

首都医科大学附属北京佑安医院肝病消化中心主任 主任医师
首都医科大学传染病学系教授 硕士研究生导师

金瑞 著

· 著名专家防病治病一本通系列之七 ·

肝病 1本通



- ✓ 提供 20 种及时发现肝病的方法
- ✓ 解读肝病家族五兄弟，剖析肝病之源，防病重于治病
- ✓ 运动 + 饮食 + 心理疗法 + 科学用药，护肝保肝的四驾马车

解读肝病 营造健康生活

吉林科学技术出版社

护肝保肝 专家解读现代肝病九大防治理念和养护方法

解读肝病 营造健康生活

肝病 100问

金 瑞 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病一本通 / 金瑞著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5384-4132-1

I. 肝… II. 金… III. 肝疾病—防治 IV. R575

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042253号



肝病一本通

著: 金 瑞

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 李 梁 孙 默

封面设计: 大雅图文设计 杨 帆

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85670016

85651759 85651628 85600611

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 开 印张: 10.75 字数: 120 千字

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4132-1

定价: 22.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

序 如果您的肝脏遭遇了侵袭

在人体所有器官当中，肝脏可以说是最为“沉默”的脏器，因为它每时每刻都在默默地辛勤工作，即使遭受一点病痛，也不会轻易向主人倾诉。除了忍耐的功夫十分到家以外，肝脏更有惊人的再生能力，即使被切除2/3，肝脏照样能够担负繁重的份内工作，并且能逐渐恢复原状。

正因为肝脏过于任劳任怨，从来不因为轻微的损伤就向主人发出信号，所以人们总是忽略它的健康，往往延迟就医，等到人们发现异常时，病情可能已经很严重了。

生病不可避免，我们只有懂得了肝病是如何产生的，才能把肝病对身体的危害降到最低。既不能不以为然，把小病酿成大病；也不能讳疾忌医，以致病入膏肓，无药可救。在日常生活当中，我们应随时注意身体的健康状况，一旦发现病变时，应尽快治疗，尤其是肝病，切勿掉以轻心，延误就医，否则后果将不堪设想。与其等到患了肝病才后悔莫及，不如尽早做好预防工作，所谓预防胜于治疗说的就是这个道理。

肝脏病变的临床表现主要有肝区不适或疼痛、肝脏肿大、肝区压痛、黄疸、门静脉高压症和营养代谢障碍等。常见的肝病有急性病毒性肝炎、慢性病毒性肝炎、肝硬化、中毒性肝炎、脂肪肝和肝癌等。

不论是病毒性肝炎、药物性肝炎，还是自身免疫性肝炎，甚至是肝硬化或肝癌，虽然都是难以治愈的肝病，但也不要因此而万念俱灰，放弃治疗的机会。随着现代医学的飞速发展，以往临床上认为相当棘手的肝病也常有治愈的报道。辨证地运用中西医治疗法，将二者取长补短，相互配合，相信必能产生极佳的医疗效果！

在肝病治疗的临床工作中，我们发现一个基本规律，那就是：身心健康者，得病易康复，这也许就是肝病康复的秘诀。

《肝病一本通》全书共分为9章，通过通俗易懂的语言，阐明肝脏

的生理功能的重要性及各种肝病的发病机理，进而就肝脏的保养、肝病的未病先防、肝病的诊断、肝病患者的食疗、运动治疗、心理治疗与家庭康复护理，以及中西医结合疗法等进行了全面阐述，内容包括各种急、慢性病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝腹水、肝癌等肝病的治疗，肝脏的保养，患者的康复指导等。其中肝脏的保养和患者的康复是本书的重点内容，也是本书的特点之一，以期读者能够从中受益。

得病是不幸的事，但着急是没用的。相反，情绪上的波动常能通过神经-内分泌的作用来影响身体的康复，不利于肝病的恢复。我们认为，肝病病人应该从思想上正确对待，情绪上保持乐观，精神上排除消极因素，发挥自身的自愈力量配合医护人员一起与疾病作斗争。何况病毒性肝炎多属自限性疾病，有很多病人经过治疗是能够恢复健康的。只有培养自己坚强的性格，锻炼自己克敌致胜的意志，才有可能在治疗的基础上缩短病程，达到康复的目的。

病要三分治七分养，肝病也是这样。除了在急性期或重症时需更多依靠医护人员外，到恢复阶段和慢性病程时，就要靠自我保健了。

《肝病一本通》正是基于这一理念完成的。但肝病实在太复杂，疾病的表现也千变万化。如果这本书能有助于建立起珍惜健康的观念，有助于医患之间的相互理解与沟通，能使更多的病友燃起快乐生活的信心与希望，共同努力来战胜肝脏疾病，就实现了编写这本书的初衷。

祝您健康!

首都医科大学附属北京佑安医院

金 瑞

【目录】



第一章 心“肝”宝贝需要一生呵护

肝脏对于人体来说也占有同样重要的地位，所以肝脏和心脏一样都很重要，因为它在生命中扮演着很重要的角色，需要你一生认真地呵护。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 认识心“肝”宝贝 | 013 |
| 2. 肝脏血流的来龙去脉 | 014 |
| 3. 心“肝”宝贝的邻里关系 | 015 |
| 4. 肝脏——人体最大的化工厂 | 015 |
| 5. 肝胆相照——功能密不可分 | 016 |
| 6. 肝脏——蛋白质的合成场所 | 017 |
| 7. 肝脏——糖类的转换站 | 018 |
| 8. 脂肪代谢是肝脏的重要功能 | 019 |
| 9. 防御解毒，抗病杀菌的人体卫士 | 019 |
| 10. 肝脏独特的再生能力 | 020 |
| 11. 劳累，令肝脏崩溃的杀手 | 020 |

第二章 蛛丝马迹侦破肝病

每个人的耐受能力不同，有的人对症状的出现非常敏感，而有的人对症状的出现则不那么敏感。所以，不要错过任何肝病出现的蛛丝马迹。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 出现这些症状要到医院就诊 | 023 |
| 2. 易患肝病的人群 | 024 |

3. 转氨酶升高不是确定肝炎的唯一指标	025
4. 皮肤发黄是肝病的危险信号	026
5. 从黄疸轻重可以看出肝病轻重	027
6. 重度黄疸引发的皮肤瘙痒	028
7. 牙龈或鼻出血与肝炎病情有关	028
8. 肝区痛——找原因	029
9. 肝区痛的感觉为什么不一样	029
10. 乏力和食欲差——肝病的常见表现	030
11. 肝炎病人大多数疲倦乏力	031
12. 肝脏形状异常——肿大或缩小	032
13. 肝炎病人也会出现眼花、夜盲	032
14. 肝炎病人会出现腹胀	033
15. “青蛙肚”——腹水积存	033
16. 肝源性腹泻	034
17. 肝病病人容易发生低血糖	035
18. 肝胆疾病——右上腹疼痛	035
19. 肝病病人可能出现腹痛症状	036
20. 黑便——危险信号	037

第三章 肝病大家族

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的一类传染性强、传播途径复杂、传播范围广泛等特点的病毒性传染病，按引起发病的病毒不同分为甲、乙、丙、丁、戊五型病毒性肝炎。

1. 病毒性肝炎的家族：甲乙丙丁戊五兄弟	038
与生食有关的甲肝	038
甲型肝炎患者的餐具要严格消毒	039
甲肝疫苗的接种对象	039
令人烦恼的乙型肝炎病毒	040
乙型肝炎的三大传染途径	040
澳抗（HBsAg）——神秘的杀手	041

乙肝表面抗体（抗HBs）——身体的保护神·····	042
令人生畏的乙肝病毒e抗原（HBeAg）·····	042
认识“大小三阳”·····	043
乙肝病毒难以清除·····	043
乙肝——肝硬化——肝癌三步曲·····	044
丙型肝炎——病从血入·····	045
沉默的丙肝·····	045
丁肝病毒——助纣为虐·····	046
戊肝病毒——病从口入·····	046
2. 是药三分毒，药物性肝病·····	047
药物性肝病——吃药不当的结果·····	047
乱吃药物会损肝·····	047
这些药物滥用会引发肝病·····	047
3. 酒精性肝病——酗酒后的悲哀·····	049
4. 越来越“胖”的肝脏——脂肪肝·····	050
脂肪肝的具体病因·····	051
脂肪肝临床表现·····	052
给脂肪肝瘦瘦身·····	052
5. 自身免疫性肝病·····	053
6. 自身免疫性肝炎易被误诊·····	053
7. 原发性硬化性胆管炎（PSC）总伴有黄疸·····	054
8. 原发性胆汁性肝硬化（PBC）起病隐袭·····	054
9. 肝纤维化——肝硬化的前兆·····	055
10. 得了肝炎不可怕，就怕肝硬化·····	056
肝硬化的罪魁祸首·····	056
肝硬化害人不浅·····	057
肝硬化不是肝病的终点站·····	058
11. 生命的杀手——肝癌·····	059
肝癌的“主谋”·····	060
遗传与肝癌·····	060
肝癌是病，不是绝症·····	060

第四章 现代化检查手段揭开肝病的庐山真面目

肝脏疾病的诊断除了依据临床症状外，理化和影像学检查也是非常必要的，有时需要借助于多种检查方法才能确诊。

1. 常见的肝功能检查 062
2. 如何选择肝功能检查 063
3. 肝功能检查何时抽血好 064
4. 做肝功能检查时应注意哪些问题 065
5. 如何看肝功能化验报告单 065
6. 常用肝功能检查正常参考值 066
7. 肺癌患者要做肝脏的B超检查 068
8. 什么情况下肝炎患者需做B超检查 068
9. 肝脏B超的正常值 068
10. 再狡猾的肝脏杀手也逃不过高度灵敏的CT 069
11. 肝病患者应配合医生做好胃镜检查 070
12. 定期复查，防止复发 072
13. 这些因素会使慢性肝炎复发 072
14. 慢性肝炎患者定期复查的主要内容 073

第五章 食中自有灵芝草——肝病的食物疗法

肝病的饮食疗法，是指通过合理调整饮食结构、改善饮食习惯来治疗肝病的一种方法。它能向肝脏提供充足的营养，促进肝脏恢复正常功能，缓解肝病症状，减轻肝脏负担，促进肝病治疗和痊愈。

1. 与食共进，合理调配膳食，减轻肝脏负担 075
2. 食疗在肝病治疗中的原则 075
3. 强健的肝脏需要营养平衡 077
4. 这些食品很伤肝 082
5. 肝病病人要牢记“三个三” 084
6. 理智使用营养品 085

7. 肝病患者饮茶有讲究	086
8. 肝病患者的饮食保健原则	086
9. 药膳食疗, 配方要注意	089
10. 肝病患者的药膳食疗方	090
夏枯草茵陈粳米粥	090
木耳炒肉	090
酸枣汤	090
山药桂圆炖甲鱼	091
11. 脂肪肝患者的食疗保健	091
海带烧木耳	091
决明子粥	092
芙蓉豆腐汤	092
虫草香菇炖豆腐	092
12. 肝硬化患者的食疗保健	093
茯苓赤豆薏米粥	093
茅根猪肉羹	092
13. 原发性肝癌患者的食疗保健	093
甲鱼山楂汤	092
莱菔子煮牛肉	092
14. 把握现代观念, 走出食疗保健误区	094
15. 肝炎病人补不补钙没有关系吗	095
16. 水果好吃, 要慎吃	096
17. 多吃素与脂肪肝就无缘吗	097
18. 肝炎病人及体虚者应多吃鸡蛋吗	098
19. 治疗慢性肝病应主要依靠保肝药物吗	099
冬瓜炖甲鸭汤	100
黑豆莲藕乳鸽汤	100

第六章 运动保肝, 护肝强身

肝病病人运动的方法与手段要有一定的针对性和特定的内容, 对运动的强度和要求有一定的限制, 反对盲目锻炼, 在正确实施一项运动时, 一定要做到综合考虑。

1. 肝炎病人应特别注意休息	101
----------------------	-----

2. 护肝要注意科学地运动	102
3. 肝病病人运动须知	102
4. 散步——肝病患者的最佳运动项目	103
5. 控制好运动量——不做脱缰的野马	105
6. 肝炎患者不宜睡懒觉	105
7. 脂肪肝患者的运动保健	106
8. 有氧运动对脂肪肝好处多	106
9. 运动疗法增强肝硬化患者的生命活力	107
10. 肝硬化患者体育锻炼的基本原则	107
11. 重视体育锻炼的科学性	108
12. 散步让肝硬化患者走向健康	109
13. 肝炎病人饭后不宜百步走	109
14. 熬夜伤肝	110
15. 肝炎病人在家调养时脑力劳动应适当	110
16. 肝病病人看电视要有节制	111
17. 肝炎病人应节欲	111
18. 运动前后，要注意饮食卫生	112

第七章 平和心理，颐养肝脏

中医学认为“怒伤肝”“思伤脾”。忧思过度与暴怒都会导致肝胆及脾胃气机的郁滞，若保持情绪乐观、性格开朗、心胸开阔、情绪饱满，就会减轻病痛，促进免疫功能的增强。

1. 心理治疗胜似用药	113
2. 树立“五心”	117
3. 放下包袱，解放自己	118
4. 心态平和，自我调节	118
5. 不要让自卑干扰你的病情	120
6. 盲目者只会钻入误区	120
7. 让恐惧心理彻底烟消云散	121
8. 笑是良药	123

9. 怒是情志致病的魁首	123
10. 高尚的爱情观是肝病的良药	124
11. 肝病病人需要亲属的心理支持	125
12. 青年肝病病人需要的心理支持	126
13. 中年肝病病人需要的心理支持	127
14. 老年肝病病人需要的心理支持	127

第八章 合理用药，治病之道

在肝病的治疗中，提高免疫能力、抗击肝病病毒，都离不开药物。然而，现在的肝病药物琳琅满目，对于患者来说，该买什么药，何时用什么药效果最佳，都直接关系到患者的康复。

1. 病人最了解的护肝药物	129
2. 病人最了解的免疫调节剂	132
3. 病人最了解的抗病毒药物	134
4. 哪些慢性乙型肝炎患者适宜干扰素治疗	135
5. 干扰素的临床效果如何	136
6. 抗乙肝病毒大战的出路何在	140
7. 治疗慢性病毒性肝炎有章可循	141
8. 不要自己乱买非处方药吃	142
9. 广告求医，雪上加霜	142
10. 别给“化工厂”增加负担	144
11. 合理用药，治病之道	144
12. 准妈妈正确用药，拥有健康宝宝	145
13. 肝病病人服药有五忌	146
14. 严格控制服药剂量	148
15. 治肝炎的药并非安全无害	149
16. 降脂药并非都能治疗脂肪肝	150
17. 中西齐联手，护肝保健康	152

18. 肝病患者的中药滋补	153
19. 常见肝病的中药疗法	153
20. 常见肝病的中西医治疗原则	154

第九章 肝病的最新疗法

肝病，已成为全球性的公共健康问题。人群之广，危害之重，不容忽视。那么对于肝病的治疗我们还有哪些新疗法吗？

1. 不开刀的外科手术——介入疗法	156
2. 介入手术能治百病	156
3. 肝动脉造影能发现小肝癌	157
4. 肝动脉导管化疗栓塞能使肝癌消失	157
5. 射频消融——不开刀就能切除肿瘤	158
6. 联合介入手术治疗肝癌	159
7. 脾动脉栓塞治疗脾亢	160
8. “金娃娃”变成“白胖子”的秘密	161
9. 介入后为什么会发烧	161
10. 肝癌介入治疗后的内科治疗	162
11. 神奇的人工肝疗法	163
12. 人工肝治疗的根本目的	164
13. 人工肝怎样替代生病肝脏	164
14. 最普遍采用的人工肝方法	165
15. 肝移植的时机	167
16. 肝硬化病人需要做肝移植吗	168
17. 肝移植后患者常用的免疫抑制剂	169
18. 肝移植手术后应该注意的问题	169



第一章

心“肝”宝贝需要一生呵护

现代都市快节奏的生活和工作压力，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，各型肝病也在增加，很多人错误地以为这是生活富裕造成的，其实这与健康意识淡薄有关。最常见的情形就是没病时不防病，小病不以为然，就算真生了病去医院就诊，也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了。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。可以说，患上肝病，有一半是自己的错。

日常生活中，人们都用“心肝宝贝”来形容比较珍爱的东西。我们知道，心脏对于人体来说是非常重要的，但是还要注意，肝脏对于人体来说也占有同样重要的地位，所以肝脏和心脏一样都很重要，因为它在生命中扮演着很重要的角色，需要你一生认真地呵护。

1. 认识心“肝”宝贝

人体内，除了我们熟知的心、肺、胃及肾外，还有一个人体内最大的实质性器官——肝脏。

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性器官。我国成年人肝脏的重量，男性为1.4~1.8千克，女性为1.2~1.4千克，占个人体重的1/30~1/50。

肝脏位于人体的右上腹，分为左右两叶。外面有肋骨像篱笆一样把它保护起来。大部分肝脏被肋弓所覆盖，紧贴腹前壁，所以，正常情况下在右肋缘下不易触及肝下界，但在剑突下可触及到2厘米~4厘米。如果成人肝上界的位置正常，而在右肋缘下可触摸到肝脏，则为病理性肝肿大，可通过触诊大致判断肝脏肿大的程度。腹上部以及右季肋区如果受到暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝脏破裂。

肝脏主要由肝细胞和肝间质细胞（包括肝星状细胞、吞噬细胞、窦内皮细胞、胆管上皮细胞）等组成。肝脏主要的功能就是由占其中60%的肝细胞完成的。肝脏的其他细胞也各司其职，使肝脏处于一个有效的功能状态。

2. 肝脏血流的来龙去脉

肝脏是身体内功能最复杂的器官，所以需要丰富的血液循环。其他器官都是由一条动脉供血，但唯独肝脏由门静脉和肝动脉双重供血：肝动脉供应肝脏所需的1/4血液，主要供给肝脏所需的氧气，另3/4来自胃、肠、脾、胰等脏器静脉汇集而成的门静脉，它把来自消化道的各种营养和有害物质输入到肝脏，经肝脏加工处理后，进入全身循环。

肝动脉的入肝血流量每分钟约800毫升，含有丰富的氧，肝脏氧消耗量的一半由此供应。肝动脉的压力也明显高于门静脉，门静脉将从胃肠道吸收的营养物质运送到肝脏内进行加工、贮存或运转。正常情况每分钟由门静脉进入肝脏的血流量约为1500毫升，占进入肝脏的总血流量2/3左右，但门静脉的压力远远低于肝动脉。

肝窦毛细血管壁不完整，内皮细胞之间有较大的间隙，故通透性较大，血浆中大分子物质如蛋白质等均可通过，肝窦起自肝小叶的周边部

位，有门静脉和肝动脉的末梢分支流注其中，汇集到肝小叶的中心，进入中央静脉，最后汇合成肝静脉。肝静脉为肝血流出口，血流出肝后注入下腔静脉。肝硬化时，从肝脏进入肝静脉的血流受阻，形成门静脉高压，引起脾脏肿大、食管静脉曲张、腹水和肝性脑病等并发症。

3. 心“肝”宝贝的邻里关系

肝脏周围的邻居众多且重要，邻里之间要相处好可不是一件容易的事。肝左叶上面就坐落着心包和心脏，而右叶上面有右胸膜腔和右肺，当发生肝右叶脓肿时会侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧还邻近食管，左叶下面接触胃前壁。方叶下面又与幽门接触。右叶下面前边与结肠右曲（这是一个解剖学名词）接壤，中部近肝门处邻接十二指肠，后边接触肾和肾上腺。肝脏有病时会影响这些器官的功能，同样，这些器官的病变也会侵犯肝脏。不过，肝脏内的管道系统为肝脏与其他器官的和睦相处提供了保障。

4. 肝脏——人体最大的化工厂

肝脏被喻为“人体最大的化工厂”，而每个最小活性单位——肝小叶就是化工厂里面的一个个“车间”。在这个化工厂里每时每刻都在各种催化酶的参与下，进行着各种各样的生物化学反应。

肝脏功能相当复杂，几乎参与体内一切代谢过程。平常到医院检查的肝功能项目，不过是其功能的很小一部分，系统地说肝功能分为几大部分。

(1) 肝脏与物质代谢：人每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等各种营养物质，这些物质在胃肠内初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里被分解，“由大变小”，蛋白质分解为氨基酸、脂肪分解为脂肪酸、淀粉分解为葡萄糖。分解后的小物质又会根据身体需要在肝脏内再被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质等，这是一个“由小变大”的过程。经过这个过程之后，摄入的营养物质就变成了人体的一部分。

(2) 肝脏的胆汁分泌作用：肝细胞能不断地生成胆汁酸和分泌胆汁储存在胆囊，胆汁可促进脂肪消化、吸收，有利于脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。

(3) 肝脏的解毒功能：在机体代谢过程中，门静脉收集来自腹腔的血液，血中的有害物质及微生物抗原类物质，将在肝内被解毒和清除。它可以保护机体免受损害，使毒物成为无毒的或溶解度大的物质，随胆汁或尿排出体外，这是维持生命的重要功能。

(4) 肝脏的免疫防御功能。肝脏里有一种“枯否氏细胞”，它既是肝脏的卫士，也是人体的保护神，对机体有害的抗原物质经过肝脏时，就会被枯否氏细胞吞噬，或者经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。另外，肝脏里的淋巴细胞含量也很高，尤其是在发生炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞很快“赶”到肝脏，解决炎症的问题。

此外，肝脏还对脂肪代谢、激素代谢、维生素代谢等均有重要的调节作用。

5. 肝胆相照——功能密不可分

肝细胞在一天内能不间断地分泌胆汁，并将其储存在肝脏下面的胆囊中，人体进食后，胆囊中储存的胆汁从胆囊分泌出来，再经胆总