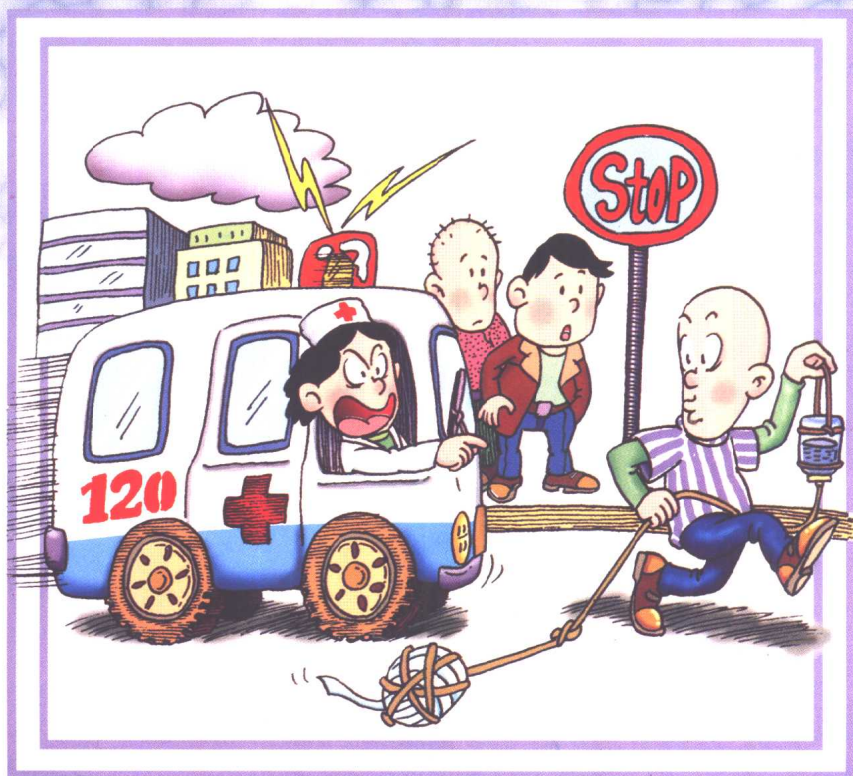


乙肝病毒携带者

须知

主 编 贾继东 吴 静



广西科学技术出版社

乙肝病毒携带者

YIGAN BINGDU
XIEDAIZHE XUZHI

须知



图书在版编目(CIP)数据

乙肝病毒携带者须知/贾继东,吴静主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2001

ISBN 7-80666-092-5

I. 乙... II. ①贾...②吴... III. 乙型肝炎 - 病人
- 保健 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 045385 号

2001/1

乙肝病毒携带者须知

主编 贾继东 吴 静

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长岗路 103 号 邮政编码 530023)

*

开本 850×1168 1/32 印张 3.625 字数 74 500

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80666-092-5

R·14

定价:8.60 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

主 编 贾继东 吴 静

副主编 张锦秋

编 委 (以姓氏笔画排列)

尤 红 尹珊珊 李 佳 张福奎 张秀丽

陈海明 单秀莲 赵喜俊 栗冬梅 聂晓琳

康 慧 蔡长青

前 言

乙型肝炎是我国的多发病和常见病，它极大地危害着人们的身体健康。在我国，有6亿多人已感染过乙型肝炎，乙肝病毒携带者为1亿多人，约有1/4可能为慢性乙型肝炎，而部分乙型肝炎可发展为肝硬化和肝癌，给个人、家庭、社会都带来了极大的危害。

数年来，人们一直在寻找治疗肝病的灵丹妙药，然而什么是真正的灵丹妙药呢？在长期的实践中，人们终于找到了一种切实可行而又安全有效的方法，那就是——自我调护法。乙肝患者自身的良好调理，是促进乙肝疾病康复极其重要的因素。俗话说：“三分治，七分养。”在积极配合医生治疗的同时，乙肝患者应掌握科学合理的自我养护和调理方式，保肝护肝，增强体质，坚持乐观的生活态度，方能早日摆脱乙肝的困扰，提高生存质量。

我们希望通过这本书能给乙肝患者、乙肝病毒携带者以及家属、关心他们的人们带来帮助，使读者建立起正确的健康观念，提高自我保健意识和能力，屏弃陋习，养成或良好的生活习惯。也衷心希望本书能成为肝病患者的良师益友，使肝病患者鼓起勇气，克服困难，战胜疾病，早日恢复健康。

生物医学领域是当今发展最快的科技领域之一，其各种理论和观点也处于不断的更新之中。因此，有关具体病人的诊断、治疗（包括药物及其剂量、用法、疗效的选择）及生活、学习、就业诸方面的问题，应以正规医院里专科医生的书面意见及有关法律、法规为准。本书的内容仅供读者参考，编者及出版者不承担由于引用本书中的内容而导致后果的一

切法律责任。

本书力求准确地反映最新的科学观点。由于我们水平有限，编写时间仓促，书中难免出现错误和不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

编 者

2001年10月10日

内容提要

本书以问答的形式，分为两大部分，系统地介绍了肝脏病的基础知识、预防知识，对人们普遍关心的乙肝病毒携带者、乙肝患者的临床诊治、预后、生活方式、饮食营养、环境和社会心理等诸多热点问题给予了解答，并为乙肝患者及乙肝病毒携带者指出了科学合理的自我养护和调理方式。本书力求内容丰富、新颖活泼、方法具体、文字简练、通俗易懂，既具有较高的科学性，又具有较强的可读性。

目 录

第一章 基本知识.....	(1)
一、肝脏知识	(3)
1. 肝在我们体内的什么地方?	(3)
2. 肝有什么用?	(3)
3. 何谓胆道系统?	(4)
4. 全身疾病会影响肝脏吗?	(5)
5. 肝细胞能再生吗?	(6)
二、乙型肝炎知识.....	(6)
1. 何谓乙肝病毒携带者?	(6)
2. 如何正确认识无症状 HBsAg 携带者?	(7)
3. 无症状 HBsAg 携带者能发展成肝硬化吗?	(7)
4. 无症状 HBsAg 携带者需要治疗吗?	(8)
5. 乙肝病毒表面抗原(HBsAg)的出现与肝炎症状出现 的时间一样吗?	(9)
6. 乙肝病毒表面抗原 (HBsAg) 在体内能持续多久? ...	(9)
7. 为什么乙型肝炎会流行? 其流行特征是什么?	(9)
8. 什么是乙型肝炎?	(10)
9. 谁带来了乙肝病毒?	(11)
10. 急性乙型肝炎的窗口期指的是什么?	(12)
11. 急性乙型肝炎的临床表现有哪些?	(12)
12. 慢性乙型肝炎的临床表现有哪些?	(13)

13. 我的转氨酶升高,但检查不是肝炎,这是怎么回事?
..... (14)
14. 我刚发现有肝炎为什么诊断是慢性肝炎? (14)
15. 怎样才能及早发现肝炎? (15)
16. 乙型肝炎黄疸越深传染性是否越强? (16)
17. 眼睛和皮肤发黄就是肝炎吗? (16)
18. 乙型肝炎病人视物不清是怎么回事? 怎样防治?
..... (17)
19. 乙型肝炎为什么会反复发作? (17)
20. 乙型肝炎与肝硬化有关吗? (18)
21. 乙肝病人为什么会关节痛? (18)
22. 为什么有的乙肝患者会出现乏力、食欲不振? (19)
23. 乙型肝炎预后如何? (20)
24. 如何早期发现肝癌? (20)

三、化验检查..... (21)

1. 什么叫肝功能检查? (21)
2. 肝功能检查有什么临床意义? (22)
3. 肝功能不正常就是肝炎吗? (23)
4. 什么叫乙肝表面抗原? 何为乙肝表面抗体? (24)
5. “澳抗”阳性是怎么回事? (25)
6. “乙肝两对半”检查是怎么回事? (25)
7. 乙型肝炎血清学的五项指标有什么意义? (25)
8. 什么是“大三阳”? (26)
9. 什么是“小三阳”? (27)
10. 乙肝三大抗体阳性表示什么? (27)

11. 乙肝表面抗原 (HBsAg) 阳性, e 抗原 (HBeAg) 阳性, 核心抗体 (HBcAb) 阳性说明了什么? … (27)
12. 乙肝表面抗原 (HBsAg) 阳性, e 抗体 (HBeAb) 阳性; 核心抗体 (HBcAb) 阳性说明了什么? … (27)
13. 哪种指标能直接反映乙肝病毒的复制? ……(28)

四、治疗知识…………… (28)

1. “澳抗” 阳转阴有什么特效药吗? …… (28)
2. 治疗乙型肝炎常用哪些药物? …… (29)
3. 乙肝康复期还需要继续治疗吗? …… (30)
4. 乙肝病人什么时候需要抗病毒治疗? …… (30)
5. 干扰素主要适用于什么样的病人? …… (31)
6. 干扰素治疗的疗效与哪些因素有关? …… (31)
7. 干扰素治疗乙型肝炎为什么疗效有所不同? …… (31)
8. 免疫增强剂对治疗乙型肝炎有效吗? …… (32)
9. 激素类药物对治疗乙型肝炎有效吗? …… (34)
10. 拉米夫丁的抗乙肝病毒效果如何? …… (34)
11. 胸腺肽 $\alpha 1$ 的效果如何? …… (35)
12. PCR 用于检测乙肝病毒有什么意义? …… (36)

五、预防知识…………… (36)

1. 乙肝疫苗有哪几种? …… (36)
2. 什么样的人需要接种乙肝疫苗? …… (37)
3. 乙肝疫苗如何接种? …… (37)
4. 预防注射时, 为什么要做到“三一”? …… (38)
5. 乙肝疫苗能和常规疫苗同时接种吗? …… (38)



6. 乙肝疫苗可以在人体的臀部接种吗?(38)
7. 乙肝疫苗注射后怎样才算有效? (39)
8. 为什么新生儿要接种乙肝疫苗?(39)
9. 注射乙肝疫苗后有效期能维持多长时间?(40)
10. 影响乙肝疫苗接种效果的因素有哪些? 为什么有人接种了乙肝疫苗仍感染了乙肝病毒?(40)
11. 怎样才能预防乙肝? (41)
12. 老年人需要接种乙肝疫苗吗?(41)

六、中医学对乙肝的诊治.....(42)

1. 中医学中的肝指什么脏器? (42)
2. 中医学怎样认识肝的生理病理?(43)
3. 如何理解“肝主疏泄”?(44)
4. 如何理解“暴怒伤肝”?(46)
5. 中医对乙型肝炎的病因病机是如何认识的?(47)
6. 中医如何诊治乙型肝炎病?(48)
7. 中医治疗乙型肝炎的法则有哪些?(48)
8. 中医治疗乙肝常用哪些药物?(49)
9. 乙型肝炎可服用哪些中成药?(50)

第二章 生活指导..... (51)

一、心理..... (53)

1. 对乙型肝炎如何正确认识?(53)
2. 为什么乙肝病人要调整情绪?(54)
3. 乙肝病人怎样注意调整情绪?(54)

4. 乙肝病人调节情绪的方法有哪些?(55)
5. 对乙肝病的哪些看法和态度是错误的?(55)
6. 怎样卸下精神压力的包袱?(57)

二、饮食..... (57)

1. 肝病饮食疗法的现代观是什么?(57)
2. 乙肝病人的饮食结构怎样才合理?(58)
3. 乙肝病人的饮食应注意什么?(58)
4. 乙肝病人的饮食在烹调时要注意什么?(59)
5. 乙肝病人为何可多吃西瓜?(59)
6. 乙肝病人为何宜多饮酸奶?(60)
7. 多纤维食品对乙肝病人和乙肝病毒携带者有什么好处?(60)
8. 乙肝患者应如何从饮食中补充维生素?(61)
9. 乙肝病毒携带者能饮茶吗?(61)
10. 乙肝病人为何要戒酒?(61)
11. 乙肝病人为何要忌饱食?(62)
12. 乙肝病人为什么不宜多吃罐头食品?(63)
13. 饮食失宜对肝脏有什么影响?(63)
14. 微量元素与肝病有关系吗?(64)
15. 乙肝病人食疗中可用哪些中药和食物?(64)
16. 以“肝”补肝可以吗?(65)
17. 乙肝病人能吃糖吗?(65)
18. 乙肝病毒携带者需要在进餐方面与他人隔离吗? ... (66)
19. 乙肝并发脂肪肝时饮食应注意什么?(67)
20. 乙肝病人有肝硬化时如何合理饮食?(67)

三、恋爱、婚姻、性生活·····	(68)
1. 乙肝病毒携带者能否结婚? ·····	(68)
2. 夫妻之间能否会传染上乙型肝炎? ·····	(69)
3. 乙肝病毒携带者能过性生活吗? ·····	(69)
4. 乙肝病毒携带者及乙肝病人如何掌握性生活? ···	(69)
5. 肝炎会影响性功能吗? ·····	(70)
6. 肝病患者为什么会出现性功能减退? ·····	(71)
四、胎儿、孩子、家庭·····	(72)
1. 乙型肝炎遗传吗? ·····	(72)
2. 乙肝病毒携带者可以生孩子吗? ·····	(72)
3. 乙肝母婴传播的途径是什么? ·····	(73)
4. 怎样防止妊娠期乙肝的传播? ·····	(74)
5. 乙肝病人生下的孩子会被感染吗? ·····	(75)
6. 新生儿都要接种乙肝疫苗吗? ·····	(75)
7. 孕妇患乙肝有什么特点? ·····	(76)
8. 小儿患乙肝有什么特点? ·····	(76)
9. 携带乙肝病毒的儿童能入托儿所吗? ·····	(77)
五、休养与观察·····	(78)
1. 乙肝病毒携带者需要休养吗? ·····	(78)
2. 乙肝病毒携带者要定期检查吗? ·····	(78)
3. 在家休养的肝炎患者应注意什么? ·····	(79)
4. 乙肝恶化有什么表现? ·····	(80)
5. 急性肝炎如何休养? ·····	(80)
6. 慢性肝炎如何休养? ·····	(81)

7. HBsAg 有时阳性有时阴性是怎么回事? (81)
8. 怎样使你的病早日康复? (82)

六、服药应注意的问题 (83)

1. 乙肝病患者如何安全用药? (83)
2. 乙肝病毒携带者吃药时应注意什么? (84)
3. 吃药为什么要多喝水? (84)
4. 对肝脏造成损害的药物有哪些? (85)
5. 为什么要定期复查肝功能? (85)
6. 为什么要改变过分依赖药物的习性? (86)
7. “保肝药”真可以保肝吗? (86)
8. 药物引起转氨酶升高怎么办? (86)

七、消毒与隔离 (87)

1. 家有乙肝病毒携带者应注意什么? (87)
2. 对于传染期的肝炎病人应怎样进行隔离? 对乙肝病毒常用的消毒方法有哪些? (88)
3. 乙肝病人和乙肝病毒携带者是否要终身与人群隔离?
..... (89)

八、工作与求职 (90)

1. 乙肝病人和乙肝病毒携带者如何选择职业? 不宜从事哪些工作? (90)
2. 乙肝病毒携带者能否正常工作、升学、出国? (90)
3. 乙肝病毒携带者是否可以参军? (91)
4. 患乙型肝炎后何时恢复工作和劳动? (91)

5. 和乙肝病毒携带者在一个办公室工作会被传染吗? …(92)
6. 乙肝病毒携带者为什么不能献血? …………… (92)

九、休息、运动与娱乐…………… (92)

1. 乙肝病毒携带者怎样做好劳逸结合? …………… (92)
2. 乙肝病毒携带者应怎样自我保健? …………… (94)
3. 乙型肝炎病人如何做好自我保健? …………… (94)
4. 乙肝病毒携带者饭后休息片刻有什么好处? ……… (95)
5. 为什么乙肝病人要特别注意休息? …………… (96)
6. 急性乙型肝炎患者如何休息? …………… (96)
7. 慢性乙型肝炎患者如何休息? …………… (97)
8. 乙型肝炎病人在不同时期如何安排活动? …………… (97)
9. 乙型肝炎病人在家疗养应注意什么? …………… (98)
10. 乙肝病人应该怎样进行体育锻炼? …………… (98)
11. 为什么肝炎病人忌长时间看书、看电视? 应该怎样
做? …………… (99)
12. 乙型肝炎患者为什么不宜娱乐至深夜? …………… (99)



第一章 基本知识



