

贴心大夫丛书



肝炎

● 李兵顺 主编

中共河北省委宣传部
河北省卫生厅
河北省科学技术协会
河北出版集团

联合策划出品



河北科学技术出版社

T
I
E
X
I
N
D
A
I
F
U
C
O
N
G
S
H
U

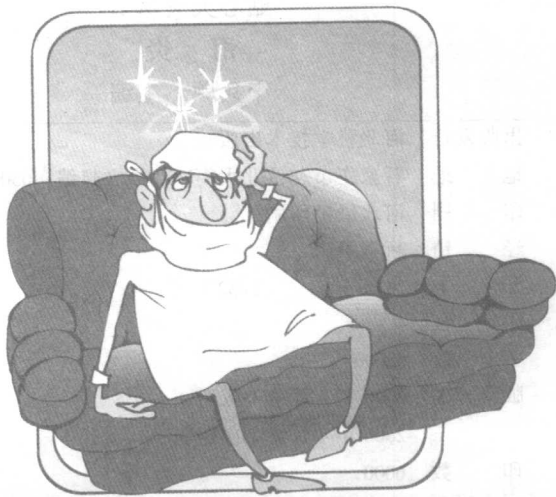
TIEXIN
DAIFU CONGSHU

贴心大夫丛书



肝炎

● 李兵顺 主编



河北科学技术出版社

主编 李兵顺

编者 刘 芳 邸海灵

图书在版编目(CIP)数据

肝炎/李兵顺主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7-5375-3343-1

I. 肝... II. 李... III. 肝炎—防治 IV. R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 008373 号

贴心大夫丛书

肝 炎

李兵顺 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	4
字 数	82000
版 次	2006 年 4 月第 1 版
	2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数	6000
定 价	6.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

“贴心大夫”要说的“贴心话”

每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活的关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，你拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“寓思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与国民经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”





的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自己了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书就是满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。



常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松症）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有哪些优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过对该病的病因和种种表现，关键在于使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。

通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；





2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要了解其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使群众无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学
2006年1月



目 录

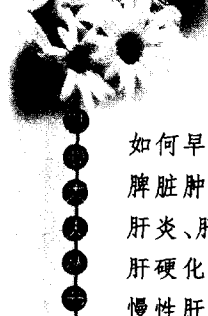
肝脏为何容易受到伤害

- 肝脏的位置与大小/1
- 肝脏——与生命息息相关的脏器/2
- 肝脏损伤的常见原因/3
- 什么是病毒性肝炎/4
- 甲型肝炎和戊型肝炎——病从口入/4
- 乙肝、丙肝、丁肝——血源为主的多途径传播/5
- 母婴传播是不容忽视的传播类型/7
- 警惕药物引起的肝损伤/8

得了肝炎后常见哪些异常表现

- 得了肝炎有哪些症状/9
- 药物性肝损伤的特点/10
- 肝炎患者为何出现肝大和肝区疼痛/11
- 肝大不一定是肝炎病毒所引起/11
- “尿色加深”是肝脏病变的晴雨表/13
- 出现黄疸未必都是肝炎/14
- 黄疸不是传染的标志/15
- 慢性肝炎与肝硬化/16
- 肝纤维化与肝硬化/17



- 
- 如何早期识别肝硬化/18
脾脏肿大与脾功能亢进/19
肝炎、肝硬化与肝癌——慢性肝病“三步曲”/20
肝硬化的危害在于致命的并发症/20
慢性肝炎常见的肝外表现/22
重型肝炎——早期识别是关键/23

正确认识和全面分析实验室检查结果

- 如何看待“肝功能”化验结果/25
转氨酶(ALT)升高未必都是肝炎/26
确定肝炎病因——检测肝炎病毒标志物/27
“乙肝五项”与“大三阳、小三阳”/28
病毒核酸——病毒复制的关键指标/29
学会分析“乙肝五项”化验单/29
“大三阳”与“小三阳”的相互转换/31
影像学检查肝病/32
肝穿刺检查的必要性和安全性/33
“胎甲球”与慢性肝炎/34
食道钡餐、胃镜检查对肝病的诊断价值/35
出血倾向——慢性肝病的重要表现/36
从血清学指标看肝纤维化与肝硬化/36
水肿、腹水与胸腔积液形成/37

急慢性肝炎、肝硬化的治疗

- 病毒性肝炎的治疗原则/39
抗病毒治疗——慢性乙肝、丙肝康复的关键/40



- 抗病毒治疗的适应证与禁忌证/41
- 乙肝病毒携带者何时进行抗病毒治疗/42
- 有效的抗病毒药物—— α 干扰素(α IFN)/43
- 丙型肝炎治愈的希望所在——长效干扰素合用利巴韦林(病毒唑)/45
- 方便有效的抗病毒药物——贺普丁(拉米夫丁)/45
- 新一代核苷类抗病毒药——阿德福韦/46
- 其他抗乙肝病毒药物/47
- 降酶、退黄为主的保肝治疗/48
- 消退黄疸应区别对待/49
- 如何改善和提高血清白蛋白/50
- 出血倾向的改善宜多环节进行/51
- 上消化道出血的抢救措施/52
- 抗肝纤维化治疗可减少肝硬化发生/52
- 水肿、腹水及胸腔积液的治疗/53
- 要警惕自发性细菌性腹膜炎(SBP)/54
- 肝性脑病(肝昏迷)——治疗与预防同步/55
- 重型肝炎的替代治疗——人工肝支持系统/56
- 治疗性乙肝疫苗的研究/57
- 肝衰竭治疗的根本之路——肝移植/58
- 慢性肝炎治疗的希望——基因治疗/59

心理调护有助肝病康复

- 有个好心态,肝病好得快/61
- 身心压力大,肝病会恶化/62
- 如何看待眼花缭乱的治肝病广告/63



- 
- 有病乱投“医”可能毁了你/64
服用肝炎药物并非多多益善/65
社会的偏见无疑是雪上加霜/66
家庭关怀对肝病患者康复至关重要/67

合理运动与肝病康复

- “动”与“静”结合有利于肝病康复/69
肝病患者如何选择运动方式/70
慢跑对肝病患者有益/71
散步有助于肝病患者康复/72
常练“太极拳”，肝病好得快/73
肝病患者能否旅游/74
其他的运动方式同样有益/74
和老年肝病患者谈谈体育锻炼/75

肝病患者的生活起居

- 输血及应用血制品应权衡利弊/77
家庭中的护理和消毒隔离不可忽视/78
肝炎患者呕吐、腹胀时的护理/79
顽固性腹水患者如何护理/80
乙肝母婴传播并非遗传所致/80
乙肝患者的婚育/81
慢性肝炎与性功能/82
自己找出肝病病情恶化的“罪魁”/83
酒肉穿肠过，病祸身上留/85
肝炎病毒悄悄伴随你/86



肝病患者病情加重的自我评估/87

肝炎与性别、年龄、季节的关系/88

肝炎患者恢复工作要合理掌握/89

肝病要康复,营养是保证

肝病患者合理营养十分重要/91

肝病患者为什么需要充足的糖类/91

进食糖类并非多多益善/92

肝脏与蛋白质代谢关系密切/92

肝炎患者脂肪摄入应如何掌握/93

肝炎病人应吃含维生素丰富的食物/94

肝病患者注意补充水分和膳食纤维/95

提高营养素的利用率,烹调、餐饮方式有讲究/95

肝炎患者的饮食限制与禁忌/96

肝炎患者适合饮茶吗/97

肝炎患者怎样科学地应用乳制品/97

肝病患者吃水果有讲究/98

肝病患者如何食用营养滋补品/98

食动物肝脏能“以肝补肝”吗/99

肝炎病人如何食用调味品/99

急性肝炎及慢性肝炎活动期的饮食治疗/100

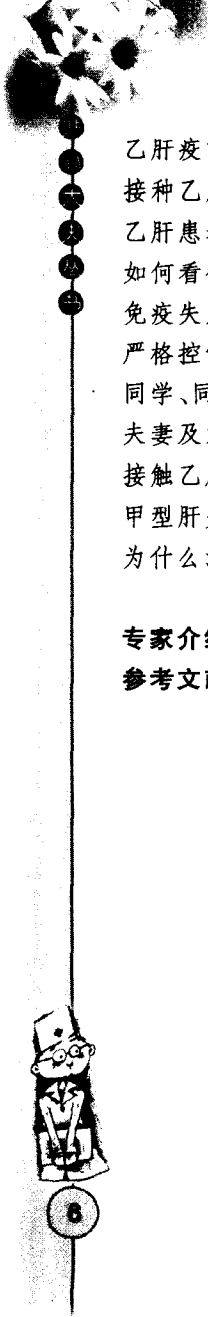
肝硬化的饮食调养/101

做好肝炎预防,齐心协力保健康

乙肝疫苗接种是控制乙肝的根本途径/104

哪些人需要注射乙肝疫苗,哪些人不宜接种乙肝疫苗/105





乙肝疫苗注射后是否需要加强注射/106
接种乙肝疫苗会不会传染肝炎及其他传染病/106
乙肝患者、携带者有没有必要接种乙肝疫苗/107
如何看待乙肝疫苗免疫接种失败者/108
免疫失败后怎么办/109
严格控制乙肝的母婴传播/109
同学、同事间乙肝的预防/111
夫妻及家人之间乙肝的预防/112
接触乙肝患者血液既不可马虎大意也不要惊惶失措/112
甲型肝炎、戊型肝炎的预防/113
为什么没有丙肝疫苗/114

专家介绍/115

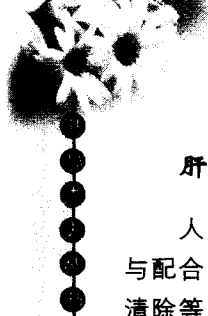
参考文献/116



肝脏为何容易受到伤害 ●.....

肝脏的位置与大小

肝脏是人体最大、最重要的脏器之一。它位于腹腔右上部，占右季肋部、腹上部一部分以及左季肋部一小部分。肝脏的大小通常以长、阔、厚三个径线来表示。长径是肝脏左右端之间的距离；阔径又称上下径，即从肝脏上面至肝脏右下角的垂直距离；厚径即从肝脏的脏层面到膈面的最大距离。肝脏的位置可随呼吸、内脏活动以及体位的不同而发生变化，如站立及吸气时下降，仰卧和呼气时上升。在平行呼吸时升降差大约 3 厘米。肝脏通常位于右季肋弓内，右侧肋缘下一般不可触及；但体形较瘦、女性或小儿肝下界偏低，可能触及。成人肝脏大小约 25 厘米 × 15 厘米 × 16 厘米，重量为 1200 ~ 1500 克，占体重的 1/50 ~ 1/36。肝脏过大或过小可能都是病态。别看肝脏体积虽大，但较“脆弱”，若受到暴力打击或强力撞击后容易发生破裂而导致大出血，严重者可危及生命。



肝脏——与生命息息相关的脏器

人的生命的正常维持，需要体内各个器官的密切协调与配合，保证氧气以及能量的补充、废物的排泄和毒物的清除等，使身体内环境处在一个相对平衡的状态下，以保证机体新陈代谢正常进行。在维持机体这一平衡状态中，肝脏起着举足轻重的作用。

1. 肝脏的代谢功能：①蛋白质的代谢：蛋白质不仅是组成人体最重要的成分，也是构成肝脏各种组织细胞的基本物质。血浆中 100 多种蛋白质中，绝大部分由肝脏生成或分泌。一旦肝脏蛋白质代谢发生障碍，肝脏的各种重要功能，如血浆胶体渗透压的维持、参与血液凝固物质的合成、氨基酸的代谢、胆色素的代谢、水盐与维生素的代谢等都将受到不同程度的影响。②糖类的代谢：当血糖过高时，部分血糖在肝脏经磷酸化或氧化作用分解供应能量或合成肝糖原储存；而当血糖过低时，乳酸、甘油、生糖氨基酸等非糖物质则在肝脏转化为葡萄糖以补充血糖。肝脏通过糖原的合成与分解以及糖原异生作用调节血糖，使血糖始终处在正常状态。③脂类的代谢：肝脏也是脂类代谢的重要器官，在脂类的消化、吸收、分解、合成、运输等过程中起着重要作用。④肝脏还在体内酶类代谢、激素代谢、维生素代谢、电解质代谢方面都起着关键的作用。

2. 肝脏的解毒功能：人体代谢过程中所产生的多种有害物质以及由外界进入体内的毒物、毒素，包括药物代谢以后的产物，均需要在肝脏解毒。因此，我们将肝脏称为体内最大的“化工厂”。①氧化解毒：脂肪族的有机酸



类、酒精的醇类、有毒的醛类以及肠内产生的胺类均可通过肝内的氧化作用，生成二氧化碳和水排出体外；体内产生的另一种氨，则在肝内经鸟氨酸循环合成尿素而排出。

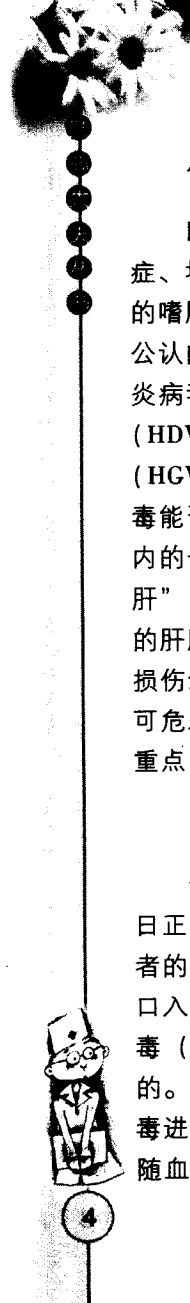
②结合解毒：肝细胞内富含酶类及众多解毒物质。如酚类可与硫酸结合；有毒的金属离子与谷胱甘肽结合；含氮的杂环化合物与甲基结合等，均为肝脏结合解毒的不同方式。

仅上面几点就足以说明肝脏的重要性。当然肝脏的功能远不止这些，还有许多其他的功能。因此，如果肝脏受到损伤，各项代谢功能紊乱，机体的平衡将被打乱，人体将受到严重甚至致命的威胁。

肝脏损伤的常见原因

了解了肝脏重要的生理功能，也就认识了保护好肝脏的重要性。要知道自然环境中有许多威胁肝脏的有害因素，如病毒、细菌及它们产生的一些代谢产物，有毒、有害的气体及金属，过量地饮酒，不恰当地服用某些药物等，都可能对肝脏造成程度不等的伤害。在众多的致病因素中，目前最具威胁的还是病毒。一方面，它的致病能力最强；另一方面，它给治疗上带来的难度也最大。因为我们应用的抗病毒药现在只能抑制病毒复制，难以直接杀死病毒，加上病毒又非常善于“伪装”，即发生病毒变异，以对抗我们使用的药物。因此，认识并了解上述致病因素，认真做好各方面的防护工作，从而使我们的肝脏始终保持健康的状态，也就等于为我们自身的健康铸起了坚强的防护门。





什么是病毒性肝炎

以肝脏作为侵犯的主要目标，造成肝脏出现明显的炎症、坏死、纤维增生等病变，从而导致肝脏功能出现紊乱的嗜肝病毒所引起的肝炎就是病毒性肝炎。目前已明确和公认的嗜肝病毒有5种：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）。其他还有庚型肝炎病毒（HGV）、经输血传播的肝炎病毒（TTV）等。这两型病毒能否造成肝脏的损伤，还是伴随其他病毒出现在患者体内的一种“过路”现象，目前尚存有争议，未列入“嗜肝”病毒范畴之内。前5型肝炎病毒均可造成程度不等的肝脏损伤，其中乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒所致肝脏损伤最容易形成慢性病变并出现严重的并发症，部分患者可危及生命。因此，这两型肝炎病毒也是我们防治的重点。

甲型肝炎和戊型肝炎——病从口入

俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”。可见每日正常饮食是维持人体生命活动的基本要求。需要提醒读者的是，在享受美味佳肴的同时，千万不要忽视“病从口入”这句俗话。甲型肝炎病毒（HAV）和戊型肝炎病毒（HEV）都是随被污染的食物或饮用水经口进入体内的。因此，它们又被称为经消化道传播的病毒。这两型病毒进入体内后，首先在消化道增殖，然后播散到血液中，随血液进入肝脏，在肝细胞内复制、增殖。复制后的病毒

