

常见病防治系列

快乐 + 健康

# 轻松搞定 肝病

田捷 王晓微 / 主编 吉林科学技术出版社



- 走出误区
- 认识疾病
- 自我诊断

- 门诊与药房
- 饮食与运动
- 预防之道

快乐 + 健康

常见病防治系列

# 轻松搞定肝病

主 编 田 捷 王晓微

吉 林 科 学 技 术 出 版 社

**图书在版编目(CIP)数据**

轻松搞定肝病/田捷, 王晓微主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(快乐健康·常见病防治系列)

ISBN 7-5384-2796-1

I. 轻... II. ①田... ②王... III. 肝疾病—防治  
IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102354 号

责任编辑: 宛 霞

主 编: 田 捷 王晓微

版式设计: 于 青

设计制作: 大图视听文化艺术传播中心

出 版: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 32 开

规 格: 880×1230 毫米

印 张: 3.5

字 数: 84 000 字

书 号: ISBN 7-5384-2796-1/R · 668

定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行电话: 5677817 5635177

传真: 5635185

吉林科学技术出版社

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对而言较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等明显要比黑人少，寿命也 longer。这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家解决的问题。我们请教相关医护人员，查阅大量权威资料，

精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病、风湿病、肥胖、失眠等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

# 健康标准

粗略地说，健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见，没病没痛没残障，准确来说并不等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人，他们的体形不但经常被其他人视为不好看，更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义，但问题是如何解释身体无病。医生说，或者西方医学上称身体无病，是指现代医学科技检查结果没有异常，若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质，同病不同质，同质不同病，但除非病已在体内外呈现病理症状，否则也不知病在何处，发展到何程度。这都不能准确地解释健康的含义，因此，下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

## 健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- ✎ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ✎ 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- ✎ 善于休息，睡眠良好；

- ⑪ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⑫ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⑬ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⑭ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⑮ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⑯ 头发光洁,无头屑;
- ⑰ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

## 心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天绝对是站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

⑱ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

⑲ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

⑳ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;

㉑ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;

㉒ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

# 目录

## contents

### 1

#### 走出误区

- 012 病毒性肝炎是怎么回事
- 014 肝病患者注意事项
- 016 乙肝病人能结婚生育吗
- 018 乙肝表面抗原携带者会传染吗
- 020 乙肝患者如何克服心理障碍

### 2

#### 认识肝病

- 024 病毒性肝炎的类型和传播途径
- 028 引起肝炎的原因有哪些
- 030 治疗肝炎的措施有哪些
- 032 酒精性肝炎的临床表现
- 034 认识脂肪肝
- 036 肝病病人也可以健康长寿吗
- 038 最易患脂肪肝的六种人
- 040 “大三阳”和“小三阳”
- 042 病毒性肝炎的治愈标准
- 046 肝衰竭的表现

contents

contents

目

录

3

## 自我诊断

050 怎样早期发现肝炎

4

## 门诊与药房

054 乙肝疫苗注射时的注意事项

056 治疗病毒性肝炎的退黄药物

060 抗肝炎病毒的药物有哪些

062 中医如何辨治慢性肝炎

066 中医如何辨治肝硬化

070 急性肝炎饮食调理

074 慢性肝炎病人用药原则

076 肝炎患者应慎用的药物

# 5

## 饮食与运动

- 080 几种强肝食品
- 082 肝病病人生活宜忌
- 090 肝炎病人吃水果要注意什么
- 092 乙肝患者生活宜忌
- 094 春季养肝多喝粥
- 096 肝炎病人进补时应注意什么
- 098 脂肪肝病人的饮食治疗

# 6

## 预防之道

- 102 病毒性肝炎的预防
- 106 怎样预防不被家人感染
- 108 如何预防肝硬化及肝癌
- 110 如何预防血液中毒

chapter

**1**

**走出误区**



## 病毒性肝炎是怎么回事?

轻松搞定肝病

病毒性肝炎是一种对人体健康危害甚大的常见传染病。它是由甲型、乙型、丙型、丁型及戊型等5种肝炎病毒引起的,具有传染性较强、传播途径复杂、发病率较高等特点。

在治疗病毒性肝炎时可应用中西医结合疗法、对症和支持疗法可获得良好效果。此外,慢性乙型、丙型肝炎伴有明确肝炎病毒复制者,可选用抗病毒药物。更重要的是,无论患何种病症的患者,注意健康的生活方式和科学的自我保健对病症的顺利康复都会起到积极的促进作用。对于肝炎病人来说亦是如此。

## 肝炎病人的治疗处方

1

肝炎病人在治疗时,应从各方面加以注意,切不可忽视每一个微小的细节哟!肝炎病人在急性期或慢性活动期要充分休息,如有条件应住院隔离治疗。

2

康复期须注意劳逸结合,合理安排工作、学习和休息,适当参加体育锻炼,不能过度疲劳。

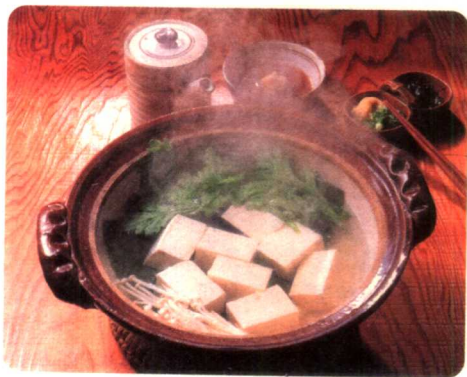


FACT

据估计,我国每年急性病毒性肝炎发病约120万人;现有慢性肝炎病人约1200万人;每年因肝病死亡的约30万人,其中50%为原发性肝细胞癌。

# happiness and health

- 3** 饮食要注意食物富含营养、新鲜并易于消化。多吃含高蛋白、高维生素、适量脂肪和糖的食物。烹调宜清淡可口，以增进食欲，助消化、吸收。



## FACT

现已证明，在我国 5 种肝炎均有存在。大多数病人呈急性表现，但最终多可康复。病人常有乏力、食欲降低、恶心、呕吐、肝脏肿大及肝功能损害等，部分病人出现发热和黄疸。少数乙型和丙型肝炎病人可演变成慢性肝炎，或发展为肝硬化，甚至肝癌。

- 4** 适当服用保肝药，但不滥吃补品。

- 5** 不要外出用餐，必要时应自备餐具，以避免再次感染另一种肝炎。

- 6** 预防感冒、腹泻等感染因素，切忌饮酒，以防止肝炎复发或加重。

- 7** 定期到医院检查肝功能。一旦出现疲乏、食欲减退、腹胀、肝区疼痛不适等症状，要随时就医检查。



## Dr. Advice

病毒性肝炎是能预防的，应采取以切断传播途径为重点的综合性措施。对甲型和戊型肝炎，重点抓好水源保护、饮水消毒、食品卫生、粪便管理等。对乙型、丙型和丁型肝炎，重点在于防止通过血液和体液的传播，各种医疗及预防注射。

走出误区

认识肝病

自我诊断

门诊与药房

饮食与运动

预防之道

我们都知道维生素是人体内的微量元素,可以调节人体的各项生理功能。一旦人体内的维生素缺乏,不仅影响人体的营养均衡,还会导致肝病病人的各项生理指针低于正常人。造成这种后果的原因是由于肝病病人胆汁分泌量减少,影响到脂肪代谢,从而使脂溶性的维生素吸收降低,使肝病病人体内的维生素含量降低。所以,肝炎病人要注意维护自己正常的维生素摄入含量。下面,我们提供给您几点建议,您不妨尝试一下。

## 肝炎病人应当注意什么?

### 1

#### 忌长时间看书、看电视

长时间看书、看电视会增加肝脏的负担,同时视觉也会出现障碍,如视物不清、夜盲、眼部干涩不适等症状。这主要是因为人的视网膜感光功能的正常维持依赖于视网膜视觉色素、维生素 A 的正常,这就要求人体必须吸收足够的维生素 A。维生素 A 是由人体吸收胡萝卜素后在肝内转变而成,而肝病病人胆汁分泌量减少,影响到脂肪代谢,从而使脂溶性的维生素吸收降低,同时肝病病人体内锌的含量低,而维生素 A 的吸收代谢在锌缺乏的情况下亦会降低。这时饮食上应补充富含维生素 A 的食物如胡萝卜、奶及锌含量高的食物,如肉、动物内脏等。

## 2 肝病患者忌食动物肝脏

中医有“以脏补脏”的说法,而现代医学认为,动物肝脏含有大量蛋白质、维生素以及与人体的氨基酸,更利于吸收利用。因此,肝病患者食用动物肝脏是合理的,但是食用量切忌太多。因为肝脏除含有对人体有利的物质外,还有大量的胆固醇及一些有毒物质,这些物质会增加肝

脏功能的负担,造成不利影响,脂肪肝病人就不宜进食肝脏了。



FACT

上海 1983 年和 1988 年的两次肝炎流行都是与吃毛蚶有关。所以吃海鲜时要注意海鲜是不是已经被检疫合格。没有检疫合格证明的最好不要食用。

## 3 肝炎、肝硬化病人适度食用海鲜

肝炎、肝硬化病人适度地食用一些海鲜有宜无害。因为海鲜的蛋白含量很高,约占总重量的 15%~24%,由于所含的结缔组织少,是一种较容易消化吸收的动物性蛋白来源。从补充蛋白角度来说,肝炎、肝硬化病人吃一些海鲜是没有害处的。但是,在一些海产品中,尤其是在鱼油中含有较多可以降低血小板凝集的物质,使血液凝固时间延长,对于肝硬化病人有出血倾向的来说就要慎重。另外,海产品中的一些蛋白成分对某些人来说



是过敏成分,所以过敏体质的肝病病人,吃海鲜也要注意。



Dr. Advice

人们在吃海产品时为了保持其原来的鲜味,往往生吃或者只是简单地用热水烫一下就食用,在这种情况下,食用生的或是半生的海鲜就成了一些疾病的传播途径。

走出误区

认识肝病

自我诊断

门诊与药房

饮食与运动

预防之道

## 乙肝病人能结婚生育吗？

轻松搞定肝病

对于患有乙肝的病人来说，能否结婚生育成了其最大的困扰。其实，只要准确地掌握自己的病情，在病情稳定时还是可以满足您结婚生育的要求的。比如说肝功能正常并稳定1~2月以后，如系甲型或戊型肝炎患者是可以结婚的；乙型肝炎患者如血清HBsAg仍呈阳性，婚前应检查其配偶，配偶肝功能正常，抗-HBs阳性，亦可以结婚；如果乙肝血清标志物五项均为阴性，应注射乙肝疫苗，待体内产生足够的抗-HBs方可结婚，因为性传播在乙肝传播中是主要传播途径。但是，如果病毒性肝炎患者为避免患者本人病情加重及避免对配偶的传染，在疾病的急性期、活动期则不宜结婚。

## 乙肝病人结婚生育应当注意什么

1

急性乙肝恢复期、慢性迁延期肝炎、慢性活动性肝炎，以及活动性肝硬化在肝功能恢复正常后连续化验肝功能6个月及一两年内均正常，乙肝病毒复制指针阴转，可以结婚。

2

单项HBsAg阳性者，原则上可以结婚。但也绝非无传染性，应产生足够保护性抗体时再结婚。



FACT

如果乙肝血清标志物五项均为阴性，应注射乙肝疫苗，待体内产生足够的抗-HBs时就可以结婚了。