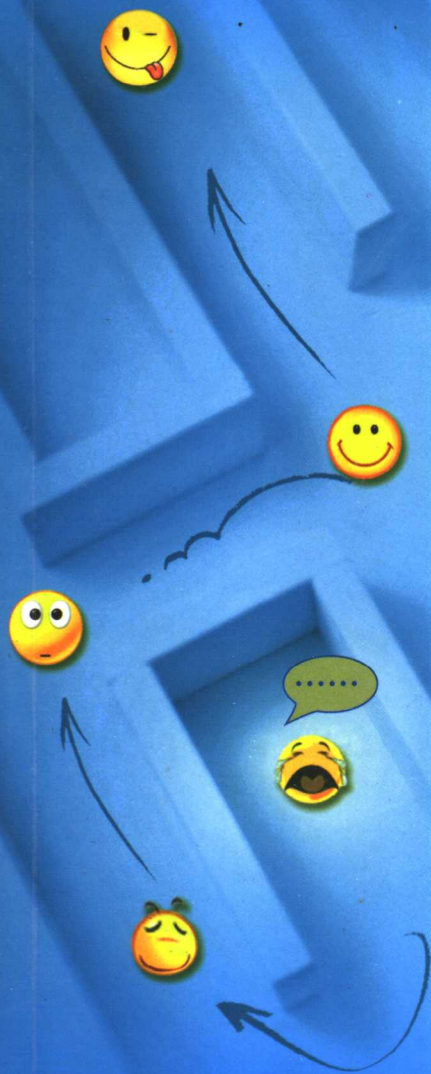


与病痛为伴丛书

艺文 主编

与肝炎为伴

company with hepatitis



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

与病痛为伴丛书

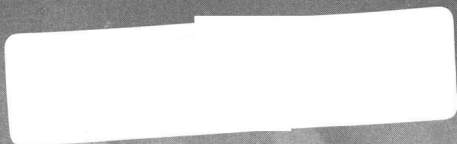
艺文 主编

与肝炎为伴

company with hepatitis



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

与肝炎为伴/艺文主编. —北京: 中国经济出版社,
2005. 1

ISBN 7 - 5017 - 0224 - 1

I. 与... II. 艺... III. 肝炎 - 基本知识
VI. R575. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133549 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 刘晨 (010 - 68300010)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7. 375

字 数: 166 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 0224 - 1/Z · 57

定 价: 19. 80 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876

68341879 68353624

总 序

在紧张的工作中，你是不是有这样的经历？天天忙于加班，以至饮食不当，半年或一年过后，你的胃不时向你发出“抗议”；电脑前坐久了，总感觉脖子发麻，两肩发木；工作劳累、需要加班时，你就睡不好觉，经常头痛……。毫不怀疑，你这是患了慢性病！

慢性病顾名思义就是持续时间长，经常复发的疾病。相信大家都不会忘记 2003 年那场席卷全国的非典疫情，那场疫情，让我们深刻认识到生活方式和饮食习惯的不当，是很多疾病产生的源泉。没错，尤其是对于慢性病而言，更是如此。

现代人的高发病，如头痛、胃病、肝炎、颈椎病等等，只依靠医生的治疗而不改变生活方式是很难治愈的，因为在某种程度上，这些病就是形成于你的日常生活之中，比如伏案工作、饮食不当等等。想在短时间内使你的这些病痊愈，是不现实的，因此，如果你患有慢性病，最明智的选择就是到医院去看医生，与此同时，自己也要对自己的病情有所感知，积极配合医生治疗，改变生活方式，彻底消除病因，这才是根本的方法。

慢性病会让你在生活中有诸多不便。它给你带来的可能不仅仅是在身体上的痛苦，更有心理上的诸多阴影。一般医生能

给予的只是开出药方，或一些一般的生活建议，但是在生活中你还会遇到各种医生没有告知的细节。所以在这个时候，你最需要的就是了解疾病、了解自身，并且尽可能正常、快乐的生活。正因如此，我们编写了这套《与病痛为伴》丛书，包括《与头痛为伴》、《与胃痛为伴》、《与肝炎为伴》等等，希望它能够对你的生活做出指导，这也正是本套丛书的编写的宗旨。

在阅读本书时，你会发现，“与慢性病为伴”并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养、运动也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”就是这个道理。另外，本丛书的风格是乐观和轻松的，在咨询指导的前提下，给读者一种积极向上的生活理念，希望你读过之后，会对你的病症有所帮助。

作 者

2004. 10

目 录

1. 肝炎，没有那么恐怖 / 1
 - 认识肝炎 / 2
 - 注意，这类人易患肝炎 / 11
 - 家人患肝炎莫怕 / 20
 - 出现肝炎，必须就医 / 29
2. 怎么就得了肝炎 / 39
 - 传染——重要途径 / 40
 - 颇具危害性的病毒性肝炎 / 48
 - 肝炎是怎样分类的 / 57
 - 从肝炎到肝硬化再到肝癌 / 64
3. 肝炎患者，走出歧视 / 71
 - 不该有的歧视 / 72
 - 克服错误心理，让歧视见鬼去 / 79
 - 摆正心态，才有自信 / 84
4. 树立信心，与肝炎为伴 / 89
 - 走出肝炎治疗的误区 / 90
 - 康复的秘诀 / 99
 - 日常生活须注意 / 108
 - 注射疫苗很重要 / 118
 - 肝炎与性 / 123
5. 得了肝炎，科学养生很关键 / 131
 - 学会养肝、护肝 / 132
 - 肝炎患者的营养原则 / 142
 - 适当运动 / 150
 - 出院后，仍要小心 / 159

目 录

6. 食疗药膳治肝炎 / 169

肝炎患者的饮食治疗原则 / 170

合理安排患者饮食 / 179

肝炎患者的饮食宜忌 / 188

精选药膳配方 / 196

7. 运动与休息对肝炎有好处 / 205

肝炎患者一定要休息 / 206

心情舒畅，动静结合 / 212

运动，但也要有尺度 / 219

注意饮食卫生 / 225



肝炎，没有那么恐怖

认识肝炎

注意，这类人易患肝炎

家人患肝炎莫怕

出现肝炎，必须就医



认识肝炎

现在，我们常听人说“有啥别有病，没啥别没钱”。的确，健康的身体和富裕的生活已经成为目前越来越多的人所追求的人生目标。随着人们生活水平的提高，对大多数人来说，“富裕”二字似乎已经不再是望尘莫及了。然而，就在我们的生活质量提高的同时，我们的健康问题却逐渐变得严峻起来，各种各样的疾病开始不时地光顾我们，如头痛、胃病、高血压、糖尿病等等，严重地威胁着我们的健康，肝炎就是一种！

说到肝炎，您一定不会陌生，而且还可能会“谈肝色变”。其实您大可不必如此恐惧，肝炎虽然是一种较为严重的疾病，并且还有很强的传染性，但如果您或您的家人能够正确认识肝炎、预防肝炎的话，肝炎并没那么恐怖。

最常见的肝病

肝病与其他常见的疾病一样，都是威胁我们健康乃至生命

的主要疾病。从目前看来，肝病患者已经成为一个非常大的群体，尽管这一群体中每个成员的患病轻重程度并不一样，但是他们都同样受着肝病的困扰，都一样为自己所患的肝病头痛不已。

肝病通常是肝脏疾病的统称，也就是说，不论您所患的是何种肝脏疾病，我们都可以一概称为“肝病”。其实这种称呼在医学上是不科学的，因为肝病有很多种类，我们平时听得最多的可能就是肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌、酒精肝及药物性肝损伤等，而实际上肝病在医学上有更详细的分类，关于这点，我们在后边有比较详细的介绍。

您应该知道，肝脏是人体内非常重要的器官之一，它具有合成、贮存、分泌、解毒、防御和造血等多种功能，是人体的生化中心。所以一旦您的肝出现了问题，您马上就会感到不适，比较常见的如出现倦怠感、四肢无力、食欲不振、肌肉酸痛等症状。一般来说，这些比较常见的症状在上班族与家庭主妇中最常见，而这两个人群又是最容易忽视这些症状的群体。如果您是年轻体盛的上班族，您肯定有这样的想法：“年轻就是本钱，身体有点小毛病很正常，没什么大不了的。”正因有如此想法，年轻人才很少花时间注意自己的身体状况；而每天在家里的家庭主妇呢，也往往会以为身体的不适是一天在家的工作量太多而导致，对于身体出现的这些症状也会不以为然。

但是实际上，这些现象可能就是体内的肝在向您发出警告，告诉您它已经不愿意再为您正常工作了。因此对于这两个群体，医生建议，一旦身体出现倦怠感、食欲不振、尿液呈茶色、右上腹部疼痛、黄疸、皮肤出现蜘蛛痣等症状时，您便不能对此熟视无睹，因为这很可能就是某类肝脏疾病光临您的前兆，您

应该立即到医院检查肝功能。如果您本身已经是 B 型、C 型肝炎病毒的携带者，那就更轻视不得了，应该及时主动地向医师说明自己的身体情况，再接受进一步的检查，以免延误了病情。

一旦患上了肝脏类疾病，治疗起来可能比较棘手。正因为如此，所以您最好还是不要輕易被“垂青”。而要做到这一点，就应该注意平时的预防。其实只要您平时多注意一些自身健康，一些肝脏病还是完全可以预先避免的。尤其是一些会引发肝硬化的酒精肝及药物性肝炎、脂肪肝等，这些疾病大都是由于平时不良的生活习惯所导致，如果平时多注意生活习惯的规律性，预防肝脏病并不是一件难事。在这里，我们不妨给您提几点保肝养肝的建议。

首先，在精神情绪方面，要避免情绪失调、烦恼忧郁，而应该经常保持开朗、愉快、乐观的情绪。

其次，在日常生活方面，要保证三餐摄取的食物都具有均衡的营养，而且饭后不要马上进入到紧张的工作状态中，平时还要保持充分的睡眠，多进行一些体育活动，少喝酒、少吸烟，尽量不吃含色素或防腐剂的食品，不要自己随便服用药物，如果一定要服用药物，也要在医生的嘱咐下服用。

如果平时注意到这些细节，不仅肝炎不来找您，其他的疾病也会远离您的。

肝炎的症状

在医学上，最常见的肝脏疾病就属肝炎了。肝炎是肝脏炎症的一般术语，它包括一组由病毒所引起的疾病，即我们通常

所说的甲、乙、丙、丁、戊五种类型的肝炎。这五种肝炎病毒可以通过不同的途径进行传播，并且传播得比较快。它们有一个共同的特征，那就是这五种病毒都会损伤肝脏，并引起肝脏炎症。

肝炎具有比较严重的传染性，也是常见的严重传染病之一，对人体伤害巨大。它之所以有这么大的危害作用，主要是由于它严重扰乱了人体肝脏的多种功能，如产生胆汁、调节血液化学成分、清除血液中潜在毒物等功能，因此当人们在谈到肝炎的时候，才会出现“谈肝色变”的情况。

如果您不小心感染了肝炎病毒，往往会表现出比较明显的肝炎症状。在患病初期，比较常见的症状是发热，不过体温一般不会太高，少数可超过 38°C ，这样的症状一般会持续 3—5 天左右；同时还会觉得全身无力，活动困难，有时候甚至走几步路都会觉得双腿发软；而且还会伴有严重的厌食现象出现，对食物没有兴趣，甚至对平常喜欢吃的食物也没胃口，尤其是厌油腻的食物。这个时候，如果您误以为自己得了“感冒”，当做感冒来治疗，结果肯定会延误病情。

其实，这些症状都是肝炎的典型症状，比较严重的患者还会表现为黄疸、肝区疼痛等。这些症状主要是由于被病毒感染后，人体内胆汁的分泌减少，影响了脂肪的消化和吸收，因此肝炎患者会突出表现为厌油腻，甚至出现恶心呕吐的现象，但是随着黄疸的出现，食欲会略有好转，这时尿液便开始发黄，并且日渐加深如浓茶色，眼睛和皮肤也开始发黄；有的患者还表现为右侧肋部疼痛。当肝炎严重时，皮肤针刺部位出血后很难止住血，并且易发生鼻衄、吐血、便血、烦躁、昼夜颠倒等现象，有时候还会出现昏迷或意识丧失。

严重的肝炎，尤其是病毒性肝炎慢性化后，就会导致肝硬化，这也是很多患了肝炎的朋友最怕的一种肝病。在医学上，肝硬化是一种非常严重的肝病，曾有人这样认为：“肝硬化是肝病的终点站。”这也就是说，肝炎一旦引发了肝硬化，治愈的可能性就非常小了。

究竟肝硬化是怎样的一种疾病，让人感到如此恐惧？其实，肝硬化主要是指由病毒性肝炎等原因所引起的肝脏结构发生改变，时间久了导致肝脏变小变硬，这样逐渐使肝脏丧失自己的工作能力而产生一系列肝硬化的症状。

我们知道，肝脏由几亿个肝细胞组成，而大量的肝细胞由一种被称之为“结缔组织”的网状纤维连接。当病毒性肝炎等导致肝细胞大量反复坏死时，被破坏的肝细胞就会被纤维组织所填补，从而形成“瘢痕”，当这些瘢痕不断增多时，肝脏依靠自身能力所产生新的肝细胞就会被这些“瘢痕”所包围，形成异常的假肝小叶，也有的被称为“再生结节”，从而使肝脏结构出现改变，甚至无法恢复原状。在这种情况下，肝脏的血液循环就会改变，无法供应肝脏正常的血液需要，这种改变就是“肝硬化”。

肝硬化的典型症状表现为身体疲倦、体重减轻、发热、黄疸、肝掌、蜘蛛痣、腹水等，“肝掌”是指患者肝硬化后，其手掌的大小鱼际部都会出现不规则的肝斑，而脖子、手臂及胸等地方也会出现像红色蜘蛛似的斑点，这种斑点俗称为“蜘蛛痣”；同时，患者还伴有食欲减退等消化道症状的出现，并有出血及贫血倾向，有的还会便血、呕血。

因此，提醒朋友们，一旦您出现了以上类似的症状，一定要及时到医院检查诊断，及时采取适当的治疗措施，以免病情加重。不过一般来说，肝炎是很少出现短时间内恶化的，大部

分肝炎患者的病情都是缓慢进展的。也正由于这样，多数肝病在被发现时，就已经相当严重了，这样治疗起来，就变得非常困难。

急性肝炎

急性肝炎是一种常见的肝脏疾病，如今正在危害着人们的身体健康。

李先生由于工作关系，平时应酬很多，经常出去与客户谈生意，因此平时与客户吃饭喝酒是难免的。李先生的身体很好，但是前段时间也不知道怎么回事，经常感到食欲不振，面对着一桌子的好酒好菜，一点儿胃口都没有。不仅如此，有时候甚至还会感到恶心，并且还觉得浑身没力气，连吃饭都觉得累。李先生以为只是工作太累了，也许休息几天就好了。可是休息几天后，症状不但没有减轻，反而还有加重的迹象。而且这几天还有些发烧，尿液发黄。家人看到李先生这样，都很着急，劝他去医院检查一下。医生通过对李先生的检查发现，李先生的症状并不是由于工作劳累而导致，而是患上了急性黄疸型肝炎，应该马上住院治疗。

导致急性肝炎的因素一般比较多，如上述李先生就是由于身体过于疲劳、吸烟酗酒所导致，此外消化系统出现紊乱、身体缺乏维生素、肝细胞被损害，或者由于病毒传染等，都容易导致急性肝炎的发生。这种类型肝炎的主要表现为食欲减退、

恶心厌油、身体疲乏无力、尿黄如茶、发热，有的患者还会出现肝区疼痛等。尤其是食欲不振、恶心等症状在急性肝炎中最为常见，这主要是因为肝脏是分泌胆汁的器官，胆汁对脂肪的吸收消化起着重要作用。而患肝炎后，肝细胞大量被破坏，分泌胆汁的功能减低，影响了脂肪的消化，因此患者会产生厌食。

黄疸型肝炎患者大多都有尿黄的症状。初起时尿色淡黄，随着疾病的加重而逐渐加深，浓如茶色或豆油状；紧接着皮肤及巩膜也会发黄。这种症状主要是由于肝细胞遭到破坏后，影响了胆红素的代谢，于是人体中的红细胞在代谢中产生的黄色物质——胆红素进入血液增多，经尿液排出体外较平时增加，故尿色加深。尿的颜色越黄，说明肝细胞破坏越重，而病情也就越严重。

另外，一些患有急性黄疸型肝炎的患者早期常有发热现象，体温多在 37.5°C - 38.5°C ，不过高热者少见，这样的症状一般持续 3 - 5 天。而无黄疸型肝炎的患者发热程度远远低于黄疸型肝炎患者，这是由于人体内肝细胞坏死、肝功能障碍、解毒排泄功能减低或病毒血症所引起，并且许多患者发热时还同时伴有其他症状，如浑身不适、食欲减退等。有时候患者往往将这些症状当做感冒来医治是很危险的。因此，一旦您出现这些症状，要及时到医院检查一下，以免误诊误治。

肝区疼痛也是急性肝炎患者经常感到的不适症状，这种痛感有时候还会涉及到右上腹或右背部，而且疼痛程度不一，有时胀痛，有时钝痛，有的时候会出现针刺样痛，并且活动时加剧，且时间不一。如果患者呈左侧卧位时，疼痛感就会有所减轻。出现这类症状的原因主要是肝炎病毒引起了肝脏肿大，使肝被膜张力增大，而炎症波及肝脏韧带及其周围的组织，导致疼痛的产生。

急性肝炎一般发作起来会比较严重，如果不能及时治疗就会转化为慢性肝炎，而慢性肝炎是一种治疗起来非常麻烦的肝病，并且急性肝炎还具有一定的传染性。所以一旦您不幸患上了急性肝炎，要快点到医院就诊治疗。不然的话，加重自己的病情不说，还殃及他人，这就更不好了。

慢性肝炎

当您看到“慢性”两个字，也许觉得这并非是一种严重的疾病。如果您真这么想，那可就错了。慢性肝炎是指病程在半年以上的肝脏慢性炎症性疾病。慢性化后的病毒性肝炎是一种治疗起来非常麻烦的疾病，即使在医学发达的今天，慢性病毒性肝炎的治愈也十分棘手，并且慢性肝炎的传染性还比较强。

导致慢性肝炎的因素很多。一般来说，慢性肝炎是由于乙型肝炎或非甲非乙型肝炎病毒的感染所导致。一些药物如阿司匹林、氨基多巴等，也会引起肝炎的发生；酒精中毒及某些慢性肠道炎有时候也会成为引起慢性肝炎的“导火线”。此外，铁贮存过多的血色病、铜贮存过多而引起的肝豆状核变性及自身免疫性疾病如甲状腺炎、干燥综合症等，都会导致慢性肝炎。

慢性肝炎根据临床表现和病理变化还分为慢性迁延性肝炎和慢性活动性肝炎两种。其中慢性迁延性肝炎症状主要表现为肝区不适、食欲不振、四肢无力、下肢酸软，同时伴有胀痛、隐痛、腹胀、大便不调等，有的患者还表现为头痛头晕、胸闷、失眠、记忆力减退等神经官能症症状。慢性活动性肝炎患者的临床主要表现为全身乏力、肝区疼痛、黄疸、食欲不振、头晕胸闷等症状，

有的患者还表现为面色黧黑、下肢浮肿、有出血倾向，甚至还会出现痤疮、多毛等症状；另外还有的患者会出现肝脏、脾脏肿大，有明显压痛感，并会出现蜘蛛痣、肝掌等特征。

慢性肝炎疗程很长，多以药物治疗为主，同时可以配合运用其他疗法，如体育疗法、饮食疗法、情志疗法及刚刚问世不久的干扰素疗法等，这样往往可以收到很好的治疗效果。

其实，说到底不论何种疾病，预防都是最重要的，对于肝炎更是如此。肝炎是一种传染性疾病，所以平时更要注意预防，尽量减少与传染源的接触。要做到这些，就希望您平时能够注意个人卫生，往往不干净的双手就是传播肝炎的罪魁祸首。而且一些药物对于肝脏也有一定的刺激和损伤作用，因此平时没什么大病，最好不用或少用对肝脏有损害的药物，以减轻肝脏的负担。注意饮食习惯也很重要，平时尽量少饮酒，尤其是患有肝炎的患者，在肝炎的恢复期更不能喝酒。同时，要定期接种乙型肝炎疫苗，这可以有效地预防肝炎的发生。此外，还注意不要滥用血制品，包括血浆、丙种球蛋白等，这些物质都是传播乙型肝炎病毒的主要介质。



小贴士



肝脏是人体最大的消化腺，它几乎参与了人体内的全部代谢过程，是维持生命活动的重要器官，它的主要功能包括：代谢功能、解毒功能、吞噬有害物质及防御功能、分泌胆汁以及制造凝血因子的功能。