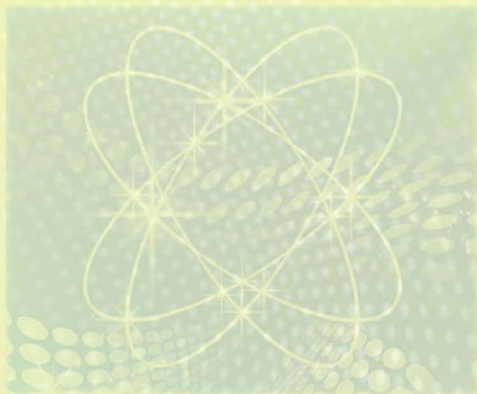


乙型肝炎防治167问

孙丽霞 谢英彪 主编



人民军医出版社

常见病健康管理答疑丛书

乙型肝炎 防治167问

YIXING GANYAN FANGZHI 167 WEN

主 编	孙丽霞	谢英彪	
编 者	卢 岗	刘欢团	陈泓静
	金泰勋	周明飞	夏 天
	黄志坚	黄春霞	虞丽相
	宋 健	李 梅	傅爱珍
	张 平		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

乙型肝炎防治167问 / 孙丽霞, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7320-6

I. ①乙… II. ①孙… ②谢… III. ①乙型肝炎—防治—问题解答 IV. ①R512.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018049号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 吴小利 侯小芳 责任审读: 赵晶辉

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.125 字数: 132千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 21.00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

本书采用专家答疑形式,首先介绍了乙型肝炎的病因、临床表现和诊断常识,并从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述了乙型肝炎的防治,重点解读了西医和中医的治疗方法,并强调了预防保健的重要性。本书着重解答患者经常询问医生的问题,为乙肝患者及家属、乙肝易患人群提供可靠、实用的防病治病知识。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可被认为是处于亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了现代医学和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病知识。这套丛书既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，用健康的身体去实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清乙型肝炎真面目	1
1. 病毒性肝炎知多少	1
2. 乙型肝炎的基本特征是什么	2
3. 乙型肝炎患者有多少	3
4. 乙型肝炎如何分类	4
5. 什么是乙型肝炎表面抗原	5
6. 什么是乙型肝炎表面抗体	5
7. 什么是e抗原和e抗体	6
8. 什么是核心抗体, 什么是核心抗体IgM和IgG	7
9. 什么叫大三阳和小三阳	8
10. 乙型肝炎病毒标志物的含义是什么	10
11. 乙型肝炎是如何发病的	11
12. 乙型肝炎有哪些临床表现	12
13. 乙型肝炎的其他肝外表现有哪些	14
14. 乙型肝炎有何危害	15
15. 乙型肝炎是如何传播的	15
16. 婴儿感染乙型肝炎病毒有哪些因素	18
17. 急性黄疸型乙型肝炎有何临床表现	20
18. 急性胆汁淤积型乙型肝炎有何临床表现	20
19. 急性无黄疸型乙型肝炎有何临床表现	21



20. 慢性迁延型乙型肝炎有何临床表现	21
21. 慢性活动型乙型肝炎有何临床表现	21
22. 重型乙型肝炎有何临床表现	22
23. HBsAg携带者有何临床表现	23
24. 乙型肝炎病原学诊断依据是什么	24
25. 肝纤维化和肝硬化是乙型肝炎的常见并发症吗	24
26. 脂肪肝是乙型肝炎的常见并发症吗	25
27. 肝癌是乙型肝炎的常见并发症吗	26
28. 肝性脑病是乙型肝炎的常见并发症吗	26
29. 肝肾综合征是乙型肝炎的常见并发症吗	27
30. 急性上消化道出血是乙型肝炎的常见并发症吗	28
31. 糖代谢障碍是乙型肝炎的常见并发症吗	28
32. 乙型肝炎病毒携带者的来源有哪些	29

二、起居养生与乙型肝炎防治

30

33. 乙型肝炎患者的起居要点有哪些	30
34. 乙型肝炎患者如何休息好	30
35. 乙型肝炎患者如何定期复查	32
36. 母亲是乙型肝炎病毒携带者能母乳喂养吗	34
37. 婚检乙型肝炎抗原阳性怎么办	34
38. 乙型肝炎患者能够结婚吗	35
39. 乙型肝炎患者如何过好性生活	37
40. 乙型肝炎患者可以生育吗	37
41. 乙型肝炎病毒的简易消毒方法有哪些	38
42. 肝病患者如何睡好	39
43. 肝病患者为什么要保持大便畅通	40
44. 为什么肝炎患者忌长时间看书、看电视	41

45. 乙型肝炎患者有哪些禁忌·····	41
46. 接种过乙型肝炎疫苗就不必和肝炎患者隔离吗·····	43
47. 乙型肝炎表面抗原携带者要注意什么·····	44
三、合理饮食与乙型肝炎防治·····	46
48. 乙型肝炎的食疗原则是什么·····	46
49. 乙型肝炎患者如何安排饮食·····	50
50. 乙型肝炎患者如何选择食物·····	51
51. 吃薏苡仁对乙型肝炎患者有什么好处·····	55
52. 吃粳米对乙型肝炎患者有什么好处·····	57
53. 吃大豆对乙型肝炎患者有什么好处·····	58
54. 吃赤小豆对乙型肝炎患者有什么好处·····	59
55. 吃香菇对乙型肝炎患者有什么好处·····	59
56. 吃胡萝卜对乙型肝炎患者有什么好处·····	60
57. 吃苜蓿对乙型肝炎患者有什么好处·····	61
58. 吃莴苣对乙型肝炎患者有什么好处·····	62
59. 吃冬瓜对乙型肝炎患者有什么好处·····	62
60. 吃番茄对乙型肝炎患者有什么好处·····	63
61. 吃马兰对乙型肝炎患者有什么好处·····	64
62. 吃刺梨对乙型肝炎患者有什么好处·····	65
63. 吃大枣对乙型肝炎患者有什么好处·····	66
64. 吃鱼对乙型肝炎患者有什么好处·····	67
65. 吃牡蛎对乙型肝炎患者有什么好处·····	68
66. 吃鸡蛋对乙型肝炎患者有什么好处·····	69
67. 吃牛乳对乙型肝炎患者有什么好处·····	70
68. 吃猪肉对乙型肝炎患者有什么好处·····	71
69. 喝茶对乙型肝炎患者有什么好处·····	72



- 70. 吃点醋对乙型肝炎患者有什么好处 73
- 71. 乙型肝炎患者应如何选用补品 74
- 72. 乙型肝炎患者如何忌口 75
- 73. 急性乙型肝炎患者的饮食要注意什么 77
- 74. 慢性乙型肝炎患者的饮食要注意什么 78
- 75. 急性乙型肝炎如何饮食调养 79
- 76. 慢性乙型肝炎如何饮食调养 79
- 77. 慢性乙型肝炎患者有何食物宜忌 80
- 78. 慢性乙型肝炎患者吃什么好 81
- 79. 急性乙型肝炎患者可选用哪些药茶 82
- 80. 急性乙型肝炎患者可选用哪些药粥 83
- 81. 急性乙型肝炎患者可选用哪些药膳 85
- 82. 慢性乙型肝炎患者可选用哪些药茶 86
- 83. 慢性乙型肝炎患者可选用哪些药粥 87
- 84. 慢性乙型肝炎患者可选用哪些药膳 89

四、适当运动与乙型肝炎防治 93

- 85. 乙型肝炎患者如何选择适当的保肝运动 93
- 86. 乙型肝炎患者如何在不同时间安排活动 94
- 87. 乙型肝炎患者如何散步 95
- 88. 乙型肝炎患者可以做哪些运动 97
- 89. 乙型肝炎患者如何做健肝操 98
- 90. 乙型肝炎患者如何练习气功 99
- 91. 乙型肝炎患者如何进行日光浴 100

五、心理调适与乙型肝炎防治 102

- 92. 乙型肝炎患者的心理状态有哪些 102

93. 乙型肝炎患者如何做好心理保健	103
94. 乙型肝炎患者如何进行花香疗法	104
95. 乙型肝炎患者如何进行颜色疗法	106
96. 乙型肝炎患者如何进行音乐疗法	109
97. 如何对急性肝炎患者提供心理支持	110
98. 如何对慢性肝炎患者提供心理支持	111
99. 如何对重型肝炎患者提供心理支持	112
六、西医如何治乙型肝炎	114
100. 什么样的乙型肝炎需要治疗	114
101. 乙型肝炎的治疗原则是什么	115
102. 对乙型肝炎治疗的认识有何误区	116
103. 急性乙型肝炎的治疗原则是什么	117
104. 慢性乙型肝炎的治疗原则是什么	117
105. 乙型肝炎病毒携带者的治疗原则是什么	118
106. 重型乙型肝炎的治疗原则是什么	119
107. 乙型肝炎患者何时需要住院治疗	120
108. 怎么应用维生素C治疗乙型肝炎	121
109. 乙型肝炎大三阳如何治疗	122
110. 乙型肝炎大三阳的治疗有没有特效药	123
111. 哪种情况的小三阳需要积极的治疗	123
112. 乙型肝炎如何抗病毒治疗	124
113. 什么是乙型肝炎患者的干扰素治疗	126
114. 什么是乙型肝炎患者的核苷类药物治疗	129
115. 聚肌胞治疗乙型肝炎有效吗	130
116. 白细胞介素-2治疗慢性乙型肝炎有效吗	131
117. 如何评价肾上腺皮质激素对乙型肝炎的治疗作用	132

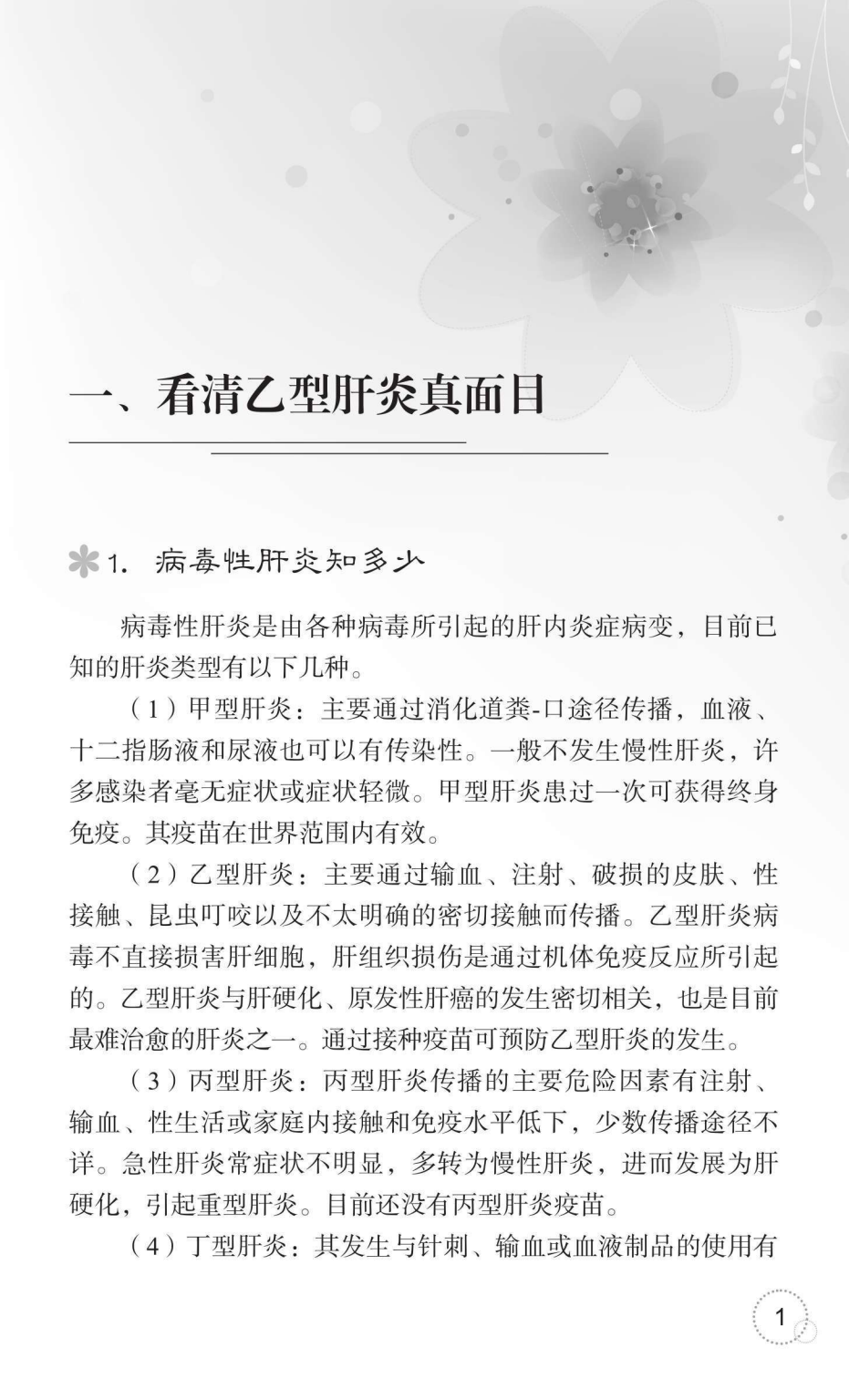


- 118. 如何治疗乙型肝炎合并脂肪肝 133
- 119. 乙型肝炎患者要不要改变给药习惯 134
- 120. 乙型肝炎表面抗原携带者要注意什么 136
- 121. 如何接种乙型肝炎疫苗 137
- 122. 抗病毒治疗的一般适应证有哪些 137
- 123. 乙型肝炎疫苗及其种类有哪些 138
- 124. 影响乙型肝炎疫苗接种效果的因素有哪些 139
- 125. 具有保肝作用的药物有哪些 139
- 126. 如何用非处方药物保肝 141

七、中医如何治乙型肝炎 143

- 127. 中药能调节乙型肝炎的免疫功能吗 143
- 128. 大黄是如何防治乙型肝炎的 144
- 129. 茵陈是如何防治乙型肝炎的 145
- 130. 虎杖是如何防治乙型肝炎的 146
- 131. 板蓝根是如何防治乙型肝炎的 146
- 132. 地耳草是如何防治乙型肝炎的 147
- 133. 连翘是如何防治乙型肝炎的 147
- 134. 北豆根是如何防治乙型肝炎的 148
- 135. 垂盆草是如何防治乙型肝炎的 149
- 136. 黄芩是如何防治乙型肝炎的 149
- 137. 柴胡是如何防治乙型肝炎的 150
- 138. 猪苓是如何防治乙型肝炎的 151
- 139. 五味子是如何防治乙型肝炎的 152
- 140. 三七是如何防治乙型肝炎的 153
- 141. 丹参是如何防治乙型肝炎的 153
- 142. 灵芝是如何防治乙型肝炎的 154

143. 当归是如何防治乙型肝炎的	155
144. 人参是如何防治乙型肝炎的	156
145. 黄芪是如何防治乙型肝炎的	157
146. 冬虫夏草是如何防治乙型肝炎的	158
147. 枸杞子是如何防治乙型肝炎的	158
148. 地黄是如何防治乙型肝炎的	159
149. 中医如何辨证治疗急性黄疸型乙型肝炎	160
150. 中医如何辨证治疗急性无黄疸型乙型肝炎	160
151. 中医如何辨证治疗慢性乙型肝炎	161
152. 中医如何治疗急性黄疸型肝炎	162
153. 中医如何治疗急性无黄疸型肝炎	163
154. 中医如何治疗慢性病毒性肝炎	164
155. 如何针刺治疗乙型肝炎	166
156. 针刺疗法治疗乙型肝炎要注意什么	167
八、如何预防乙型肝炎	169
157. 怎样预防乙型肝炎	169
158. 接种乙型肝炎疫苗后不产生抗体怎么办	171
159. 乙型肝炎抗体以后会消失吗	173
160. 为什么乙型肝炎难治愈	174
161. 怎样预防乙型肝炎发展成为肝硬化	175
162. 婚恋期如何预防乙型肝炎	176
163. 哪些一般性措施能预防母婴间乙型肝炎病毒的传播	176
164. 哪些特异性预防措施能预防母婴间乙型肝炎病毒的传播	178
165. 家人或同事有乙型肝炎表面抗原携带者应注意什么	180
166. 针对乙型肝炎的消毒可使用哪些药物	180
167. 煮沸消毒法对预防乙型病毒性肝炎的传播有何意义	181



一、看清乙型肝炎真面目

* 1. 病毒性肝炎知多少

病毒性肝炎是由各种病毒所引起的肝内炎症病变，目前已知的肝炎类型有以下几种。

（1）甲型肝炎：主要通过消化道粪-口途径传播，血液、十二指肠液和尿液也可以有传染性。一般不发生慢性肝炎，许多感染者毫无症状或症状轻微。甲型肝炎患过一次可获得终身免疫。其疫苗在世界范围内有效。

（2）乙型肝炎：主要通过输血、注射、破损的皮肤、性接触、昆虫叮咬以及不太明确的密切接触而传播。乙型肝炎病毒不直接损害肝细胞，肝组织损伤是通过机体免疫反应所引起的。乙型肝炎与肝硬化、原发性肝癌的发生密切相关，也是目前最难治愈的肝炎之一。通过接种疫苗可预防乙型肝炎的发生。

（3）丙型肝炎：丙型肝炎传播的主要危险因素有注射、输血、性生活或家庭内接触和免疫水平低下，少数传播途径不详。急性肝炎常症状不明显，多转为慢性肝炎，进而发展为肝硬化，引起重型肝炎。目前还没有丙型肝炎疫苗。

（4）丁型肝炎：其发生与针刺、输血或血液制品的使用有



关，主要与乙型肝炎病毒同时感染人体，加重乙型肝炎病情。其治疗方法及疫苗尚处于研究阶段。

（5）戊型肝炎：戊型肝炎病毒经口侵入人体，从肠道经血液感染肝细胞，常见于青壮年，孕妇易感染，流行地区广泛，常因水源污染而发生大流行。经保肝治疗和休息可自行康复，少数患者可发生重型肝炎，以孕妇常见，病死率较高。患过一次戊型肝炎后，可获得一定免疫能力，但免疫水平较低，持续时间短，可重新感染而引起长期流行。不久可望有疫苗注射。

（6）乙型肝炎：1993年国际会议上有学者提出乙型肝炎及乙型肝炎病毒的问题，但至今还没有明确答案。

（7）庚型肝炎：庚型肝炎病毒主要经输血和血制品传播，但其是否可引起人发病，还不能确定。

✳ 2. 乙型肝炎的基本特征是什么

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的肝脏炎性损害，是我国当前流行最广泛、危害最严重的一种传染病。经济发展水平较低，卫生条件差是本病流行的基础。本病遍及全球，乙型肝炎表面抗原携带率，热带地区高于温带，男性高于女性，在未经免疫预防的国家，儿童携带率高于成年人，城市高于农村。传染源主要是乙型肝炎患者及乙型肝炎病毒无症状携带者，血制品、性接触和生活密切接触都是传播的重要方式。易感者感染乙型肝炎病毒后约3个月（6周至6个月）发病。临床表现为乏力、食欲缺乏、恶心、呕吐、厌油、腹泻及腹胀，部分患者有发热、黄疸，约半数患者起病隐匿，在查体中发现。肝功能异常，血清乙型肝炎表面抗原（HBsAg）、乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸、乙型肝炎病毒免疫球蛋白M（HBV

IgM)、脱氧核糖核酸聚合酶均为阳性。大部分乙型肝炎患者经治疗后能痊愈，少数病程迁延或转为慢性，其中一部分可发展为肝硬化，甚至肝癌；极少数患者病程发展迅猛，肝细胞出现大面积坏死，成为重型肝炎；还有一些感染者则成为无症状病毒携带者。

✿ 3. 乙型肝炎患者有多少

乙型肝炎病毒感染呈世界性流行，但不同地区乙型肝炎病毒感染的流行强度差异很大。据世界卫生组织报道，全球约20亿人曾感染过乙型肝炎病毒，其中3.5亿人为慢性乙型肝炎病毒感染者，每年约有100万人死于乙型肝炎病毒感染所致的肝衰竭、肝硬化和原发性肝细胞癌（HCC）。

2006年全国乙型肝炎流行病学调查表明，我国1—59岁一般人群HBsAg携带率为7.18%，5岁以下儿童的HBsAg携带率仅为0.96%。据此推算，我国现有的慢性乙型肝炎病毒感染者约9300万人，其中慢性乙型肝炎患者约2000万人。

乙型肝炎是血源传播性疾病，主要经血液（如不安全注射等）、母婴及性接触传播。由于对献血员实施严格的HBsAg筛查，经输血或血液制品引起的乙型肝炎病毒感染已较少发生；经破损的皮肤黏膜传播主要是由于使用未经严格消毒的医疗器械、侵入性诊疗操作和手术、不安全注射特别是注射毒品等；其他如修足、文身、扎耳环孔、医务人员工作中的意外暴露、共用剃须刀和牙刷等也可传播（Ⅲ）。母婴传播主要发生在围生（产）期，多为在分娩时接触乙型肝炎病毒阳性母亲的血液和体液传播，随着乙型肝炎疫苗联合乙型肝炎免疫球蛋白的应用，母婴传播已大为减少。与乙型肝炎病毒阳性者发生无防护

的性接触，特别是有多个性伴侣者，其感染乙型肝炎病毒的危险性增高。

乙型肝炎易感人群有：出生于高发区的人、男性同性恋者、吸毒静脉注射者、血液透析患者、HIV感染者、孕妇、乙型肝炎病毒感染者的家庭成员、有性接触者。如果乙型肝炎标志物为阴性，则应注射疫苗进行预防，特殊紧急情况下的预防，可以使用乙型肝炎免疫球蛋白，然后再注射乙型肝炎疫苗。根据免疫系统的状况，HBsAg阳性母亲的新生儿感染乙型肝炎病毒后转成慢性的概率为90%，5岁以下儿童为25%~30%，成年人中仅为10%以下。

✿ 4. 乙型肝炎如何分类

(1) 按病程长短分类，乙型肝炎可分为急性乙型肝炎和慢性乙型肝炎。判断是急性还是慢性乙型肝炎在临床诊治中十分重要，两者的治疗原则不同，预后也有很大差异，有时为了区别急、慢性肝炎，需通过肝穿刺病理检查来判定。急性乙型肝炎是一种自限性疾病，常常不需要抗病毒治疗，患者血液中HBsAg(+)持续时间不足6个月，6个月内乙型肝炎病毒被机体免疫系统清除，HBsAg转阴，可遗留感染过乙型肝炎病毒的血清学标志：抗-HBe、抗-HBe及抗-HBs三个抗体阳性，但某些患者抗-HBs出现时间较晚，滴度也可能不高。急性乙型肝炎的关键特点是半年内HBsAg转阴。而慢性乙型肝炎就是乙型肝炎病毒存在机体内超过6个月。

(2) 按病情轻重分类，可分为乙型肝炎携带者、活动性乙型肝炎、重型肝炎、肝炎肝硬化，其中乙型肝炎携带者分慢性乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸携带者（大三阳，DNA定量高