



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

肝炎 知识问答

GANYAN

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社



1. 肝脏在什么地方？结构是怎样的？	1
2. 肝脏有什么功能？	3
3. 肝脏的“天敌”有哪些？	7
4. 什么是肝炎？	10
5. 肝炎有哪些种类？	11
6. 肝炎有哪些症状？	14
7. 肝炎有哪些信号？	17
8. 肝区疼痛就患肝炎了吗？	18
9. 怎样自测肝脏是否有病？	19
10. 甲型肝炎病毒是如何传播的？	21
11. 乙型肝炎病毒是如何传播的？	23

12. 丙型肝炎病毒是如何传播的? 25
13. 丁、戊、己、庚型肝炎病毒是如何传播的? 26
14. 接触了肝炎病毒就会被传染吗? 27
15. 应当如何隔离肝炎患者? 29
16. 与肝炎患者密切接触,怎么办? 30
17. 怎样预防病毒性肝炎? 32
18. 为什么查肝功能时要空腹? 34
19. 肝炎患者何时应做 CT 检查? 35
20. 肝炎治疗有哪些误区? 36
21. 乙型肝炎病毒携带者该不该治疗? 37
22. 乙肝能治愈吗? 38
23. 乙肝患者能结婚吗? 39
24. 乙肝患者注射乙肝疫苗有用吗? 41
25. 哪些人不必接种或禁用乙肝疫苗? 43
26. 为什么说肝功能正常仍需要警惕丙肝? 44
27. 如何早期发现丙肝? 45
28. 肝炎患者的黄疸为什么持续不退? 47
29. 肝炎患者的黄疸持续不退怎么办? 48
30. “大三阳”和“小三阳”分别指什么? 49
31. 得了“大三阳”怎么办? 50

32. 孕妇患“大三阳”怎么办? 51
33. 妊娠期间患了肝炎该怎么办? 52
34. 患肝炎的母亲能否与孩子母婴同室? 53
35. 新生儿肝炎综合征怎么办? 54
36. 病毒性肝炎有后遗症吗? 56
37. 脂肪肝与病毒性肝炎有什么关系? 59
38. 肝炎孕妇怎样对待孕期用药问题? 60
39. 中药对肝脏的损害有哪些病理类型? 61
40. 如何诊断药物性肝炎? 62
41. 哪些药物会加重肝炎患者的肝脏损害? 63
42. 如何防止肝炎反复发作? 66
43. 哪些因素容易促成转为慢性肝炎? 67
44. 慢性肝炎患者应该如何运动? 69
45. 肝炎患者出院后应注意什么? 71
46. 家里有肝炎患者该怎么办? 73
47. 老年肝炎患者怎样进行饮食调养? 75
48. 小儿患了肝炎怎样调护? 78
49. 肝炎患者为什么常便秘? 79
50. 肝炎患者便秘怎么办? 81
51. 肝炎患者应遵循哪些饮食原则? 82

52. 肝炎患者是吃荤食好还是素食好? 84
53. 肝炎患者为什么要补充维生素? 补充哪种
维生素? 86
54. 肝炎患者吃哪些食物来补充维生素? 88
55. 肝炎患者应避免的食物有哪些? 89
56. 肝炎患者能多吃糖和罐头吗? 91
57. 肝炎患者不能吃油吗? 92
58. 吃动物肝脏能够补肝吗? 93
59. 肝炎患者吃蛋要注意哪些问题? 94
60. 肝炎患者可否吃海鲜类食物? 95
61. 为什么肝炎患者应戒酒? 97
62. 肝炎患者应怎样喝茶? 98
63. 肝炎患者该怎样正确饮用牛奶? 100

1. 肝脏在什么地方？结构是怎样的？

肝脏是人体最大腺体，正常的肝脏呈红褐色，质地柔软，呈楔形，右端圆钝，左端扁薄，可分为上、下两面，前后两缘，左右两叶，如图 1 所示。

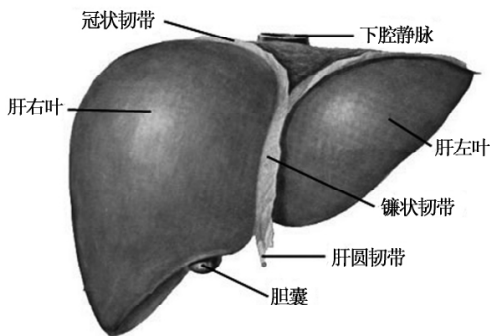


图 1 肝前面观示意图

肝的长、宽、厚约为 25.8 厘米、15.2 厘米、5.8 厘米。成人肝脏重量相当于人体体重的 2%，最重可达 2 000 克左右。据统计，我国成人肝的重量，男性约为 1 157 ~ 1 447 克，女性约为 1 029 ~ 1 379 克。

肝右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝左叶上方

与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶前面部与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝左叶下方与胃相邻。具体地说，肝脏主要位于右季肋区和腹上区，大部分肝被肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8软骨之结合处，如图2所示。

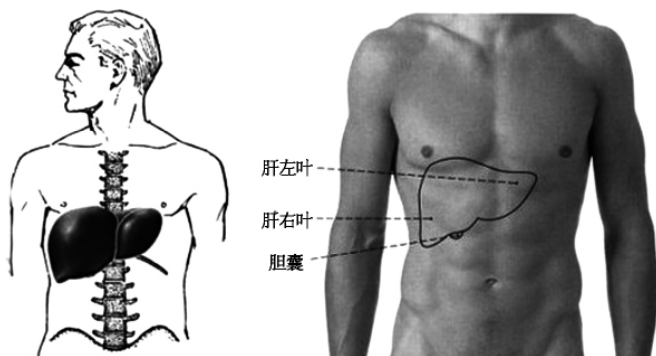


图2 肝脏在人体位置示意图

一般认为，在成人肝上界位置正常的情况下，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝肿大，而幼儿的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般均属正常情况。

肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3厘米，站立及吸气时稍下降，仰卧和吸气时稍上升，因此，医生在给患者肝脏触诊检查时，常要患者做呼吸配合。

熟悉肝脏的形态结构和所在位置，是为了更好地认识肝病，加强慢性肝病自我康复教育。慢性肝病尤其是小三阳多有肝功能异常，需要长期调养，保肝至关重要。

2. 肝脏有什么功能？

肝脏是人体消化系统中最大的消化腺，又是新陈代谢的重要器官，承担着消化、解毒、代谢等重要功能。我们一日三餐吃进去的营养物质都必须依靠肝脏进行加工，才能提供人体生命活动的需要，我们体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、药物等等也必须

依靠肝脏解毒。可以说，人体没有肝脏，就没有生命，肝脏受损，健康受损。肝脏这座人体内最大的一座化工厂，具有以下六大功能：

(1) 代谢功能。①糖代谢：当血液中血糖浓度变化时，肝脏具有调节作用，在正常情况下，肝糖原的合成和分解经常保持着动态的平衡，饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠道吸收，肝脏将它合成肝糖原贮存起来。一般成人肝内约含 100 克肝糖原，仅够禁食 24 小时之用。肝糖原在调节血糖浓度以维持其稳定中具有重要作用，当劳动、饥饿、发热时，血糖大量消耗，肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖进入血液循环，供机体利用。②蛋白质代谢：肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官，是合成血浆蛋白的主要场所，球蛋白、血浆白蛋白、纤维蛋白原和凝血酶原的合成、维持和调节都需要肝脏参与，氨基酸代谢如脱氨基反应、尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。肝脏将氨基酸代谢产生的氨合成尿素，经肾脏排出体外，所以肝病时血浆蛋白减少和血氨可以升高。③脂肪代谢：肝脏是脂肪运输的枢纽，脂肪的合成和分

解、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成和运输等均在肝脏内进行，当脂肪代谢紊乱时，可使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。

④维生素代谢：肝脏可贮存脂溶性维生素，是多种维生素贮存和代谢的场所，如叶酸、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B₁、维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。人体 95% 的维生素 A 都贮存在肝内，所以当肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常，如继发维生素 A 缺乏而出现夜盲或皮肤干燥综合症等。⑤激素代谢：肝脏参与激素的灭活，所以当肝功能长期损害时，可能出现性激素失调，如雌激素灭活障碍、醛固酮和抗利尿激素灭活障碍等。⑥水代谢：肝脏通过神经及体液的作用参与水的代谢过程，抵消脑下垂体后叶抗利尿激素的作用，以保持正常的排尿量。⑦其他代谢：肝脏还有调酸碱平衡及矿物质代谢的作用，也是重要的热能供给器官，所以在发生肝脏损害时，人体对钠、钾、铁、磷等电解质调节失衡，常见的是水钠在体内潴留，引起水肿、腹水等。

(2) 胆汁生成和排泄。胆红素的摄取、结合和排

泄，胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，胆汁在消化过程中可促进脂肪在小肠内的消化和吸收。每天有 600 ~ 1 100 毫升的胆汁经胆管输送到胆囊，胆囊起浓缩和排放胆汁进入小肠的功能，以促进脂肪在小肠内的消化和吸收。

(3) 解毒作用。肝脏是人体的主要解毒器官，可保护机体免受损害。人体代谢过程中所产生的一些有害废物及外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物，均要在肝脏解毒变为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

(4) 免疫功能。肝脏是人体内最大的网状内皮细胞吞噬系统，它能通过吞噬、隔离和消除入侵和内生的各种抗原。门静脉血中 99% 的细菌经过肝静脉窦时被吞噬。因此，肝脏的这一滤过作用的重要性极为明显。

(5) 血液调节功能。①调节血液循环量：正常情况下，肝内静脉窦可以贮存一定量的血液，当机体失血时，可从肝内静脉窦排出较多的血液，以补偿周围

循环血量的不足。②造血功能：在胎儿时期，肝脏是主要造血器官，到成人时由骨髓取代，造血功能停止，但在某些病理情况下其造血功能可恢复。③凝血功能：肝脏是人体内多种凝血因子的主要场所，人体内 12 种凝血因子，其中 4 种都是在肝内合成的。肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中起着重要的调节作用，因此肝功能破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行，肝功能衰竭者常有严重的出血，临床上常见有些肝硬化患者因肝功衰竭而致出血甚至死亡。

3. 肝脏的“天敌”有哪些？

危害肝脏的因素大致有以下六种：

(1) 肝炎病毒。肝炎病毒是肝脏健康的首要敌人，目前科学家发现了甲、乙、丙、丁、戊、己、庚等七种型号肝炎病毒，其中以乙、丙、庚等型最为凶险。

(2) 药物。调查资料显示，药物引起的肝损害约

占住院乙肝患者的 10%，在老人组，这一发病率更高。据报道，在 50 岁以上的“急性肝炎”患者中，有 43% 都是由药物引起，如阿司匹林、磺胺、青霉素、利福平等，都是既常用但又有害于肝脏的药物，即使那些看似安全的药物，如营养药、补药等，也会因误用或滥用而给肝脏埋下隐患。因此，在治病用药时，一定要遵医嘱，不可滥用。

(3) 食物污染。有的人并没有肝炎的任何症状，但查血时却表现出单项转氨酶升高，这是为什么呢？不少专家指出，食物污染可能难辞其咎。食物污染包括：蔬菜、瓜果中的农药残留；某些食品添加剂，如面粉增白剂、防腐剂；水源污染，如一些化学有毒物质对饮用水的污染；熏烤食物及变质食物，如烤得焦黑的肉、发芽的土豆等，这些食物会加重肝脏对食物中所含病毒和细菌的解毒负担，如果肝功能不好，会引起病毒血症、菌毒血症。食物污染虽然在短时间内不至于造成危害，但长期慢性毒害作用的积累完全能使肝脏功能受损。因此，在日常食物处理中，要注意食物安全，注意选料、清洗、烹调，尽量避免食物

污染。

(4) 肥胖。正常情况下，肝脏本身只含有少量脂肪，约占肝脏的4%~7%，如果肝脏内脂肪含量占到10%以上，即可引起肝功能受损，医学上称之为脂肪肝。切莫小看脂肪肝，恶化下去就是肝硬化。脂肪肝的形成与多种因素有关，如肥胖、肝炎、糖尿病等，尤其特别不可忽视肥胖之害，它不仅威胁成年人，也是小儿脂肪肝的一大“元凶”，有报告指出，“胖墩儿”的脂肪肝发病率高达80%。

(5) 酒精。俗话说“酒多伤身。”为什么呢？因为酒中的酒精是一种既能溶于水，又能溶于油的物质，所以一旦进入人体便如鱼得水，无处不在，而最先倒霉的是肝脏。因为酒精本身就含有毒性，足以伤害肝脏，最早出现的征兆就是脂肪肝，接下来会导致“纤维化”，再变成酒精性肝病，随后情况就更糟了，最终发展到不可逆的“肝硬化”。因此，饮酒一定要有节制，不可过度，尤其是乙型肝炎病毒携带者要严格戒酒。

(6) 不良情绪。中医说“忧伤脾，怒伤肝。”人

在情绪剧烈波动时，体内荷尔蒙分泌失去平衡，血液循环产生障碍，会影响肝的血液供应，使肝细胞因缺血而死亡，伤害肝脏。因此，生活中要注意控制情绪，不要经常动怒，以免伤肝。

4. 什么是肝炎？

肝炎是肝脏炎症的一般术语，是肝细胞受到损伤而发生水肿、变性、坏死，细胞间质炎细胞浸润等炎症反应，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病的统称。

肝炎会导致肝脏功能不同程度的损害，并出现以消化道为主的一系列症状，患者常常表现为没有食欲、厌油腻食物、恶习心、呕吐、周身无力、腹胀、腹泻及尿黄等，有时可伴有皮肤、巩膜发黄。肝炎之所以严重是由于它扰乱了肝脏的许多功能，其中包括产生胆汁帮助消化、调节血液化学成分、清除血液中潜在毒物的作用。由于本病可能被误诊为流感，或者由于一些患者没有任何症状，致使许多肝炎病例没能被诊断出来。

引起肝炎的主要原因有病毒感染、药物或化学性毒物、酗酒和全身性传染病等因素。

5. 肝炎有哪些种类？

各种致病的因素都可引起肝炎的发生，如许多病原微生物、各种毒物、毒素和某些药物等，根据这些病因的不同，通常把肝炎分为以下几种：

（1）病毒性肝炎：病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的肝炎，是最常见也是危害最大的一类肝炎，具有传染性强、传播途径复杂、流行面广泛、发病率高等特点。目前已发现的病毒性肝炎有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚 7 型，分别由甲型肝炎病毒（HAV）、乙型肝炎病毒（HBV）、丙型肝炎病毒（HCV）、丁型肝炎病毒（HDV）、戊型肝炎病毒（HEV）、己型肝炎病毒（HFV）、庚型肝炎病毒（HGV）引起。其中甲型和戊型肝炎具有自限性，一般不会转为慢性，少数可发展为肝硬化。慢性乙型肝炎与原发性肝细胞癌的发生有密切关系。

(2) 药物性肝炎：顾名思义，药物性肝炎是由对肝脏有损害的药物引起的肝炎。药物引起的肝损害有两种情况：一种是药物的毒性作用，如多种抗癌药可能直接或间接损伤肝细胞；另一种与患者的特异性体质有关，也就是说，某一类人用某种药后会发生肝损害，这种情况的发生率较低，但无法预测。一般来说，有青霉素过敏、哮喘、过敏性鼻炎等过敏性体质的患者应慎用或避免使用磺胺、对氨基水杨酸等药物，以免发生肝损害。

(3) 中毒性肝炎：这是由毒物、毒素引起的肝炎，如砷汞、四氯化碳、细菌的内毒素、外毒素等，都可能引发肝炎。中毒性肝炎对肝脏的损害程度取决于毒物的服用或接触的剂量、时间长短以及个体素质差异等，长期或反复接触化学毒物，可导致慢性肝炎，甚至肝硬化。

(4) 酒精性肝炎：酒精性肝炎是由酒精引导起的肝炎，主要是由于酒精（乙醇）及其代谢产物乙醛的毒性对肝细胞直接损害造成的。据研究，如果每天饮入酒精含量达 150 克以上，持续 5 年以上者，有 90%