



常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 胡敏 谢英彪

乙肝

合理用药与食疗



慢性乙型肝炎（简称乙肝）的治疗一直是医学界的一个难题。乙肝具有传染性强，传播途径复杂，流行范围广，发病率高，危害性大，治疗难度大等特点。严格意义上讲，目前还没有能够完全治愈乙肝的特效药，而合理用药和科学饮食却可以控制乙肝病情的发展，也许经过5~10年以后，人类能够彻底攻克乙肝。



西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



乙肝

合理用药与食疗



乙肝病毒(HBV)感染是全球性的公共卫生问题。我国是乙肝病毒(HBV)感染的高发区，约有1.2亿人感染HBV，其中约20%的人发展为慢性乙肝。慢性乙肝患者中，约有10%的人发展为肝硬化，约5%的人发展为肝癌。乙肝病毒(HBV)感染主要通过血液、母婴和性接触传播。乙肝病毒(HBV)感染后，人体免疫系统会启动清除病毒的过程，但部分人无法完全清除病毒，导致病毒在体内长期存在，引发一系列健康问题。乙肝病毒(HBV)感染的治疗目标是最大限度地抑制病毒复制，减轻肝脏炎症，延缓或防止肝硬化、肝癌等并发症的发生。目前，乙肝病毒(HBV)感染的治疗药物主要包括核苷(酸)类似物和干扰素。核苷(酸)类似物通过抑制病毒复制，降低病毒载量，从而减轻肝脏炎症。干扰素通过调节免疫系统，促进病毒清除。合理用药和食疗是乙肝病毒(HBV)感染治疗的重要组成部分。合理用药包括规范使用抗病毒药物，定期监测病毒载量和肝功能。食疗则强调均衡饮食，多吃新鲜蔬菜和水果，避免饮酒和油腻食物。通过合理用药和食疗，可以有效控制乙肝病毒(HBV)感染，改善生活质量。



常见疾病合理用药与食疗丛书

乙肝

合理用药与食疗

丛书总主编 谢英彪

本书主编 胡 敏

编 著 王 东 陶 晨 吴晓冰 王 凯 罗 芹



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书简要介绍了乙型肝炎的基本知识,在重点介绍药物治疗的同时,精选了数百首适合乙型肝炎患者的调养食方。全书突出了知识性、实用性和科学性,不但能使患者大饱口福,而且可以减轻乙型肝炎带给他们的痛苦!

图书在版编目(CIP)数据

乙肝合理用药与食疗 / 胡敏,谢英彪主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.1

ISBN 978-7-5605-3279-0

I. 乙… II. ①胡… ②谢… III. ①乙型肝炎—用药法 ②乙型肝炎—食物疗法 IV. R512.605 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 191134 号

书 名	乙肝合理用药与食疗
丛书总主编	谢英彪
本书主编	胡 敏 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtpress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西江源印刷科技有限公司

开 本	727mm×960mm	1/16	印张 10	字数 122 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5605-3279-0/R·66			
定 价	22.00 元			

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：林傲梵 杨晔立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

乙型肝炎是由病毒引起的一种在世界各地广泛流行的传染病，主要危害儿童及青壮年，部分患者可转化为肝硬化或肝癌。因此，它已成为威胁人类健康的世界性疾病，也是我国当前广泛流行，危害性严重的传染病。据有关资料显示，全世界约有 3.5 亿人为乙型肝炎病毒感染者，仅中国就有 1.2 亿人，且每年新增约 50 万乙型肝炎患者。

乙型肝炎易感人群有：出生于高发区的人、男性同性恋者、吸毒静脉注射者、血液透析患者、HIV 感染者、孕妇、HBV 感染者的家庭成员等。如果乙肝标志物为阴性，则应注射疫苗进行预防，特殊紧急情况下的预防，可以使用乙肝免疫球蛋白，然后再注射乙肝疫苗。

慢性乙肝病毒携带者，80% 终身不发病，只有少部分人会发病，而这个发病过程是复杂的，有的表现为短暂的肝功能异常、乏力、消化减退等，而有的则反反复复，时间长了，则出现肝脏组织的纤维化、进而出现肝硬化等。有极少部分人还会发生原发性肝癌。肝硬化和肝癌，若无及时、正确的治疗，将直接威胁生命。

乙型肝炎患者应停用对肝有损害的药物，一般治疗与其他类型肝炎相同，如及时休息，给予高热量、高蛋白的饮食，如有出血、肝昏迷应按出血、肝昏迷处理，补充 B 族维生素和维生素 C，有出血倾向加用维生素 K。尽量用有特殊治疗作用的药剂，如异烟肼引起的肝炎可用较大剂量

的维生素 B₆ 静脉滴注。有过敏、黄疸较深、病情严重者，可用肾上腺糖皮质激素，待病情减轻后逐渐减量。胆汁淤积型患者应用苯巴比妥与消胆胺治疗，黄疸重者可用中药茵栀黄治疗。

我们组织临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师，共同编写了这本《乙肝合理用药与食疗》。本书作者在长期的临床和食疗实践中积累了大量的临床经验和食疗验方，可以满足广大乙型肝炎患者通过合理用药和食疗妙方战胜乙型肝炎的美好愿望。为了帮助乙型肝炎患者减轻痛苦，本书除对乙型肝炎的基础知识作了简要介绍外，还重点介绍了乙型肝炎合理用药和数百种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员、营养师参考。

愿《乙肝合理用药与食疗》成为您和您的家人防治乙型肝炎的良师益友。

谢英彪

2009 年 10 月



目录



一 认识乙型肝炎

- 什么是肝炎 /001
- 病毒性肝炎知多少 /002
- 乙型肝炎患者有多少 /003
- 乙型肝炎有何危害 /004
- 乙型肝炎也是性病吗 /004
- 乙型肝炎病毒(HBV)标志物的含义是什么 /005
- “大三阳”和“小三阳”有何临床意义 /006
- 乙型肝炎可通过血液传播吗 /006
- 何谓乙型肝炎的医源性传播 /007
- 乙型肝炎的垂直传播是指什么 /007
- 乙型肝炎的其他传播途径有哪些 /008
- 急性黄疸型乙型肝炎有何临床表现 /009
- 急性胆汁淤积型乙型肝炎有何临床表现 /010
- 急性无黄疸型乙型肝炎有何临床表现 /010
- 慢性迁延型乙型肝炎有何临床表现 /010
- 慢性活动型乙型肝炎有何临床表现 /011
- 急性、亚急性重症乙型肝炎有何临床表现 /012
- HBSAg携带者有何临床表现 /012
- 乙型肝炎病原学诊断依据是什么 /013
- 脂肪肝是乙型肝炎的常见并发症吗 /014



肝性脑病是乙型肝炎的常见并发症吗 /014
何谓肝肾综合征 /015
急性上消化道出血与乙型肝炎有何关联 /015
糖代谢障碍是乙型肝炎的常见并发症吗 /016
乙型肝炎总的食疗原则是什么 /016
不同乙肝患者的饮食有何差异 /017
乙型肝炎患者如何选择食物 /019
如何按乙型肝炎的临床表现选择食物 /020
乙型肝炎患者有何忌口 /020
乙型肝炎患者有哪些禁忌 /022
乙型肝炎患者为何要重视休息 /023
乙型肝炎患者应如何安排休息 /023
乙型肝炎患者如何安排定期复查 /024
婚检乙肝抗原阳性怎么办 /025
乙型肝炎患者能结婚吗 /025
乙型肝炎患者如何过好性生活 /026
乙型肝炎患者可以生育吗 /027
母亲是乙肝病毒携带者能进行母乳喂养吗 /027
如何预防乙型肝炎 /028
如何接种乙型肝炎疫苗 /029
怎样预防乙型肝炎发展成为肝硬化 /029



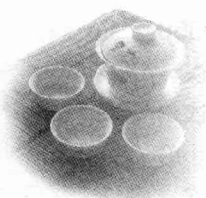
二

乙型肝炎患者的药物治疗

乙型肝炎的治疗原则是什么 /031
具有保肝作用的药物有哪些 /032
乙型肝炎患者用药期间应注意什么 /033
怎样应用维生素C治疗乙型肝炎 /034
如何治疗乙型肝炎“大三阳” /034



- 乙型肝炎“大三阳”的治疗有没有特效药 /035
- 对乙型肝炎如何进行抗病毒治疗 /036
- 如何治疗乙型肝炎合并脂肪肝 /036
- 中药能调节乙型肝炎患者的免疫功能吗 /037
- 中医如何辨证治疗急性黄疸型乙型肝炎 /038
- 中医如何辨证治疗急性无黄疸型乙型肝炎 /038
- 中医如何辨证治疗慢性乙型肝炎 /039
- 治疗乙型肝炎常用的中药有哪些 /039



乙型肝炎患者的茶饮

- | | |
|--------------|--------------|
| 陈皮乌梅茶 /041 | 佛手花茶 /041 |
| 双花茶 /042 | 焦三仙茶 /042 |
| 大黄橘皮茶 /042 | 刀豆壳田基黄茶 /043 |
| 麦冬莲心茶 /043 | 枸杞子莲心茶 /043 |
| 马齿苋茶 /043 | 银翘薄荷茶 /044 |
| 大青叶贯众茶 /044 | 银花黄芩凉茶 /044 |
| 麦冬青蒿茶 /045 | 干姜红糖艾叶茶 /045 |
| 金钱草茶 /045 | 蚤休绿茶 /046 |
| 五味枸杞茶 /046 | 郁金红花茶 /046 |
| 葡萄干枸杞茶 /047 | 桂圆枸杞茶 /047 |
| 牛奶红茶 /047 | 玫瑰茉莉花茶 /048 |
| 橘络玫瑰茶 /048 | 青皮红花茶 /048 |
| 麦冬郁金茶 /049 | 郁金佛手饮 /049 |
| 香附枳实饮 /049 | 金橘萝卜饮 /050 |
| 生地黄饮 /050 | 白花蛇舌草饮 /050 |
| 山豆根黄柏饮 /051 | 金钱草玉米须饮 /051 |
| 党参肉桂红枣饮 /051 | 生地旱莲草饮 /052 |
| 黄芪麦冬饮 /052 | 黑木耳红糖饮 /052 |



- 人参阿胶红枣饮 /053
参枣红糖饮 /053
肉桂大枣饮 /054
板蓝根夏枯草饮 /054
茵陈山楂饮 /055
马兰饮 /056
葛根白茅根饮 /056
香橼橘皮饮 /057
苦参饮 /057
山豆根甘草饮 /058
银柴胡地骨皮饮 /059
生地黄龙胆草饮 /059
茵陈栀子饮 /060
银花板蓝根饮 /061
首乌饮 /061
甘麦红枣饮 /062
六曲陈皮饮 /063
蒲公英元胡饮 /063
生大黄银花饮 /064
陈皮山楂饮 /065
玫瑰金橘饮 /065
四汁饮 /066
五汁生姜饮 /067
竹茹蒲公英饮 /067
橘皮生姜饮 /068
二花柿蒂饮 /069
玉竹二汁饮 /069
人参芝麻饮 /053
五味子饮 /053
茵陈饮 /054
山豆根饮 /055
三马饮 /055
鸡骨草红枣饮 /056
刺五加蜂乳饮 /057
香附路路通饮 /057
生地黄饮 /058
龙胆草饮 /058
沙参龙胆草饮 /059
生地黄丹皮饮 /060
三草退热饮 /060
黄芪火麻仁饮 /061
夜交藤饮 /062
豆蔻荷叶饮 /062
白芍甘草饮 /063
土茯苓郁金饮 /064
陈皮半夏饮 /064
二皮饮 /065
黄芪姜枣饮 /066
麦冬石斛乌梅饮 /066
芦根竹茹饮 /067
橘茶饮 /068
山楂生姜饮 /068
莱菔子山药饮 /069
香橼佛手饮 /070





四

乙型肝炎患者的果菜汁

白萝卜汁 /071
莴苣汁 /072
蒲公英豆汁 /072
仙鹤草白茅根鲜汁 /073
复方竹笋汁 /074
苹果芹菜汁 /074

复合山楂汁 /071
番茄芹菜汁 /072
银花蒲公英汁 /073
葡萄汁 /073
芦笋番茄汁 /074



五

乙型肝炎患者的药粥

青陈皮糯米粥 /075
梅花姜半夏粥 /076
山楂麦芽粥 /076
莱菔子粥 /077
桑白皮陈皮粥 /078
生姜枇杷叶粥 /078
艾叶粥 /079
沙参粥 /080
大黄莱菔子粥 /080
山楂大米粥 /081
山药扁豆粥 /082
白参茯苓粥 /082
青皮山楂粥 /083
香橼橘皮粥 /084
灵芝刺五加粥 /084
白参茯苓粥 /085

佛手粥 /075
砂仁藕粥 /076
山楂陈皮粥 /077
山楂萝卜子粥 /077
橘皮姜汁粥 /078
薤白粥 /079
良姜粥 /079
薏苡仁粥 /080
鸡内金粥 /081
山楂麦芽粥 /081
八宝粥 /082
黄芪阿胶粥 /083
乌梅陈皮粥 /083
莲子山药粥 /084
芡实大枣糯米粥 /085
大蒜茯苓粥 /085

马齿苋薏苡仁粥 /086

三仁粥 /086

当归桃仁粥 /087

荠菜藕节粥 /088

芦根薏苡仁粥 /088

茵陈粥 /089

郁金枸杞粥 /090

熟地黄粥 /090

三七首乌粥 /091

海藻红枣粥 /091

香菇当归粥 /092

鸡血藤红枣粥 /093

藕节红枣粥 /094

天门冬粥 /094

参芪仙鹤粥 /095

阿胶糯米粥 /096

蒲公英粥 /096

赤豆茯苓薏苡仁粥 /097

扁豆薏苡仁粥 /098

金橘山药粟米粥 /099

青陈皮扁豆粥 /099

山楂苡仁粥 /086

芝麻火麻仁粥 /087

黄芪芝麻粥 /087

艾姜粥 /088

茯苓枣仁粥 /089

加味柴胡疏肝粥 /089

地黄枣仁粥 /090

参芪芝麻粥 /091

丹参山楂粥 /091

蚌肉枸杞阿胶粥 /092

人参红枣粥 /093

紫草红枣粟米粥 /093

山茱萸粥 /094

黄芪阿胶粥 /095

白参早莲草粥 /095

茵陈栀子粥 /096

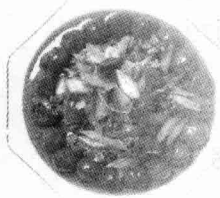
马齿苋粥 /097

冬瓜薏苡仁粥 /098

田基黄红枣粥 /098

佛手花红枣粟米粥 /099

桃仁红花粥 /100



六

乙型肝炎患者的菜肴

莲子猪肚 /101

黄芪山药炖乳鸽 /102

归参桂圆炖乌鸡 /103

仙人掌炒牛肉 /104

柏子仁煮花生米 /105

黄芪陈皮炖牛肉 /101

归参炖母鸡 /102

枸杞山药蒸鸡 /103

葱油橘皮萝卜丝 /104

桂圆肉煮鸡蛋 /105



- | | |
|---------------|--------------|
| 枸杞叶炒猪心 /105 | 丹参猪心 /105 |
| 茯神冬瓜炖白鸭 /106 | 玉竹猪心 /106 |
| 玫瑰花煮羊心 /107 | 苁蓉炖羊肉 /107 |
| 凉拌蒲公英 /108 | 茴香焖羊肉 /108 |
| 五元全鸡 /108 | 人参沙锅鸡 /109 |
| 灵芝猪肝 /109 | 归芪炖猪心 /110 |
| 红枣莲子炖羊心 /110 | 田七炖乳鸽 /110 |
| 夏枯草煲猪瘦肉 /111 | 丹参大枣煲瘦肉 /111 |
| 枸杞当归煲鹌鹑蛋 /111 | 枸杞山药蒸鸡 /112 |
| 肉苁蓉煲鸡蛋 /112 | 党参黄芪炖鹌鹑 /113 |
| 山药枸杞炖甲鱼 /113 | 首乌红枣炖甲鱼 /113 |
| 柴胡川芎煮鸡蛋 /114 | 参枣煨乌鸡 /114 |
| 归芪炖乌鸡 /115 | 灵芝猪肉干 /115 |
| 黄芪炖花生米 /115 | 黄芪炖牛肉 /116 |
| 西洋参炖乌骨鸡 /116 | 二参炖乌鸡 /117 |
| 益智仁煨羊肉 /117 | 淫羊藿煲鸡蛋 /117 |
| 地黄肉桂鸡 /118 | 二姜胡萝卜羊肉 /118 |
| 地黄丹皮炖鸭 /118 | 参芪炖红枣 /119 |
| 桂圆甜酱 /119 | 红白豆腐 /119 |
| 阿胶炖肉 /120 | 归参炖母鸡 /120 |



七

乙型肝炎患者的汤羹

- | | |
|--------------|---------------|
| 萝卜山楂汤 /121 | 橘柿汤 /121 |
| 橘皮生姜苏叶汤 /122 | 当归生姜羊肉汤 /122 |
| 刀豆木瓜肉片汤 /122 | 羊肉菟丝子汤 /123 |
| 马齿苋绿豆汤 /123 | 鸡骨草大枣山楂汤 /124 |
| 人参莲肉汤 /124 | 花生仁牛肉汤 /124 |
| 虾仁海参汤 /125 | 枸杞牛肝汤 /125 |
| 杞圆荔莲乳鸽汤 /125 | 田墨鱼汤 /126 |

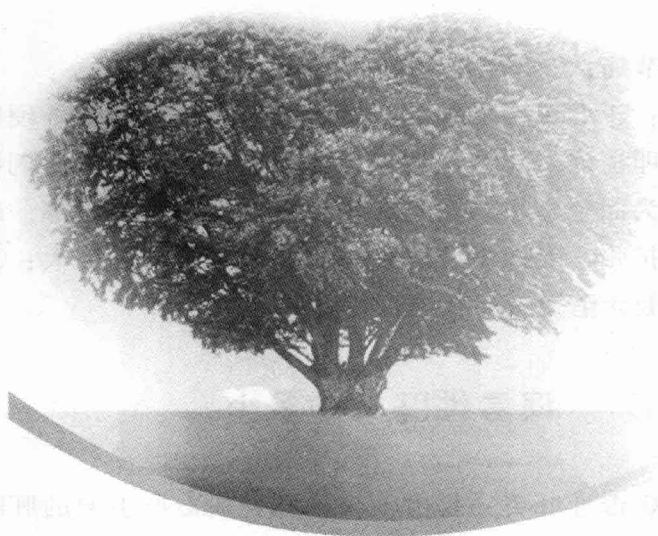
- | | |
|--------------|--------------|
| 红花牛肉汤 /126 | 三色豆腐汤 /127 |
| 党参鲫鱼汤 /127 | 猪肉参枣汤 /128 |
| 黄精蹄筋汤 /128 | 参芪冬瓜鸡丝汤 /128 |
| 银耳乌龙汤 /129 | 桂圆肉蛋汤 /129 |
| 八珍猪肉墨鱼汤 /129 | 羊肉虾米汤 /130 |
| 鸡骨草红枣汤 /130 | 薏苡仁赤豆汤 /131 |
| 山楂玉米须汤 /131 | 银耳枸杞汤 /131 |
| 川芎归尾鹌鹑汤 /132 | 桃仁墨鱼汤 /132 |
| 姜桂牛肉汤 /132 | 银花莲子羹 /133 |
| 银花甘草绿豆羹 /133 | 赤小豆荸荠羹 /134 |
| 羊肉苡蓉羹 /134 | 百合石斛羹 /134 |
| 人参银耳羹 /135 | 人参阿胶桂圆羹 /135 |
| 三七藕蛋羹 /135 | 玉米须赤豆羹 /136 |
| 山药茯苓羹 /136 | 麦冬莲肉茯神羹 /137 |
| 桂圆枣仁羹 /137 | 半枝莲红枣羹 /137 |
| 陈皮山药红枣羹 /138 | |



乙型肝炎患者的主食

- | | |
|--------------|-------------|
| 萝卜橘皮饼 /139 | 玫瑰枣糕 /139 |
| 桃仁饼 /140 | 枣仁豆沙包 /141 |
| 茯神饼 /141 | 玉竹茯神饼 /141 |
| 健脾八宝饭 /142 | 术枣饼 /142 |
| 马齿苋包子 /142 | 芝麻补肾糕 /143 |
| 山药茯苓包子 /143 | 仙鹤草花生糕 /144 |
| 参枣糯米饭 /144 | 归芪桂圆饭 /144 |
| 参芪虾仁炒饭 /145 | 山药枣豆糕 /145 |
| 佛手山药扁豆糕 /145 | 橘皮山药面 /146 |
| 山楂荞麦饼 /146 | |





什么是肝炎

肝炎是肝脏受到损害，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病的统称。肝炎导致肝脏功能不同程度的损害，并出现以消化道为主的一系列症状，患者常常表现为没有食欲、厌油腻食物、恶心、呕吐、周身无力、腹胀及腹泻等，有时可伴有皮肤、巩膜发黄及尿黄。引起肝炎的主要原因有病毒感染、药物或化学性毒物、酗酒和全身性疾病等因素。其中以病毒性肝炎最常见。

病毒性肝炎是由肝炎病毒所引起，目前主要有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚七种类型，具有传染性强、传播途径复杂、流行广泛、发病率高等特点。

肝炎之所以严重是由于它扰乱了肝脏的许多功能，其中包括产生胆汁帮助消化、调节血液化学成分、清除血液中潜在毒物的作用。由于本病可能被误诊，或者由于一些患者没有任何症状，致使许多肝炎病例没能被诊断出来，常见的肝炎症状有：①食欲下降；②乏力；③