



中央电视台节目用书

《健康之路》丛书之六 《健康之路》丛书编委会编

健康

路

保 肝

护 胆

素 肾



中国轻工业出版社

中央电视台节目用书
《健康之路》丛书之六

健康

路

《健康之路》丛书编委会 编

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

健康之路 / 《健康之路》丛书编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.1 (2003.9 重印)

(《健康之路》丛书之六)

ISBN 7-5019-3818-0

I. 健… II. 健… III. 医学 - 普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084052 号

责任编辑: 王恒中 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 杨绍龙

版式设计: 丁 夕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 9 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 5.625

字 数: 135 千字

书 号: ISBN 7-5019-3818-0/TS · 2274 定价: 12.00 元

读者服务部电话 (咨询): 010 — 88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010 — 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 — 65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30551S2C102ZBW

《健康之路》丛书编委会

编委会主任：高峰

编委会副主任：熊文平 魏淑青 段忠应 金岩

编委：梁秀玲 侯昊

总策划：何云海

主编：徐欣艺

编辑：王志强 渠晓曦 杨烁 胡晓梅

皆莹 王淑阿 严梅 郑冰洁

《健康之路》栏目主创人员

制片人：段忠应

主编：梁秀玲

编导：王洪有 吕芸 修月川 哈聪

李颖 窦杏珍 陈恩慈 晓荣

田丰歌 陈波 纪萌 李晔丽

主持人：经蓓 冉宗瑜 张毅

摄像：李寒 戴尚亚 陈志博

编辑助理：王群

制片：盛宝强 李柠 毛元朋

制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直播版(二套) 首播 周一至周五 10:30

重播 周一至周五 6:00

(十套) 重播 次周周一至周五 24:15

周末版(一套) 首播 周日 11:05

重播 周日 23:30



目 录

健康之路



脂肪肝的防治	(1)
肝炎患者留点儿神	(8)
正确认识乙肝	(10)
治疗肝硬化有希望	(17)
亲情延续的生命 ——话说亲体肝移植	(23)
开展儿童肝移植的意义	(32)
肝癌的预防	(35)
中药局部注射治肝癌	(42)

及早发现胰腺癌	(48)
不用开刀治疗胆结石	(55)
老年胆石症的特点及预防	(66)



肾囊注射治疗肾病综合征	(68)
小儿肾病综合征的激素治疗	(76)
了解糖尿病肾病	(86)
糖尿病肾病的防治	(91)
糖尿病肾病的早期治疗	(97)
慢性肾病的透析疗法	(104)
话说肾移植	(114)
尿毒症与肾移植	(116)

尿失禁怎么办	(124)
藏医药治疗前列腺疾病	(134)
女性谨防尿路感染	(144)
钬激光治疗泌尿系统结石	(151)
尿中带血怎么办	(160)
特发性高钙尿症	(167)
左肾静脉受压综合征 （“胡桃夹现象”）	(169)



医院简介	(171)
------------	-------

脂肪肝的防治

嘉宾简介:

张玲霞 教授, 解放军 302 医院专家组主任医师, 中华医学会肝病学会副主任委员, 从事肝病的诊断、治疗、研究工作 40 年, 具有丰富的临床经验。

王慧芬 主任医师, 解放军 302 医院感染四科主任, 全军肝炎防治指导小组成员, 从事肝炎专科临床工作 30 年, 实践经验丰富。

(一) 哪些因素会引起脂肪肝?

肥胖是引发脂肪肝的一个危险因素。肥胖的人群当中有 50% 的人患有脂肪肝, 超过标准体重 10% 的人发生脂肪肝的危险率高达 70%, 肥胖的程度越高脂肪肝就越重。如果每天摄入大量高脂肪、高胆固醇、高糖的食物, 也就是营养过剩, 就会导致脂肪肝; 如果营养不良, 像长期饥饿、胃肠道消化吸收功能障碍等, 也会导致脂肪肝, 因为在脂肪代谢的过程中, 会产生一种载脂蛋白, 如果缺乏这种蛋白, 脂肪就会在肝脏内堆积起来。饮酒也是引起脂肪肝的一个危险因素, 如果每天饮酒(乙醇)量在 80 克以上, 就会对肝脏造成损伤, 如果每天饮酒量超过 160 克, 就一

定会引起脂肪肝。还有一些代谢性的疾病也会引起脂肪肝,像Ⅱ型糖尿病和脂肪肝的关系就非常密切,一般50%的糖尿病患者患有脂肪肝,20%的脂肪肝患者患有糖尿病。高脂血症也会引起脂肪肝,像高甘油三酯的患者有60%~80%的人会发生脂肪肝,高胆固醇的人也容易发生脂肪肝。手术后如果病人不能进食,医生就会为病人通过静脉注射补充营养,如果只补充了糖分,也会造成脂肪肝;还有激素类的药物、抗心律失常类的药物、避孕药、四环素药物等,都会引起脂肪肝;如果减肥过快,也会发生脂肪性肝炎,是很危险的。

(7) 饮酒为什么会引发脂肪肝呢?

张

大量饮酒会影响肝脏对糖、蛋白质的代谢功能,降低肝脏的解毒能力,促进肝脏纤维化,而且酒精对脂肪的代谢也有一定的影响,使得脂肪在肝脏内堆积起来。大量地饮酒还会诱发低血糖。酒精在肝脏中代谢的过程中需要大量的氧,所以大量饮酒会导致肝脏处于缺氧状态,从而损伤肝脏功能。大量饮酒会诱发炎症介质、细胞因子等,使得肝脏发生炎症,而且如果只喝酒不吃任何东西,对肝脏的损伤程度更大。

(8) 脂肪肝是不是肝脏的周围包上了许多脂肪呢?

张

不是的,脂肪肝是指各种原因使肝脏脂肪代谢功能发生障碍,致使脂肪在组织细胞内蓄积,若脂肪蓄积量超过肝脏重量的5%,即称为脂肪肝。脂肪占肝脏重量的5%~10%称为轻度脂肪肝,10%~25%称为中度脂肪肝,25%以上者为重度脂肪肝。

(5) 脂肪堆积起来是什么样子呢?

王

脂肪分为储存脂肪(肉眼看得见的)和结构脂肪(肉眼看不见的)。正常的肝脏光滑红润,而脂肪肝的颜色则发黄,在显微镜下,脂肪肝的脂肪将正常的肝细胞挤到了一旁,从而影响了肝脏的正常功能。

张

脂肪肝虽然是一种良性的疾病,如果不及时治疗,进一步发展就会形成脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化等,所以一定要及时进行治疗。

(6) 脂肪肝都有哪些症状呢?

王

轻度的脂肪肝是没有什么症状的,而中度以上的脂肪肝就会出现一些症状,像身体疲劳、肝区不适、腹胀、饮食减少、低血糖等,如果是酒精性脂肪肝也会出现一些症状,像舌炎、末梢神经炎等。一般通过血生化检查和B超检查可以诊断是否患有脂肪肝,CT检查也可以诊断脂肪肝。核磁共振检查则可以对肝脏内脂肪沉积进行诊断,早期诊断脂肪肝则需要做肝活检。

(7) 如何治疗脂肪肝呢?

张

脂肪肝病人一定要戒酒,如果是轻度脂肪肝病人,一般戒酒3~6个月脂肪肝就会缓解;如果是药物引发的脂肪肝,应该停药;如果是糖尿病并发脂肪肝,应该治疗原发病;对于肥胖引发的脂肪肝,应该把体重逐步控制在理想的范围内,还应该适当控制饮食。运动也很重要,一般来说运动后应该把心律控制在130次/分钟左右,每周运动三次以上,而老人则可以从事轻度的运动,例如散步,这样肥胖者每月

可以减体重 1 千克~2 千克。



保肝降脂类的药物治疗也很重要,服药一定要在医生的指导下进行,服用降血脂药物有一定的适应证,如果是原发病引起的脂肪肝,像糖尿病、肥胖、饮酒等,需要针对原发病进行治疗。



北京何先生:

治疗以后肝脏是否可以完全恢复正常?需要治疗多长时间?



如果是轻度脂肪肝或原因明确的中度脂肪肝,治疗以后是可以恢复的,如果是重度或已经纤维化了的脂肪肝,恢复起来就很难了。



甘肃邵先生:

检查时发现转氨酶偏高,没有黄疸,这会不会是脂肪肝?



转氨酶升高有脂肪肝的可能性,但有时胃病、心脏病、某些药物也都可以引起转氨酶的升高,所以应该检查血脂高不高,还可以做一下 B 超的检查。



河北王先生:

比较胖,诊断患有脂肪肝,另外谷丙转氨酶、胆红素高于正常值,请问有可能伴有其他疾病吗?



脂肪肝在轻中度时是没有黄疸的,该患者已经患有脂肪肝了,应该检查一下看看有没有病毒性肝炎,建议去医院做一下全面的检查。



一般需要做哪些检查呢？



可以做肝功能、血脂、B超、CT及病毒标志检查等。



河南吴先生：

原来喜欢喝酒，最近有些乏力、恶心，查出是酒精性肝炎，请问是不是和其他类型的肝炎一样会传染呢？



酒精性肝炎是不会传染的，最根本的治疗方法就是戒酒，但病毒性肝炎比较常见，所以应该去医院再进一步检查。



湖南杨先生：

患有乙肝和脂肪肝，在用药、饮食方面需要注意些什么呢？有什么东西不能吃？能否运动？



乙肝和脂肪肝在治疗的原则上是没有矛盾的，应该采用保肝药物进行治疗。如果转氨酶高，可以用一些保肝降酶药；如果有黄疸，可以用一些退黄疸的药，适当的时候也可以加用一些促进脂肪代谢的药物。脂肪肝的病人一定要戒酒，还要避免高糖、高脂的食物，应该多吃水果、蔬菜等清淡食物。如果出现黄疸，病人应该卧床休息，去医院诊治。转氨酶轻度升高的病人应该做一些适当的活动，动静结合，以避免肝炎后的脂肪肝。



湖北崔女士：

患中度脂肪肝，医生建议吃一些降脂类的药，吃的时候血脂下降，一停药就反弹，有没有可以稳定地

降血脂的办法？

张

一般服药期间血脂会降下来，一旦停药后血脂就会再次上升，所以病人应该服用最小的药量而维持正常的血脂。还要控制好饮食，做一些适当的运动，一般粮食豆类每天可以摄入 400 ~ 500 克，蔬菜、水果每天摄入 300 ~ 400 克，奶制品每天摄入 200 ~ 300 克，肉、鱼、蛋类每天摄入 100 ~ 200 克，实际摄入量应该根据每个人的体力消耗状况，按比例适当增减。



内蒙古张先生：

听说多吃维生素可以帮助治疗脂肪肝，是这样吗？维生素有很多种，该吃哪些呢？是不是得坚持长期服用？

张

正常人也是需要维生素的，而脂肪肝的患者就更加需要维生素，像 B 族维生素可以帮助脂肪代谢，维生素 C 和维生素 E 可以帮助肝脏解毒，而且维生素 E 可以化解新生的纤维，病人应该坚持服用。一般病情好转时可以适当地减量，应该服药后每 3 ~ 6 个月检查一次，根据情况加减药量。



北京田女士：

母亲发现得了脂肪肝时，已经出现了肝纤维化，请问还可以治疗吗？肝硬化的可能性大吗？

张

肝纤维化的治疗目前是我国研究的热点，中医中药在治疗肝纤维化方面已经取得了新的进展。我院经过近 30 年的研究，研制出复方鳖甲软肝片，服用后 70% 的病人可以减轻症状，60% 的病人可以提高血清白蛋白。一般脂肪肝转化成肝纤维化的可能

性大约是 25%，而转化成肝硬化的可能性是 1.5% ~ 8%。

生活提示：

1. 有的人不吸烟、不喝酒、不吃高热量的食物，肉类也很少吃，但还是患有脂肪肝，这是因为饮食过偏、营养不均衡的缘故。如果有家族遗传史，也会导致脂肪肝。戒酒、减肥（不能一次性减轻过多的体重）、保证合理的饮食方式、加强体育锻炼、改善不良的饮食习惯等都可以预防脂肪肝。

2. 少量饮酒是有益健康的，患有脂肪肝的人要注意，一般饮红酒每天不要超过 100 毫升，饮低度的白酒每天不要超过 50 克，啤酒也不能喝得过多。

肝炎患者

留点儿神

复旦大学附属中山医院

杨秉辉

肝炎是我国最常见的传染病，发作起来会使人全身无力、面黄肌瘦，反复发作还可能引起肝硬化、黄疸、腹水、吐血，还可能演变为肝癌。

肝炎有很多种，通常所说的肝炎是病毒性肝炎，病毒性肝炎又分为甲、乙、丙、丁、戊、庚等类型。其中会反复发作，有可能转变为肝硬化，甚至会演变为肝癌的是乙型或丙型肝炎，在我国更是以乙型肝炎为主。

乙型肝炎和丙型肝炎皆经血液传染，输血、使用未经充分消毒的注射器及针灸针、使用血液制品等皆可能染上乙型或丙型肝炎。母亲的乙肝或丙肝病毒也可以通过胎盘或乳汁传给胎儿、婴儿。被乙型或丙型肝炎病毒感染后，一部分人会发病，被称为肝炎病人；还有相当一部分人并不发病，只是在验血的时候可以发现其血液中的肝炎病毒抗原、抗体，这些人肝功能正常，没有任何症状，称为肝炎病毒携带者。

乙肝病毒携带者在我国十分多见，估计有1亿多人。携带乙肝病毒早年曾称为“澳抗阳性”，近年来则称为“大三阳”或“小三阳”。大三阳是指乙肝病毒e抗原阳性，这些人体内的肝炎病毒还很活跃，肝功能化验中转氨酶常常很高，需要一定的治疗。若e抗原转为e抗体，则称为小三阳，

这类病人的病情多较稳定,转氨酶也正常,一般不需治疗。

被乙肝或丙肝病毒感染后最严重的后果是转变为肝癌,可以说肝癌都是在乙肝或丙肝基础上转化来的。虽然对乙肝和丙肝的病人来说,转变为肝癌的终究是少数,然而与没有染上乙肝或丙肝的人相比,他们发生肝癌的危险性要高出 30 倍,这个危险度要比吸烟者与不吸烟者相比患肺癌的危险度大得多。所以肿瘤学家便将曾经染上乙肝或丙肝病毒的人称为肝癌的高危对象,即他们患肝癌的机会要比别人多得多。

肝癌到了晚期便很难治了,早期发现比较好治,许多病人可以做手术将癌肿部位切除,其中相当大的一部分病人术后可能长期生存,事实上许多病人已被治愈。现在的问题是肝癌早期并无症状,病人不会主动去检查,而等到出现症状,诊断出来往往为时已晚。因此肿瘤学家的意见是:在没有症状的时候也应该定期检查,对于肝癌的高危对象,尤其是 35 岁以后,更应该定期做肝癌的防癌检查。

肝癌的防癌检查包括甲胎蛋白的化验检查与肝脏超声波检查,一般每半年一次。这样有癌变便可以及时发现,而及早治疗效果很好。所以肝炎患者,包括那些大三阳、小三阳的人们,对定期检查可得留点神,应认真去做,这样发现问题就可以及时治疗。

正确认识乙肝

嘉宾简介:

皇甫玉珊 教授, 解放军 302 医院专家组成员, 擅长治疗各型肝炎, 尤其是老年病毒性肝炎。

张鸿飞 解放军 302 医院感染二科主任, 主任医师, 专攻传染病和各型肝炎, 尤其擅长小儿肝病的诊断和治疗。

问: 澳抗阳性的学生可以报考大学吗?

张: 澳抗阳性的学生是可以报考大部分大学的, 只有小部分的大学不能报考, 如解放军、武警、学前教育、航海专业等。

问: 许多家长都在找一种可以使澳抗阳性转阴的药物, 而市场上现在有一种药物说有 80% 的可能使澳抗阳性转成阴性, 那么是否可以去购买这种药物治疗呢?

皇甫: 这个问题是要慎重考虑的, 家长们想让孩子澳抗(乙肝表面抗原, HBsAg)转阴的心情是可以理解的, 但是不管在国内还是国外, 中药还是西药, 目前还没有一种药可以达到 80% 转阴率。如果想用药物

治疗,就要先分清自己是乙肝病毒携带者还是乙肝患者,千万不要病急乱投医。

① 病毒携带者和乙肝患者有什么区别?

皇甫 病毒携带者没有症状,实验检查也是正常的,但化验血乙肝病毒指标为阳性而且持续半年以上。乙肝患者除了血清里面有病毒以外,自身的肝功能或肝组织学也有异常的现象。

② 那平常说的大三阳,小三阳又代表什么呢?

张 我们先要了解几个名词:HBsAg(乙型肝炎病毒表面抗原),抗-HBs(HBsAb,乙型肝炎病毒表面抗体),HBeAg(乙型肝炎病毒e抗原),抗-HBe(HBeAb,乙型肝炎病毒e抗体),抗-HBc(HBcAb,乙型肝炎病毒核心抗体)。

表面抗原阳性、e抗原阳性和核心抗体阳性就是大三阳,它表明这个病人的血清里面有病毒物质的存在,并且有病毒复制。表面抗原阳性、核心抗体阳性和e抗体阳性就是小三阳,它表明有病毒的存在。

③ 化验单上如果出现“+”就说明结果呈阳性,但我有一位朋友的化验单上有三个“+”,医生却说没有关系,化验单在这里,请问专家这是为什么呢?

皇甫 这里的三个“+”,第一个是表面抗体阳性,第二个是e抗体阳性,第三个是核心抗体阳性,而表面抗原和e抗原是阴性的。如果他的肝功能正常,表明既往感染现已痊愈,也没有传染性,所以他不用担心。