 / 052
- (四) 慢性肝炎有哪些可以选择的治疗方法 / 053
- (五) 慢性肝炎治疗知识不可少 / 058
- (六) 怎样判断肝炎是否痊愈 / 067
- (七) 肝病治疗疑难问诊台 / 067

第二部分 慢性肝炎,生活点滴皆学问

一、慢性肝炎病人生活中的学问 / 073

目 录

- (一) 清晨的学问 / 074
- (二) 中午的学问 / 076
- (三) 回家后的学问 / 078
- (四) 春季的学问 / 079
- (五) 夏季的学问 / 080
- (六) 冬季的学问 / 081

二、慢性肝炎病人的心理健康 / 083

- (一) 对肝病的认识要与时俱进 / 083
- (二) 不良精神因素对慢性肝炎的影响 / 084
- (三) 解放思想,走出对慢性肝炎认识的误区 / 086
- (四) 专家教你保持良好的心理状态 / 090

三、日常生活注意知多少 / 093

- (一) 如何与他人一起进餐 / 093
- (二) 如何同家人及朋友“和平”共处一室 / 094
- (三) 不可轻视肝炎病人的大小便 / 095
- (四) 慢性肝炎病人的性生活保健 / 096
- (五) 慢性肝炎病人可以生下健康的宝宝吗 / 098
- (六) 肝炎病人最好不进行长途旅行 / 101

第三部分 肝病病人的家庭护理

一、病人的自我护理 / 105

- (一) 正视病情,乐观积极 / 105
- (二) 养成良好的生活习惯 / 107
- (三) 坚持正确合理的治疗 / 110
- (四) 培养爱好,修身养性 / 112
- (五) 积极社交,体现价值 / 113

二、病人的家庭护理 / 114

- (一) 充分给予病人心理关爱 / 114
- (二) 创造良好的生活条件 / 115
- (三) 适时调整护理策略 / 117

第四部分 膳食营养促健康

一、营养基础知识 / 125

- (一) 营养 / 125
- (二) 营养素 / 125

二、简介七大营养素 / 126

- (一) 蛋白质 / 126
- (二) 脂肪 / 127
- (三) 糖 / 128
- (四) 维生素 / 129
- (五) 无机盐 / 131
- (六) 水 / 132

目 录

(七) 食物纤维 / 133

三、科学的饮食结构 / 134

四、常见食物种类以及功用 / 135

(一) 粮谷类 / 136

(二) 动物性和豆类食物 / 137

(三) 蔬菜水果类 / 139

(四) 油脂类 / 141

五、常见肝病营养食疗 / 142

(一) 急慢性期肝病病人 / 142

(二) 肝硬化病人的饮食调养 / 144

第五部分 慢性肝炎病人运动促健康

一、运动对人体的积极作用 / 149

(一) 生理上的作用 / 149

(二) 心理上的作用 / 149

二、运动对于肝病病人的意义 / 151

三、肝病病人运动原则 / 151

四、适度运动是个宝 / 152

五、肝病病人的适度运动 / 154

六、适合肝病病人的运动项目 / 155

(一) 放松锻炼 / 156

(二) 太极拳 / 156

(三) 散步做操 / 156

(四) 保健按摩 / 157

(五) 游泳与瑜伽 / 157

七、肝病病人的病程不同运动方式各异 / 157

(一) 肝炎急性发作期 / 157

(二) 恢复期 / 158

(三) 慢性肝炎病人 / 159

八、肝病病人运动前的准备工作 / 159

九、肝病病人运动后的注意事项 / 160

(一) 不宜突然停止 / 160

(二) 不宜立即大量喝水 / 161

(三) 运动后放松 / 161

(四) 运动后按摩 / 162

十、肝病病人运动的特别关注点 / 163

(一) 选择适合自己的锻炼项目 / 163

目 录

(二) 掌握适当的运动量 / 163

(三) 运动时间要科学 / 163

(四) 保持良好的心态 / 163

(五) 注意自我观察 / 164

第六部分 远离重型肝病的自救良策

——预防病情恶化和并发症

一、慢性肝炎三部曲——谈谈肝炎的何去何

从 / 167

(一) 心中千万要有“肝”——慢性肝炎与肝硬化和肝癌的因果关系 / 167

(二) 慢性肝炎病人如何防止发展成肝硬化及肝癌 / 168

(三) 肝纤维化不可救药吗 / 169

二、警钟长鸣——注意病情恶化时的表现 / 172

(一) 慢性肝病病情恶化早知道 / 172

(二) 慢性肝病可能会发生哪些并发症 / 174

三、枯木逢春的秘密——预防慢性肝炎病情

恶化的良方 / 177



第一部分

爱护肝脏，「肝」净才能安静



第一部分

爱护肝脏,『肝』净才能安静

自测题

回答每一个问题,并计算得分。最高分是10分,每答1个“是”得1分。如果你的得分超过5分,就要引起注意,最好能看医生去。

- (1) 看见饭菜不想吃。
 - (2) 吃饭时感觉恶心,吃了就想吐。
 - (3) 有慢性乙肝。
 - (4) 有慢性丙肝。
 - (5) 有脂肪肝。
 - (6) 有慢性血吸虫性肝病。
 - (7) 牙龈经常出血。
 - (8) 是否上楼梯或步行5分钟就感到很吃力或你的精力比以前要差了。
 - (9) 是否吃完饭后就觉得腹部膨胀难受。
 - (10) 眼睛变黄了或者尿的颜色变黄了。
- 你的得分:

