

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

GANBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

肝病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
- 自疗好简单
- 中医加西医
- 药物加食疗
- 无病早日防
- 去病才健康



广西科学技术出版社

家庭医生丛书

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

GANBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

肝病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写：任玉梅

刘洪远

张 雯

王 丽

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病自诊·自疗·食疗/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-699-0

I. 肝... II. 范... III. ①肝疾病—诊疗②肝疾病
—食物疗法 IV. ①R575②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036900 号

家庭医生丛书

肝病自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

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

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.375 字数 128 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-699-0/R·110 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxq1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 于 宁

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

肝脏是人体进行物质代谢的重要器官，对于维持生命健康非常重要。但是，肝脏同时又非常脆弱，常因病毒或毒素入侵、不当饮食、错误用药、不良生活习惯等原因出现损伤，引发病变。肝病的危害性极大，据统计，我国各类肝病的发病率都在逐年递增。到目前为止，我国已有数千万慢性肝病患者，其中乙肝患者高达千万之众。肝病的死亡率非常高，数据显示，我国每年大约有 30 万人死于肝病。由此可见，“肝病猛于虎”并非妄言。

由于缺乏对肝病的认识，患者往往容易延误治疗时机，致使病情恶化。同时，重型肝病患者常认为自己得了不治之症，从而产生恐惧、忧虑心理。此外，有些人还存在错误认识，认为不能和病毒性肝炎患者有任何接触。如此种种，都会影响患者的病情，并增加其心理负担，不利于肝病的治疗和痊愈。因此，普及肝病知识对大众来说就显得尤为重要了。

本书以生动浅显的语言，系统、详尽地介绍了肝病的病因、症状、检查方法、中西医治疗手段，以及一些非常实用的饮食疗法、自我保健、预防措施等各方面的知识。我们相信，本书能帮助患者和家人对肝病做到“知己知彼”，并“胸有成竹”地采取合理的防治措施，最终战胜肝病，恢复健康！

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

第一章 肝病自诊知识

一、肝病的定义与病因

什么是肝病及其危害 /1

哪些原因容易引发肝病 /3

肝病的高危人群有哪些 /5

二、肝病的症状表现

肝病的常见症状表现 /7

各类肝病的症状表现 /10

三、肝病的分型

什么是甲型病毒性肝炎 /12

什么是乙型病毒性肝炎 /14

其他病毒性肝炎 /16

什么是脂肪肝 /18

什么是肝硬化 /21

其他常见肝病 /23



四、肝病的检查

肝病的常规检查方法 /26

怎样选择常规检查项目 /29

肝病的病毒指标检测 /31

什么是乙型肝炎的“两对半”检测 /33

肝病的辅助检查方法 /35

甲型病毒性肝炎的检查与诊断 /37

乙型病毒性肝炎的检查与诊断 /39

脂肪肝的检查与诊断 /41

肝硬化的检查与诊断 /42

其他常见肝病的检查与诊断 /44

第二章 肝病自疗要点

一、肝病的西医治疗

肝病的治疗原则有哪些 /48

肝病的综合治疗 /50

哪些药物可用来治疗病毒性肝炎 /53

干扰素可以治疗哪些肝病 /56

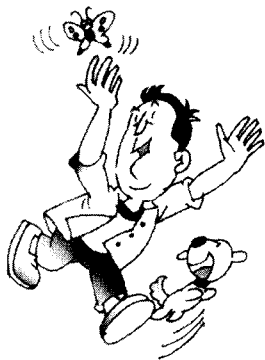
- 常用保肝药物及其作用 /58
- 甲型肝炎的治疗要点 /61
- 乙型肝炎的治疗要点 /63
- 脂肪肝的治疗要点 /65
- 肝硬化的治疗要点 /67
- 其他常见肝病的治疗要点 /69

二、肝病的中医疗治

- 中医对肝病病因的解释 /71
- 肝病的中医综合治疗 /73
- 中医其他治疗肝病的方法 /76
- 肝病并发症的中医治疗 /77
- 甲肝的中医治疗 /80
- 乙肝的中医治疗 /83
- 脂肪肝及肝硬化的中医治疗 /85

三、肝病的其他疗法

- 肝病的心理疗法及其内容 /87
- 什么是肝病的运动疗法 /90
- 肝病的健身操疗法 /92



肝病的茶疗方法及其作用 /95

四、肝病的自我护理

肝病患者的自我护理原则 /97

病毒性肝病的自我护理 /99

脂肪肝患者的自我护理 /101

肝硬化患者的自我护理 /103

第三章 肝病饮食疗法

一、饮食疗法原则

肝病的饮食疗法原则 /106

肝病患者如何安排饮食结构 /108

中医治疗肝病的补益食物分类 /110

卵磷脂的保肝作用 /113

天然抗氧化剂的保肝作用 /115

几种关于饮食疗法的错误认识 /116

二、适宜食物简介

主食类食物 /119

糙米	小麦	玉米
甘薯	薏米	大豆
花生	黑豆	

副食类食物 /123

韭菜	菠菜	芹菜
番茄	胡萝卜	香菇
丝瓜	山药	黑木耳
银耳	洋葱	大蒜
生姜	豆腐	猪肝
鸡肉	鸡蛋	羊肝
兔肉	鲫鱼	鲤鱼
海参	泥鳅	黄鳝
牛奶	核桃仁	红枣
猕猴桃		

三、食疗精方

炒鸡肝 /135	芹菜炒鸡蛋 /136
番茄炒鸡蛋 /137	洋葱炒肉片 /138
红烧黄鳝 /139	葱白烧海参 /139
香菇炒油菜 /140	海带焖豆腐 /141

核桃炒韭菜 /142	芝麻拌兔肉 /143
山药炖羊肉 /143	清炖鲤鱼 /144
土豆蘑菇炖小鸡 /145	清炖泥鳅 /146
泥鳅炖豆腐 /146	玄参炖猪肝 /147
黑豆炖猪肉 /148	鲜蘑瘦肉汤 /149
丝瓜瘦肉汤 /149	海参瘦肉汤 /150
西红柿鸡蛋汤 /151	菠菜猪肝汤 /152
山药银耳羹 /152	羊骨红枣大米粥 /153
羊肉粟米粥 /154	胡萝卜大米粥 /155
丝瓜大米粥 /156	甘薯大米粥 /156
猪肝绿豆粥 /157	

第四章 肝病预防保健

一、肝脏小常识

肝脏及其结构 /159
肝脏的功能 /161
黄疸的形成机制 /163

二、日常生活保健

- 预防肝病的综合方法 /165
- 怎样预防甲型肝炎 /167
- 怎样预防乙型肝炎 /169
- 怎样预防病毒性肝炎的恶化 /172
- 怎样预防药物性肝病 /174

三、禁忌注意事项

- 肝病有哪些先兆 /175
- 使用干扰素治疗的注意事项 /178
- 中药治疗肝病的注意事项 /180
- 肝病患者应当戒烟戒酒 /182
- 肝病患者的饮食注意事项 /184
- 肝病患者性生活时的注意事项 /186

第一章 肝病自诊知识

有人说肝病是我国的第一大病，此话虽然有些偏颇，但也道出了一个事实：在我国患肝病的人非常之多。据相关统计表明，乙肝在所有传染病中的发病率和致死率均位居第二。而其他的肝病，如甲肝、脂肪肝、肝硬化等，也早已司空见惯。因此，了解肝病的检查诊断知识，对患者、对其家人和社会大众都是非常必要的。

一、肝病的定义与病因

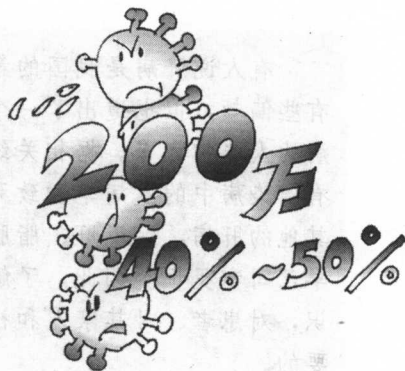


什么是肝病及其危害

肝病是肝脏病变的统称，是一种在生活中极为常见且较难治愈的疾病。常见的肝病主要有病毒性肝病、脂肪肝、肝硬化、肝癌等。具体来说，按照不同的分类标准，通常将肝病划分为不同的类型。从病因上看，肝病主要有病毒

性和非病毒性两种。常见的病毒性肝病有甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎等。非病毒性肝病则包括药物性肝病、酒精性肝病、中毒性肝病等。按照病程的轻重缓急，又可将肝病分为急性肝病、慢性肝病和重型肝病。

肝病具有较大的危害性，给人们的健康造成了严重的威胁，甚至还会引发死亡。数据显示，在我国，每年死于肝病的人数超过 30 万。具体来说，在众多种肝病中，病毒性肝病具有极强的传染性，其危害性也最大。调查显示，我国每年约有急性病毒



性肝炎 200 万例，其中约有 100 万例为甲型肝炎，40 万~50 万例为乙型肝炎，10 万~20 万例为丙型肝炎。在各类病毒性肝炎中，危害最大的当数乙型肝炎。据统计，我国现有近千万之众的乙肝患者。有数亿人曾经感染过乙肝病毒，位居世界首位。此外，我国还有近亿的乙肝病毒携带者，他们中的许多人会逐渐发展为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌。

各种慢性肝病、肝硬化、脂肪肝、酒精性肝病正侵蚀着人们的健康。数据显示，在我国人口总数中，慢性肝病患者就达 1200 万人。肝硬化则是一种死亡率极高的肝病。据统计，在美国、西欧和中国，肝硬化的死亡率在众多致

死原因中名列第5~6位，仅次于恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病以及意外事故。同时，脂肪肝、酒精性肝病和肝癌的发病率也日益升高。在男性恶性肿瘤患者中，原发性肝癌的发病率排名第七；在女性恶性肿瘤患者中，原发性肝癌的发病率则位居第九。调查显示，全世界每年因肝癌致死的人就高达25万，我国每年有近10万人死于原发性肝癌。

总的来说，肝病的危害主要表现在以下几个方面：

(1) 肝病会严重地影响人体健康。肝脏发生病变后，其正常的代谢功能会发生障碍，影响胆汁的排泄和消化系统的正常功能。同时，还会引起人体的凝血因子发生合成障碍，从而使患者出现食欲下降、精神不振、全身无力、恶心、疼痛、出血、腹水等症状。

(2) 肝病会影响患者的正常生活，并给患者带来极大的心理压力，从而影响疾病的治疗和康复。

(3) 肝病会给社会和家庭的经济带来极大的负担。由于肝病的发病率、感染率都比较高，因此其防治的费用也非常高。

哪些原因容易引发肝病



肝病的类型比较繁多，其发病原因也较为复杂。一般来说，病毒性肝病、脂肪肝、肝硬化、肝癌、肝性脑病等不同类型的肝病，往往具有不同的发病原因。具体来说，主要有如下原因。