



常见病配合治疗丛书

健康教育
去医院看病
配合医生治疗
自我监测
并发症预防
家庭自我疗法
长期保健策略

丛书主编 王庆国
本书主编 王新月

李健
尚景盛

Yuanli

远离

肝炎与 肝硬化

北京出版社

丛书主编 王庆国
本书主编 王新月

李健
尚景盛

Yuanli

远离

肝炎与 肝硬化

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离肝炎与肝硬化/王新月, 李健, 尚景盛主编. - 北京: 北京出版社, 2003

(常见病配合治疗丛书)

ISBN 7-200-04980-8

I. 远… II. ①王…②李…③尚… III. ①肝炎-诊疗②肝硬化-诊疗 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053423 号

常见病配合治疗丛书

远离肝炎与肝硬化

YUANLI GANYAN YU GANYINGHUA

王新月 李健 尚景盛 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 8.375 印张 170 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-04980-8/R·220

定价: 15.00 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62016699-2282

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛 书 主 编 王庆国

丛书副主编 (按姓氏笔画)

王新月	仝小林	刘占文	刘 洋
李宇航	李澎湃	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高 飞	彭建中
韩学杰			

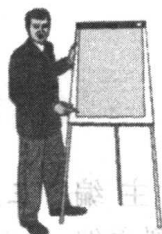
丛 书 策 划 李成卫

本 书 主 编 王新月 李 健 尚景盛

本书副主编 李红珠 郑 敏

本 书 编 委	王新月	李 健	尚景盛	李红珠
	郑 敏	孙树峰	江军亮	李成江
	杨金生	韩学杰	张印生	刘 洋

怎样使用本书



肝炎已经成为一种严重威胁人类健康的疾病，在肝炎流行的时候，我们经常听到、看到人们忧心忡忡的神情和极度恐慌的言论。人们不敢随便吃喝，甚至不敢外出购物、休闲、旅行；由于乙型肝炎可以通过性接触经体液传播，有些国家甚至将乙型肝炎看作另类“艾滋病”……

医学工作者正在积极寻找新的治疗方法，每一位普通人都希望自己以及亲人远离肝病健康快乐地生活。然而在我们周围有一些不幸的人，我们中间或许有人将要遭遇不幸。我们渴望健康、快乐，那么最积极的态度就是“防患于未然”。为了帮助全社会成员实现这个理想，我们编写了这样一本专题性科普读物，愿我们的劳动能换来您的健康和幸福。

本书专门为预防肝炎、肝硬化，配合医生治疗肝炎、肝硬化而编写。

肝炎与肝硬化健康教育

帮助您了解和掌握肝病的基础知识，揭开肝炎与肝硬化的神秘面纱，知己知彼，战胜肝病。

去医院看病

揭示医生诊治肝病的过程，为您寻医问药指点迷津，帮助您少走弯路，早日康复。

积极配合医生治疗

教您正确认识肝病，为您如何配合医生治疗支招。

自我监测与并发症预防

提示肝病发病的早期信号，教您学会科学自我监测肝病，早发现、早治疗，争取主动。

自我治疗方法

为您提供全方位家庭保健、自我治疗肝病的有效方法，让您品味祖国传统医学的神奇效果。

肝炎与肝硬化患者长期保健策略

帮您量身制订适合自己的日常保健策略，强健体魄，有效预防肝病复发。



登上健康快车

(第一辑、第二辑)

《登上健康快车》在全国掀起红色健康风暴，连续十个月高居排行榜首位，发行量超百万。书的作者全部为中国健康教育首席专家。

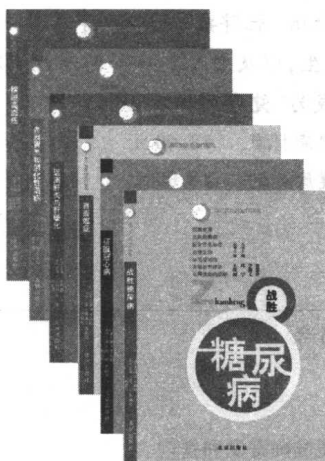
《登上健康快车》第一辑、第二辑均用轻松、诙谐、亲切、关爱的口吻，在与百姓的零距离对话中告诉人们健康的座右铭：走 21 世纪健康人的健康之路；提高生存质量，实现健康寿命；善待生命就是尊重自己、爱戴家人；健康人人有权享有并胜过你的财富。

《登上健康快车》第一辑 12.00 元

《登上健康快车》第二辑 12.00 元

常见病配合治疗丛书(6种)

得了病怎么办？积极配合医生治疗，是您最明智的选择！医生给予专业的保障，自己积极配合治疗，改变生活方式，彻底消除病因，这才是根本的方法。这套书全部由多年从事临床工作的一线专家编写，重点介绍了各种疾病的基本知识、诊断、治疗手段、自我治疗方法及长期自我保健策略。



直面癌症 15.00 元

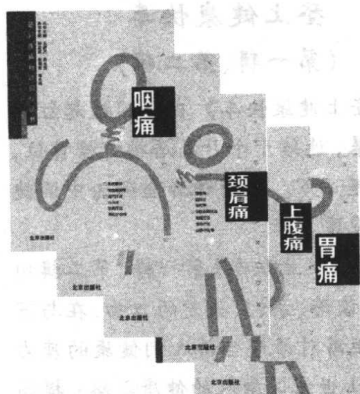
摆脱高血压 13.50 元

征服冠心病 13.50 元

战胜糖尿病 13.50 元

远离肝炎与肝硬化 15.00 元

告别胃炎与消化性溃疡 15.00 元



最新疼痛自诊自疗丛书(10种)

疼痛可见于多种急慢性疾病。有的病情较重,必须立即到医院就诊;有的病情较轻,可以进行自我治疗,但必须在专业医师明确诊断后进行。本套书为一般疼痛患者编写,书中汇集了古今中外医师的众多经验,以此作为患者自我鉴别和自我治疗的手段。如果能在接受专业医师治疗的同时实施这套书所介绍的简易自我治疗方法,就会获得事半功倍的效果。

头痛	11.00 元	胃痛	14.80 元
膝痛	11.00 元	咽痛	12.50 元
背痛	11.00 元	心绞痛	11.00 元
颈肩痛	11.00 元	上腹痛	9.50 元
腰痛	12.50 元	下腹痛	11.00 元



老百姓健康丛书(2种)

这套书以权威的科学知识,讲授了如何预防高血压、肥胖症、冠心病等各种“文明病”的发生,以及发生之后如何治疗。有了它您将成为“健康博学之士”。

老百姓健康指南	18.00 元
老百姓健康咨询	18.00 元

邮购方法:购书请通过邮局汇款到北京北三环中路 6 号

北京出版社科技编辑中心(免收邮挂费)

邮编:100011 电话:(010)62016699-2282

请在汇款单上注明书名、数量、姓名、地址、邮编,以便准确寄发和查询。

北京出版社出版集团发行部电话:(010)62013123

编辑业务电话:(010)62016699-2282 邮箱:keji@bphg.com.cn



1	第一章 肝炎与肝硬化健康教育
3	基础知识
3	肝炎的概念
4	肝病的种类很多，肝炎最常见
5	肝炎患者中有 80% 是病毒性肝炎
5	慢性肝炎是指病程超过半年仍未治愈的肝炎
6	肝硬化是肝病的终点站
13	临床表现
13	肝炎典型症状：食欲不振、厌油腻、疲乏、黄疸、肝区不适
13	肝硬化的典型症状：疲倦、体重减轻、肝掌、蜘蛛痣、腹水
14	病因与预防
14	甲型肝炎的传染途径：主要通过食物和饮水经消化道传播
16	外出旅游小心“旅行者肝炎”
17	乙型肝炎的传染途径：主要通过血液传播，唾液和精液也能传播乙肝病毒
19	丙型肝炎的传染途径：主要通过血液传播
20	丁型肝炎的传染途径：依赖乙型肝炎，通过血液传播
20	戊型肝炎的传染途径：与甲型肝炎病毒相同，经消化道传播
21	庚型肝炎的传染途径：通过血液传播，可引起急性或慢性感染
21	病毒携带者是潜在的肝炎患者





23	病毒性肝炎是肝硬化形成的主要原因
24	酒精同病毒一样，可以逐步引发肝硬化
24	血吸虫也是引发肝硬化的原因
25	乱吃药易得药物性肝病
26	婴儿患肝炎对健康的影响与预防
28	对母婴传播的预防
28	家中有人患肝炎应采取的预防措施
29	家庭中有乙肝表面抗原携带者的注意事项
29	与肝炎患者，尤其同急性传染性肝炎患者密切接触者应该怎么办
30	预防乙型肝炎：切断传播途径，接种疫苗或与免疫球蛋白联合使用
31	乙型肝炎免疫球蛋白的使用方法
31	甲型肝炎的流行与预防
32	乙型肝炎的预防
33	蚊、虫叮咬会传染乙肝吗
33	家中有肝炎患者应怎样消毒
34	接触了甲型肝炎患者该怎么办
35	旅游者预防甲型肝炎应选择哪种疫苗免疫
36	托幼机构中对肝炎患者应如何管理
36	怎样才能防止肝炎在医院内传播
37	疾病进程与危害
37	“慢性肝炎→肝硬化→肝癌”是一系列密切相关的疾病
38	机体的免疫状况决定感染后是否发病





- 39 急性肝炎初期出现类似感冒的症状，接着出现黄疸
- 41 慢性肝炎症状不明显，经常在体检时发现
- 42 乙型肝炎慢性化的原因有哪些
- 43 慢性活动性肝炎容易进展为肝硬化
- 44 重型肝炎可在早期导致患者死亡
- 46 肝硬化早期症状不明显
- 47 肝硬化患者也可以长期存活
- 48 肝硬化是肝癌形成过程中的一个阶段
- 49 我国肝炎流行情况不容乐观
- 50 病毒性肝炎的危害性
- 51 华人肝癌病发病率比西方人高 50 倍
- 52 **树立信心，挑战肝炎、肝硬化**
- 52 21 世纪肝脏病学的展望
- 56 肝病康复有秘诀吗
- 57 认识乙肝的七大误区

第二章 去医院看病

- 61 肝脏——沉默的脏器
- 63 肝炎、肝硬化患者要相信医生
- 64 肝病患者用药最忌跟着广告走

在家的准备

- 65 在什么情况下应警惕自己可能患上了肝炎
- 66 肝病自测方法





67	怎样早期发现乙肝
69	危险信号一：疲乏、没有食欲
70	危险信号二：右肋部疼痛、不适
71	危险信号三：厌油腻
72	危险信号四：酒量下降
73	危险信号五：尿色变深
74	危险信号六：巩膜发黄
75	危险信号七：皮肤没有原因地变黑
76	危险信号八：手掌变红、面部出现红色斑点
77	危险信号九：男性乳房变大
78	危险信号十：手震颤、意识障碍
79	危险信号十一：腹水
80	危险信号十二：突然出现消化道大出血,非常危险
81	去医院看病
81	选择医院、科室：消化内科、传染病专科医院
81	肝脏检查需要患者空腹 12 小时
82	医生的检查
82	肝功能检查
84	肝炎患者经常抽血化验的主要项目
85	怀疑自己得了甲型肝炎需化验哪些项目
86	患了肝炎为什么转氨酶会升高,临床上经常检查哪几种转氨酶
87	抗-HBe (e 抗体) 阳性是好是坏





87	慢性肝患者化验血脂的意义和应注意的问题
88	做肝功能化验为什么必须空腹抽血
89	血清免疫学检查
90	血象
90	B 超检查
91	乙型肝炎病毒 DNA (HBV - DNA)
91	丙型肝炎病毒标志检查
91	肝穿刺检查
92	乙肝检验指标的临床意义
93	慢性肝炎患者多长时间检查一次
94	甲胎蛋白 (AFP) 阳性就是肝癌吗
94	为什么有的病毒性肝炎患者需做心电图检查
95	医生的诊断与治疗
95	急性肝炎
95	急性甲型肝炎
97	急性乙型肝炎
98	急性丙型肝炎
99	其他的病毒性急性肝炎
100	慢性肝炎
103	重症肝炎
104	自身免疫性肝炎
104	酒精性肝损害
105	药物性肝损害





107	第三章 积极配合医生治疗
109	饮食疗法
109	肝病的饮食原则：高蛋白质、高热量、高维生素
110	饮食疗法六要点
111	每天必须摄入 60 克优质蛋白质
112	肝病患者不应限制饮食，营养全面最重要
113	治疗肝病第一步从禁酒开始
114	肝炎患者应该多吃维生素
114	肝硬化患者饮食疗法很重要
115	动物肝脏对肝病有哪些食疗作用
116	肝病患者多吃西瓜有好处
116	肝炎患者为什么不宜大量吃糖
117	肝病患者如何合理食醋
118	肝病患者为什么忌饱食
118	肝炎患者如何选择营养品
119	病毒性肝炎并发脂肪肝的患者饮食应注意哪些事项
119	肝炎后肝硬化患者在饮食上应注意什么
120	儿童病毒性肝炎如何饮食调养
121	妊娠合并肝炎患者如何饮食调养
123	老年肝炎患者如何饮食调养
124	心理治疗
124	慢性肝病患者应稳妥制定长期治疗计划





125	肝炎患者以什么样的态度对待疾病有利于康复
126	良好的婚姻有利于肝炎患者的康复
127	肝炎、肝硬化患者的亲友应如何正确对待患者
128	忧愁焦虑，乙肝难愈
130	运动与休养
130	保持心情舒畅，做到动静结合
131	肝炎患者为什么一定要休息
132	肝炎患者运动的原则及运动前后应注意饮食卫生
133	肝炎患者怎样休息
134	急性肝炎患者如何掌握休息和活动的尺度
135	慢性肝炎患者怎样合理安排休息和活动
136	肝硬化患者如何掌握活动与休息的尺度
136	老年肝炎患者体育锻炼的原则
137	正确服药与家人预防
137	怎样正确评价“保肝药”和“转阴药”的治疗效果
140	如何看待肝病药品广告
141	慢性肝炎患者选择用药的原则
142	乙肝药物疗效的判断
144	指标阴转慎停药
144	小儿慢性肝炎如何用药
146	肝病孕妇怎样对待孕期用药问题
147	肝病患者用药应注意什么问题





149	第四章 自我监测与并发症预防
151	自我监测
151	如何估计自己的病情是否在恶化
152	在家调养的慢性肝病患者怎样才能做好自我监护
154	乙肝病毒转阴是好事吗
156	如何防止肝炎的反复发作
157	并发症的预防
157	肝炎并发症与后遗症
158	肝炎病毒对神经系统的损害及其表现
158	肝炎病毒能否累及心脏
159	肝炎病毒引起消化系统的损害及其表现
160	肝炎患者为什么会出现皮肤瘙痒
160	肝硬化、腹水患者为何容易发生疝气
161	乙肝病毒相关性肾炎是怎么回事
161	慢性肝病患者为何容易发生低血糖
162	乙型肝炎与肝癌
163	肝炎的并发症及后遗症
165	肝炎患者如何防止发展成为肝硬化及肝癌
166	肝硬化患者遇下列情况需及时入院治疗
169	第五章 自我治疗方法
171	科学养生
171	养肝、护肝新概念





172	肝病患者如何调整好自己的心态
174	脂肪肝患者的营养治疗原则
175	重症肝炎患者的饮食调养原则
176	家庭生活中如何对肝病患者使用心理疗法
177	肝炎患者出院后，如何正确服药
178	肝炎患者出院后，服药时应注意些什么
178	肝炎患者出院后需何时复查，应复查哪些项目
179	生活提醒
179	预防各种感染
179	注意休息，防止疲劳
180	在医生的指导下用药
180	定期复查肝功能
181	怎样应用胸腺肽治疗肝病
181	食疗药膳
181	肝炎饮食治疗原则
182	肝癌饮食的一般原则
182	肝硬化饮食的一般原则
184	如何合理安排肝炎恢复期患者的饮食
184	儿童病毒性肝炎的饮食调理原则
185	肝病患者不宜多吃的食品有哪些
187	精选药膳配方
188	常用饮料
189	常用羹汤
189	常用保健酒

