

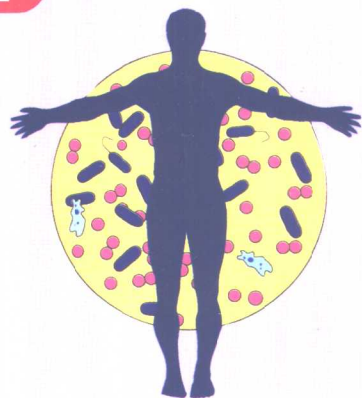


认识肝脏病

(台湾) 吕名鸿◎编著

如何防止肝脏病的发生

肝炎是如何传染的
肝癌的预防与治疗



- 肝病是百病之源
- 饮酒伤肝又伤身

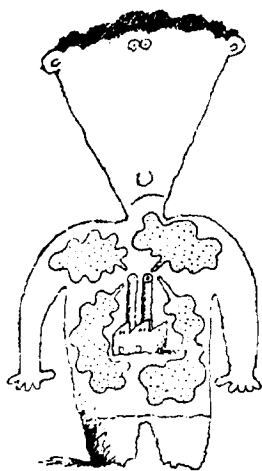


中国纺织出版社



认识肝脏病

(台湾)吕名鸿 编著



中国纺织出版社



新世纪医疗保健广场



本书中文简体版经台湾省国家出版社授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1999-2697

图书在版编目(CIP)数据

认识肝病/(台湾)吕名鸿编著. —北京:中国纺织出版社, 2000.1

(新世纪医疗保健广场)

ISBN 7-5064-1719-7/R·0026

I. 认… II. 吕… III. 肝疾病 - 防治 - 普及读物
IV. R575 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 50335 号

策划编辑:李秀英 郭慧娟 责任编辑:李秀英 责任校对:俞坚沁
责任设计:李 然 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年1月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.25

字数:123千字 印数:1—8000 定价:10.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版者的话



伴随着 2000 年钟声的敲响,我们引进的台湾版“新世纪医疗保健广场”丛书与大家见面了,愿您能喜欢。

随着医疗体制改革的深化,广大中老年朋友们无一不想与健康为伴,以减少看病、吃药的痛苦及费用的支出。在此,我们奉献给您这套丛书,将解决您的后顾之忧,给您带来欢乐。

当您漫步在“新世纪医疗保健广场”时,您会知道如何摆脱药物的控制,走出疾病的阴影;您会了解如何科学饮食就能延年益寿;您会明白如何善用维他命以产生神奇的功效;您会正确认识肝病、高血压、糖尿病等,掌握健康要领。该套丛书能使您自信地展望未来,获得一生的安康。

在编辑本套丛书的过程中,我们对原版书中较生僻与不常用的词句作了必要的修改,对部分不适用的内容作了删除。

中国纺织出版社

序 言

台湾地区慢性肝炎、肝硬化及肝癌等疾病,历年来一直是十大死因之一。面对如此高死亡率的疾病,我们应深入了解并建立正确观念,才能避免疾病的发生,或能“早期发现,早期治疗”。

肝是人体最大器官,位于人体腹腔右上方。如果从人体表面来看,肝脏的上缘是在第五至第六肋间。一般而言,大约是在第四肋间,也就是右侧乳头下方4~5厘米左右,而肝脏的下缘,则不会超过肋骨的下缘。在人体诸多器官中,肝属于“默默工作”型,即使人体赋予其工作量增多30%,它仍默默耕耘,所以,许多肝脏方面的疾病,常常很容易被忽略。

肝炎、肝癌的盛行率如此的高,调查显示乙型肝炎和肝癌的关系极为密切,具体事实包括:

(1) 肝炎与肝癌的发病在地理上的分布极为类似,换句话说,肝癌在因乙型肝炎病毒所引起的肝炎流行最盛的亚洲与非洲地带最为常见。

(2) 在原发性肝癌病患的血清中,乙型肝炎表面抗原



较为常见。

(3) 原发性肝癌病人在肝癌形成之前已先感染乙型肝炎。

(4) 利用分子生物学方法也可提供乙型肝炎与肝癌的关连。

(5) 台湾地区更进一步的研究报告指出，肝癌病人乙型肝炎病毒携带者，竟高达 80% 左右，正常对照组的乙型肝炎表面抗原阳性率约为 17%，而且对乙型肝炎表面抗原阳性的慢性肝炎病人进行长期追踪的结果，发现有相当高的比率演变成“肝癌”。

(6) 另一项支持肝癌与乙型肝炎病毒有密切关系的事实是，肝癌病人的家属中有乙型肝炎病毒丛集的现象。

本书针对肝脏各方面常见的疾病加以解说，使读者能在日常生活中，明白自身健康的情形，并针对台湾地区盛行率高的肝炎及肝硬化患者，提出预防之道；同时该书还介绍了各项肝炎的传染途径，使读者能明白并进一步避免。期望本书能对广大读者有所助益。



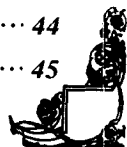


第一章 肝病是百病之源..... 1

- 肝机能衰退生命危矣..... 2
- 体贴心“肝”宝贝..... 4
- 如果肝失去解毒作用..... 5
- 维他命缺乏起因于肝机能衰退..... 7
- 肝得病时身体会发冷..... 10
- 肝生病则精神萎靡..... 11
- 胆固醇是动脉硬化的真凶..... 13
- 体力走下坡时要特别注意..... 14
- 肝机能衰退影响性能力..... 19
- 肝有病就无法担任免疫作用..... 22
- 肝异常则止血难..... 24
- 肝病会造成贫血..... 26
- 性格急速改变时要注意肝机能..... 28

第二章 肝病的征兆..... 29

- 尿色呈啤酒颜色表示有肝病..... 30
- 自我健康检查法..... 33
- 痔疮急速恶化是肝硬化的征兆..... 34
- 身体有没有这种变化呢..... 36
- 眼睛混浊可能是黄疸..... 44
- 腹部浮出静脉乃危险信号..... 45



● 小腿出现新的斑点吗·····	47
● 身体有自我抓伤痕迹吗·····	48
● 你常咬到舌头吗·····	49
● 黄疸是肝病的主要征兆·····	51
● 外行人也办得到的肝脏触诊·····	57
● 腹部凸起胀大·····	62
● 精神恍惚不济时要注意肝脏·····	68
● 食欲不振和失眠症也是征兆之一·····	71
● 眼睛容易疲劳是红色信号·····	74
● 维他命丸有效吗·····	75

第三章 饮酒伤肝又伤身····· 79

● 酒精会伤肝·····	80
● 酒精为何会伤肝·····	81
● 肝脏被酒伤害时最初的反应·····	82
● 如何防止肝集积过量脂肪·····	84
● 因酒精造成肝硬化的男性居多数·····	85
● 宿醉是最初的红色信号·····	87
● 因喝酒引起肝硬化者只有三年的生命·····	91

第四章 如何防止肝病的发生····· 93

● 必须由自己维护肝的健康·····	94
● 饭后休息是强化肝脏的最好方法·····	96
● 强肝剂有效吗·····	100
● 人工色素对肝脏的影响·····	102
● 自然的食物也可能有毒·····	102
● 常到固定医院检查是明智之举·····	104
● 得肝病可吃刺激性食物吗·····	107
● 抽烟对肝百害而无一利·····	110



- 便秘会造成皮肤的粗糙..... 111
- 得肝病者不可任意吃药..... 112
- 勿把急性肝炎和感冒混为一谈..... 113
- 体重的减少是癌的初期症状..... 115

第五章 肝脏和其他内脏的关系..... 117

- 肝脏容易受其他疾病的影响..... 118
- 肝脏是很容易受到冲击的内脏..... 118
- 心脏病与肝脏的关系..... 120
- 肝脏和肾脏是兄弟..... 123
- 糖尿病与肝脏的关系..... 124

第六章 怀孕时肝脏有病最危险..... 129

- 怀孕时得肝炎会影响后代..... 130
- 怀孕时随便吃药是危险的..... 131
- 怀孕时不要吃生食、喝生水..... 133

第七章 肝炎是如何传染的..... 135

- 肝病的种类..... 136
- 甲型肝炎是如何感染的..... 137
- 乙型肝炎是如何感染的..... 138
- 乙肝带原者应远离烟酒..... 140
- 丙型肝炎的感染途径..... 141
- 丁型肝炎的预防与治疗..... 143
- 戊型肝炎威胁孕妇生命..... 144
- 猛爆性肝衰竭..... 145

第八章 肝癌防治的展望..... 147



第九章 保肝要诀..... 154

- 要有充分的休息时间..... 155
- 注意营养均衡..... 156
- 戒烟..... 156
- 戒酒..... 156
- 不可乱吃药..... 156
- 不轻易发怒..... 157
- 食物禁忌..... 157
- 强肝剂对肝脏无益..... 157
- 预防肝炎的方法..... 157
- 定期检查更能保肝..... 158



第一章

肝病是百病之源



● 肝机能衰退生命危矣

自古以来,有句“病入膏肓”的俗语,意思是说,病人已经病得很重,不管怎么治疗也没法痊愈。所谓“膏肓”,膏者为上,肓者为下,若吾人在这上下之间引发疾病,就很难加以治疗。

膏指横隔膜,肓则是腹膜内名为大网(房状脂肪)的东西。我们人类的器官,在横隔膜之下与腹膜之间的部位,最主要的器官便是肝脏。人类的祖先,由于感到肝脏病最难以医治,所以才有“病入膏肓”这句话的出现。

今日的医学技术,以及医药的发达,造福了广大的人群,但是,摆在医生们眼前的问题,还是很多。一种疾病克服了,另一种新生的疾病又发生,人类就这样周而复始,一直和病魔相搏斗。就肝病而言,它已不算是新发现的疾病,可是时至今日,还没有人发现什么特效药,就这样任其和人类开玩笑,危害人类的生存。

像肺结核,结核病一度危害人类生命安危,直到二次大战后,各种治疗结核的特效药纷纷出笼,例如斯都曼(streptomycin, 抗生素的一种。1944年,由美国人华曷斯曼所发现,此人生于俄国,1910年归化美籍,是一个细菌学家,1952年曾获诺贝尔医学奖)的发现,死亡率才大大的降低。



所谓“一波未平，一波又起”，结核菌被人类克服，固然可贺可喜，但是，肝炎却代替了结核病的地位，向人类提出挑战，造成人们的恐惧。

为什么肝炎会使人感到恐惧呢？因为它跟以前的肺结核一样，没有什么可靠的特效药，时至今日，根据各项医学报告显示，罹患肝病的人数，已可和结核病者相提并论，而肝炎和肝癌的关系是如此密切，所以，我们面对这么可怕的敌人，怎么可以不对它做更深入的认识呢？

就医学立场而言，所谓“预防胜于治疗”，这是不二的真理，往往一场疾病的引起，大都起因于事先没有做好预防的准备。

这样说来，我们要想克服肝病继续蔓延，除了要加紧研究特效药品外，在疾病尚未发生以前，我们就应有万全的准备，不要做出损害肝脏的事。这样，就可以降低肝病的死亡率。

要避免做出损害肝脏的事，首先要知道，到底肝脏的功能如何呢？这个问题，除非是专门研究肝脏的医生，否则若要他们回答，恐怕也很难正确地说明，何况是一般的人们，对它更没有什么特别的认识。

大略说来，肝脏是人体里最大的脏器，重量约有1.2千克。像这样大的脏器，在其他动物体内是见不到的。对人类而言，肝脏不仅是最大的器官，同时也是相当重要的脏器呢！



肝脏的功能,谁都知道它具有解毒作用,以及贮藏维他命及活化维他命的作用。而且,它可以促进和抑制荷尔蒙的分泌,使荷尔蒙的分泌平衡,具有相当的重要性。

另外,经由肠内吸收的碳水化合物、脂肪和蛋白质等三大营养成分,全部移到肝脏内,加以过滤、化合处理后,再将其输送到人体各部位,成为营养物。

所以说,肝脏的机能一旦衰退,人体就会产生各种疾病,进而影响到生命的安危。

● 体贴心“肝”宝贝

我们经常可以感觉到,在一个机关里,总有一二个人默默地耕耘着,一点儿怨言也没有,更没有居功自傲的神情。当他们在时,没有人会体会出他们的贡献,等到他们离开时,才察觉到这种敬业的精神。

人体内的肝脏所扮演的角色,就是这样“只问耕耘”的工作人员,它对人体的贡献,绝非三言两语可以答谢的。

如前节所述,我们可以知道,肝脏是人体的化学工厂。它除了可以活化维他命、平衡荷尔蒙之外,而且,为了使碳水化合物、脂肪和蛋白质等三大营养成分,可以被体内各项器官吸收,所以必须进行化学处理。因此,肝脏的主要任务在于担任养分的“中间代谢”作用。

如果说,这项“中间代谢”的机能衰退,那么,肝脏以外



的器官,连带会受到不良影响,因而引起各种疾病。

所以,要维持身体的健康,我们要特别注意肝脏的机能如何?通常,肝脏得病时,并没有什么特别明显的症状显出。也就是说,肝脏的疾病,若不是相当的严重,往往没有特殊的征兆。

肝脏本身没有痛的神经,只有表皮略有点神经支配痛觉而已。所以肝脏内部产生什么疾病时,若尚未触及表面的话,并不会感觉疼痛。再者,肝脏是一具富有耐性的器官,它只要还有 30% 的工作能力,人体并不会感觉不适。所以,即使它略有一点儿毛病,也很少会有什么特殊征候出现。一般而言,肝脏一旦引起疾病,表示它的机能已经亮起红灯,否则,是难以看出其症状的。

肝脏是一具硬的内脏,由上所述,人们已了解到它和各部分器官具有相当密切的关系,所以它往往会受到其他器官的连带影响。譬如,得了传染性疾病或糖尿病、或怀孕时,都会间接影响肝脏的机能。

明白肝脏的重要性后,我们怎能再漠视默默耕耘的肝脏呢?当好好体贴我们的心“肝”宝贝啊!

● 如果肝失去解毒作用

肝脏的解毒作用,具有相当的重要性,早为人所熟知。



通常,我们将食物吃下后,最先由胃及肠吸取养分,加以分解后溶于血液里,最后,经由血液的循环,将这些养分输送到肝脏内,再加以分化组合。

但是,现在的食物跟以前不太相同,往往,很多食物内添加了一些化学品,以避免食物的腐败。例如:我们经常使用的酱油,也掺杂着许多的化学原料。甚至,有些恶劣的商人,利用糖精代替纯糖制造食品,这些食物,真是害人不浅。不仅食品危害了人类,连水分也蕴藏各种侵害人体的微生物。更甚者,空气的污染,造成空前的公害,才是严重的社会问题呢!

人们既然生存在这个世界里,那么就没有一天不需要水、空气和食物的,而这些有害人体的物质,也就一天天地危害着人体。

这些有害人体的物质,也和养分一起溶化于血液中,随着循环进入肝脏内,进行解毒作用。

所谓有害物质,除了来自体外的食物,有时,体内的新陈代谢作用,也会产生类似氨的有害物质,这些有害物质,都要经过肝的过滤,进行解毒作用。

再者,荷尔蒙是由体内产生的分泌物,分泌过多或过少,往往会引起各种疾病,每当荷尔蒙分泌过少时,肝脏就会督促荷尔蒙分泌,反之,分泌量过剩时,肝脏就会对荷尔蒙加以分解,使它达到平衡的境界。

肝在解毒时,方法有酸化、还原和水分解及化合等等,



它将有害物质变成无害物质，并使之易于溶于水分内，然后，经由尿及粪便排泄出来。

举个例子来说，妇女怀孕后，经过一个月开始会有呕吐现象，身体变得相当疲惫，食欲也受到影响，这都是由于体内的小生命，急速成长所致。这段期间，体内的代谢作用变得相当活跃，结果，产生了各种有害物质。

本来肝脏可以消除体内所有的毒素，但是，因为代谢作用过分活跃，以致这些有害的物质，肝脏没有办法一一处理干净，因此，有害物质多少会有留在体内的现象，疾病也因而发生。

● 维他命缺乏起因于肝机能衰退

每届寒冬，人们会缩着身子进入火锅店里喝酒，吃什锦火锅，或者切上一盘烤鸡肉，下酒、聊天，这付光景，到处可见。看他们饮酒作乐的神情，宛如人间天堂中的神仙，倒也为寒冷的冬天带来一丝暖意。

吃鸡肝串下酒，真是人间美味。或者，拿鸡肝（或猪肝）和韭菜一道炒成菜，也是相当美味可口的。这道菜含有丰富的维他命和蛋白质，以前的人认为肝脏机能欠佳的人，应该多食肝以补肝。曾有学者研究过“以肝治肝”的理论，还获得诺贝尔奖呢！但是，吃肝为什么补肝呢？

还记得孩提时候，母亲总是催着我们多吃蔬菜，说是

