

《自己就是最好的医生》

系列丛书

脂肪肝 与 肝炎

Zhifangganyuganyan Zijikan
自己看

〔书名的由来〕

很多病人或家属常会遇到这样的情况，看病时总想和医师详细地了解自己的病情，

为什么我会得病？为什么吃药效果不好？为什么……

医生常因工作繁忙，不可能一一详细回答。

本书就是针对这样一个问题，编写成书。回答了患者最想知道的问题，最需要解决的问题。使读者做到遇到问题心中有数，并能根据书中的解答，解决了您实际中遇到的困难，应用自如，故丛书名叫“自己就是最好的医生。”

全丛书体现了“实用性”“科普性”“大众性”“趣味性”

总主编 彭东长 刘谦民

主 编 翟守恒



山西出版集团
山西科学技术出版社



《自己就是最好的医生》
系列丛书

脂肪肝 与 肝炎

主 编 翟守恒

副主编 原艳明 张玲莉 吕双梅 李 鹏



Zhifangganyuganyan Zijikan
自己看

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝与肝炎自己看 / 翟守恒主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2010.3

(自己就是最好的医生系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3584-1

I. 脂… II. 翟… III. ①脂肪肝 - 诊疗②肝炎 - 诊疗

IV.R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 023426 号

脂肪肝与肝炎自己看

主 编: 翟守恒

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc 2643@ sina.com

印 刷: 太原德胜华印业有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 241 千字

印 张: 15.75

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3584-1

定 价: 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言



一个健康的身体对我们来说是非常重要的。不论人的身份、地位如何，贫富差距多大，都无疑要与疾病抗争。拥有金钱不如拥有健康就从侧面说明了健康的重要性和在生活中的地位。如果没有健康的身体，即使生活再优裕，工作再顺心，也无幸福可言。

随着科学技术的发展，人们的健康保健意识不断增强，大病去医院，小病自己看已成为大多数人的选择。为了帮助人们更好的了解医学知识，我们选取了一些常见病和难治病，编撰了《自己就是最好的医生系列丛书》。本丛书共 8 个分册，对常见病的基础知识，主要表现，常用检查，诊断和鉴别，治疗方法，自我保健，饮食治疗，常用药物，以及常用的偏方验方等方面以问答的形式进行了解答，目的是帮助患者较为全面地了解这些病的知识，更好的预防和保健，使病情恢复更快，病人生活的更为幸福。

本丛书的作者均为长期工作在临床一线的各个学科的专家，他们对所撰写的疾病均有丰富的诊治经验。本丛书的编写过程历时 2 年有余，为保证丛书的通俗性、实用性和准确性，大家都几易其稿，反复修改，期望能对患者的康复有所帮助。医学是一门涉及生理、心理、营养、药理等多学科的科学，随着这些学科的发展和进步，本丛书出版后肯定有一些内容和方法落伍或不妥，恳请广大读者批评指正。

本丛书在编写过程中的到了解放军 264 医院各级领导的大力支持，在此一并表示感谢。

编者

《自己就是最好的医生系列丛书》编委会名单

总 主 编：彭东长 刘谦民

总 策 划：赵志春

副 主 编：崔士德 刘建平 杨立宇 郭红梅 王伟伟 崔树萍

编 委：王与章 王伟伟 王群元 朱青峰 崔士德 刘永兰

刘建平 刘谦民 杨立宇 续力民 翟守恒 彭东长

武利军 邢林山 郭红梅 宋一雪

编写人员：(以姓氏笔画为序)

王与章 王伟伟 王凤伟 王 宇 王宇洁 王旭东

王存和 王国芳 王彦霞 王 辉 王群元 王慧峰

边世春 白守明 刘永兰 刘建平 刘 清 刘谦民

孙丽芳 孙振军 朱青峰 朱海澎 连 坡 吕继宏

吕双梅 任辉辉 李明明 李 飒 李勇霞 李 鹏

李改兰 宋一雪 余丽娟 阴怀旺 陈其绪 官敬涛

佟秋艳 邢林山 吴惠珍 武利军 武海明 杨立宇

周文燕 周志国 岳 莉 张玲莉 唐 勇 项 毅

胡祖平 贺敬平 柳文晶 禹书宝 倪文杰 段淑琴

高 伟 原艳明 栗 彤 崔士德 崔树萍 续力民

郭红梅 郭英萍 郭树锋 郭晓晶 黄晓娟 彭东长

彭翠英 谢荣堂 韩二鹏 程艳峰 翟守恒

学术秘书：贾海生 武宗理 刘文清

一、脂肪肝与肝炎的基础知识

1. 肝脏在什么位置？长什么样？	1
2. 肝脏有什么功能？	2
3. 为什么说肝脏是人体的化工厂？	3
4. 肝脏对维持生命重要吗？	3
5. 脂肪在人体是怎么分布的？	4
6. 正常肝脏中有脂肪吗？	4
7. 什么是脂肪肝？	5
8. 脂肪肝是病吗？	5
9. 脂肪肝有哪些危害？	5
10. 哪些人容易患脂肪肝？	6
11. 到底有多少人患脂肪肝？	6
12. 脂肪肝的病因是什么？	7
13. 脂肪肝是如何发生的？	9
14. 脂肪肝有哪几类？	10
15. 为什么脂肪肝患者越来越多？	12
16. 什么是酒精性脂肪肝？	12
17. 什么是非酒精性脂肪肝？	13
18. 为什么“白领阶层”容易患脂肪肝？	13
19. 瘦人也会得脂肪肝吗？	13
20. 脂肪肝和糖尿病是什么关系？	13
21. 为什么高血压患者容易得脂肪肝？	14
22. 为什么有些人不吃肥肉也患脂肪肝？	14
23. 脂肪肝患者的肝脏到底发生了什么？	14
24. 为什么血脂不高的人也会患脂肪肝？	14

25. 脂肪肝会遗传吗?	14
26. 糖尿病人為何易患脂肪肝?	15
27. 脂肪肝发病与年龄有关吗?	15
28. 老年人脂肪肝的特点是什么?	15
29. 青壮年人脂肪肝的特点是什么?	16
30. 儿童脂肪肝的特点是什么?	16
31. 脂肪肝会影响患者的“性”福吗?	16
32. 妊娠脂肪肝是怎么回事?	16
33. 为什么妊娠脂肪肝很危险?	17
34. 为什么说脂肪肝是吃出来的?	17
35. 为什么说小儿脂肪肝是宠出来的?	17
36. 什么是肝炎?	18
37. 通常所说的肝炎指的是啥?	19
38. 肝功能不正常都是肝炎吗?	19
39. 肝炎都传染吗?	19
40. 肝炎分哪几类?	20
41. 病毒性肝炎包括哪几类?	20
42. 甲型病毒性肝炎是怎么传播的?	21
43. 乙型病毒性肝炎是怎么传播的?	21
44. 丙型病毒性肝炎是怎么传播的?	21
45. 丁型病毒性肝炎是怎么传播的?	22
46. 戊型病毒性肝炎是怎么传播的?	22
47. 还有其他类型的病毒性肝炎吗?	22
48. 日常工作或生活接触会传染乙型肝炎吗?	22
49. 吸血昆虫(蚊、臭虫等)会传播乙型肝炎吗?	23
50. 不同年龄组乙型肝炎传播途径一样吗?	23
51. 为什么说我国是肝炎大国?	23
52. 为什么说肝炎、肝硬化、肝癌是“三部曲”?	23
53. 肝炎病人都转慢性吗?	24

54. 感染乙型肝炎病毒早晚有什么影响?	24
55. 影响乙型肝炎转慢性的因素有哪些?	25
56. 为什么说丁型肝炎病毒是缺陷病毒?	26
57. 戊型肝炎有什么特点?	27
58. 乙型肝炎有哪些危害?	27
59. 乙型肝炎与丙型肝炎哪个更可怕?	28
60. 脂肪肝与肝炎是什么关系?	28
61. 喝酒对肝炎患者危害有多大?	29
62. 肝炎与艾滋病有什么关系?	29
63. 什么是“大三阳”?	30
64. 什么是“小三阳”?	30
65. “大三阳”和“小三阳”哪个危害更大?	30
66. “大三阳”怎么办?	32
67. “小三阳”怎么治?	32
68. 为什么肝炎会转为慢性?	33
69. 哪些乙型肝炎患者容易转为慢性?	33
70. 慢性乙肝病毒携带者是什么?	34
71. 什么是非活动性 HBsAg 携带者	35
72. 隐匿性慢性乙型肝炎指的是什么?	35
73. 肝硬化是怎么回事?	35
74. 什么是代偿性肝硬化?	35
75. 什么是失代偿性肝硬化?	36



CONTENTS

83. 影响肝癌发生的因素有哪些?	40
84. 影响慢性乙型肝炎肝硬化失代偿的因素有哪些?	41
85. 慢性乙型肝炎肝硬化的五年存活率有多少?	42
86. 乙肝表面抗原(HBsAg)阳性的人有无传染性?	42
87. 什么是 e 抗原阴性慢性乙型肝炎	43
88. e 抗原阴性 (小三阳) 的慢性乙型肝炎有什么特点?	43
89. 为什么说 E 抗原阴性慢性乙型肝炎是病毒与免疫斗争的结果?	44
90. 为什么 E 抗原阴性的慢性乙型肝炎常被忽视?	44
91. 为什么许多 E 抗原阴性慢性乙型肝炎的病情更严重?	44

二、脂肪肝和肝炎的主要表现

1. 非酒精性脂肪肝临床上如何分期?	45
2. 酒精性脂肪肝临床上如何分期?	45
3. 妊娠脂肪肝有什么特点?	46
4. 脂肪肝患者为何会有肝痛感?	46
5. 病毒性肝炎临床上如何分型?	46
6. 急性黄疸型肝炎的典型临床表现是怎样的?	47
7. 慢性病毒性肝炎有些什么表现?	47
8. 肝炎病人肝区会疼痛吗?	48
9. 肝炎后肝硬化有些什么表现?	48
10. 肝硬化与肝纤维化有什么区别?	50
11. 急性重型肝炎有什么特点?	50
12. 亚急性重型肝炎有什么特点?	51
13. 慢性重型肝炎有什么特点?	51
14. 什么是“慢性肝病容”?	51
15. 慢性肝病患者为什么会有蜘蛛痣、肝掌?	52
16. 为什么有些男性肝病患者会乳房增大?	52

17. 为什么有些男性肝病患者会性功能下降? 53

18. 肝昏迷是咋回事? 53

19. 为什么肝硬化病人容易牙龈出血? 54

20. 肝病性胃病是咋回事? 55

21. 为什么肝硬化患者会出现腹水? 55

22. 什么是肝肾综合征? 56

23. 肝炎相关性肾病和肝肾综合征是一回事吗? 56

24. 为什么慢性肝炎患者容易患肝癌? 57

25. 为什么肝炎病人会皮肤发黄? 57

26. 皮肤发黄的病人都是肝炎吗? 58

27. 肝炎病人最常见的症状是啥? 59

28. 什么肝硬化病人白细胞和血小板会降低? 60

29. 为什么肝硬化病人会白蛋白降低? 60

30. 为什么肝硬化病人会吐血? 61

31. 为什么肝硬化病人会便血? 61

32. 为什么肝硬化病人会脸黑? 61

33. 为什么有些肝炎病人会厌油、恶心、呕吐? 62

34. 为什么肝炎发作时会全身无力? 62

三、脂肪肝和肝炎的常用检查

1. 什么是肝功能检查? 评价肝功能时需要注意些什么? 64

2. 如何选择和应用肝功能检查? 65

3. 肝功能检查的各项指标有些什么意义? 66

4. 脂肪肝病人的人体学指标有哪些? 69

5. 血脂化验有些什么意义? 69

6. 脂肪肝病人肝功能会不正常吗? 70

7. 为什么说 B 超检查是诊断脂肪肝必须要做的检查? 70

8. CT 检查对脂肪肝病人有必要吗? 70



CONTENTS

9. 为什么有时需要肝组织活检来确诊脂肪肝?	71
10. 肝组织活检危险吗?	71
11. 肝炎、肝硬化、肝癌需要肝组织活检吗?	71
12. 为什么肝炎病人肝功能化验会不正常?	73
13. 肝功能化验不正常的病人都是肝炎吗?	73
14. 肝病系列检查有什么意义?	74
15. 肝功能系列和肝病系列检查有什么不同?	74
16. 为什么有的脂肪肝和肝炎病人需要检查肝病系列?	75
17. 为什么说慢性肝病患者要定期做 B 超检查?	75
18. 核磁共振检查对脂肪肝、肝炎、肝硬化、肝患者有意义吗? ..	76
19. 疑白酶原活动质对肝炎病人有什么意义?	76
20. 甲型病毒性肝炎抗体检查能说明些什么?	76
21. 为什么乙型肝炎患者要检查“两对半”?	77
22. 乙肝病毒 DNA 定量检测有什么意义?	78
23. 为什么有些肝硬化病人要做上消化道造影和胃镜?	79
24. 肝动脉造影对诊断肝癌有多大意义?	79
25. 甲胎蛋白增高就一定是肝癌吗?	79
26. 都有哪些病会胆红素增高?	80
27. 碱性磷酸酶对肝炎和脂肪肝有什么意义?	81
28. 为什么肝功检查有时要查胆碱酯酶?	81

四、脂肪肝和肝炎的诊断

1. 非酒精性脂肪肝的临床诊断标准是怎样的?	82
2. 非酒精性脂肪肝的临床分型标准是怎样的?	82
3. 非酒精性脂肪肝的影像学诊断标准是怎样的?	83
4. 非酒精性脂肪肝的组织病理学诊断标准是怎样的?	84
5. 酒精性脂肪肝的临床诊断标准是怎样的?	84
6. 酒精性脂肪肝的影像学诊断标准是怎样的?	85

7. 酒精性脂肪肝的组织病理学诊断标准是怎样的? 86

8. 如何早期发现脂肪肝? 87

9. 为什么肥胖人群半年要查 1 次 B 超? 87

10. 病毒性肝炎的临床诊断标准是怎样的? 87

11. 慢性乙型肝炎病毒感染如何分类? 90

12. 乙肝病毒 e 抗原阳性慢性乙型肝炎如何诊断? 91

13. 乙肝病毒 e 抗原阴性慢性乙型肝炎如何诊断? 91

14. 慢性乙肝病毒携带者如何诊断? 91

15. 非活动性乙肝表面抗原携带者如何诊断? 91

16. 隐匿性慢性乙型肝炎如何诊断? 92

17. 乙型肝炎肝硬化诊断有什么条件? 92

18. 代偿期肝硬化诊断有什么条件? 92

19. 失代偿期肝硬化诊断有什么条件? 92

20. 为什么要重视乙肝病毒 e 抗原阴性的慢性乙型肝炎? 92

21. 慢性肝病患者常规检查应查些啥? 93

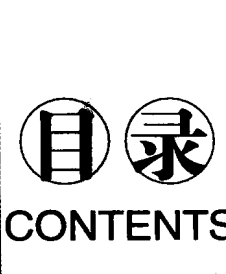
22. 如何能早期发现肝癌? 93

五、脂肪肝和肝炎的治疗方法

1. 脂肪肝能治好吗? 95

2. 为什么说防治脂肪肝时机是关键? 95

3. 为什么说脂肪肝要及早进行有效防治? 96



11. 中医如何对脂肪肝辨证治疗?	103
12. 妊娠脂肪肝如何治疗?	103
13. 药物性脂肪肝如何治疗?	104
14. 慢性乙型肝炎能治愈吗?	104
15. 慢性乙型肝炎的总体治疗目标是什么?	104
16. 慢性乙肝的短期治疗目标是什么?	105
17. 慢性乙肝长期治疗目标是什么?	105
18. 慢性乙型肝炎的治疗方法有哪些?	105
19. 抗病毒治疗的一般适应症是什么?	105
20. 慢性乙型肝炎抗病毒治疗的效果如何评价?	106
21. 对有活跃病毒复制病人应根据什么指标选择治疗时机? ...	106
22. 哪些乙肝病人需要治疗?	107
23. 抗炎保肝治疗的地位如何?	107
24. 免疫调节治疗对乙型肝炎有用吗?	108
25. 如何理解抗纤维化治疗?	108
26. 肝硬化病人出现腹水怎么办?	108
27. 肝硬化病人发现消化道出血怎么办?	109
28. 肝性脑病患者如何治疗?	109
29. 肝病患者出现重度黄疸如何处理?	110
30. 治疗脾机能亢进有些什么办法?	111
31. 慢性乙肝病毒携带者怎么办?	111
32. 儿童患乙型肝炎如何治疗?	112
33. 女性怀孕早期发生急性乙型肝炎应该采取何种治疗措施? ...	112
34. 女性怀孕末期发生急性乙型肝炎应该采取何种治疗措施? ...	113
35. 女性慢性乙型肝炎患者孕期可以抗病毒治疗吗?	113
36. 尚未结婚或生育的患者如何选择抗病毒药物?	114
37. 慢性丙型肝炎患者如何治疗?	115
38. 戊型肝炎患者如何治疗?	116
39. 是不是得了肝癌就没救了?	117

40. 肝癌患者应如何选择治疗方案? 117

41. 终末期肝病患者还有救吗? 119

六、脂肪肝和肝炎的自我保健

1. 脂肪肝患者应该注意啥? 121

2. 脂肪肝如何护理? 121

3. 脂肪肝患者如何锻炼? 122

4. 乙肝患者的家属应该如何对待家中的乙肝患者? 124

5. 乙肝患者应该对自己的病采取什么样的态度? 125

6. 社会应该如何对待乙肝病毒携带者? 126

7. 乙肝病毒携带者应如何保健? 127

8. 乙肝患者的护理注意些啥? 128

9. 乙肝患者四季保健应注意些啥? 131

10. 乙肝患者可以锻炼身体吗? 132

11. 如何面对携带乙肝病毒的同事? 133

12. 乙肝病毒携带者能过性生活吗? 应注意些什么? 134

13. 异性间的性接触能传播乙肝病毒吗? 136

14. 乙肝病毒携带者能和恋人接吻吗? 会不会传染给对方? ... 137

15. 乙肝病毒携带者的家庭成员应注意什么? 138

16. 乙肝表面抗原(HBsAg)阳性的人有无传染性? 139

17. 乙型肝炎母婴传播能预防吗? 140

18. 预防母婴间乙肝病毒传播的具体方法是什么? 141

19. 阻断乙型肝炎病毒母婴传播有什么方法? 142

20. 乙肝表面抗原阳性儿童能否收入托儿所或幼儿园? 143

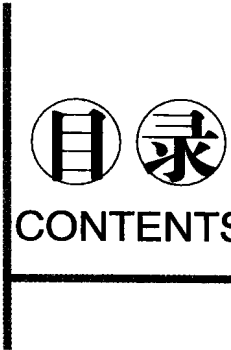
21. 乙肝病毒携带者能怀孕吗? 143

22. 乙肝表面抗原阳性如何正确对待恋爱婚姻问题? 144

23. 患肝炎的母亲能给婴儿哺乳吗? 145

24. 乙肝也有父婴传播吗? 145

25. 家中有肝炎患者应怎样消毒? 146



26. 为什么对婴幼儿和高危人群接种乙肝疫苗?	147
27. 乙肝疫苗的打法?	151
28. 新生儿如何进行乙肝疫苗免疫?	152
29. 体重<2000g 早产儿应如何接种乙肝疫苗?	153
30. 接种乙肝疫苗后是否需要加强?	153
31. 丙型肝炎能用疫苗预防吗?	154
32. 肝硬化伴食道静脉曲张患者应如何护理?	154

七、脂肪肝和肝炎饮食治疗

1. 预防脂肪肝应遵循什么样的饮食原则?	156
2. 降脂的食品有哪些?	157
3. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么?	158
4. 脂肪肝患者如何营养?	159
5. 脂肪肝患者哪些食物应该注意少吃?	160
6. 脂肪肝患者可以选用那些食物?	160
7. 怎样合理饮食防止肥胖型营养不良?	160
8. 家庭如何调养脂肪肝?	162
9. 脂肪肝患者如何减肥?	163
10. 减肥后脂肪肝患者病情能好转吗?	164
11. 病毒性肝炎并发脂肪肝的饮食应注意哪些事项?	165
12. 乙肝患者的饮食应遵循什么原则?	165
13. 急性乙肝患者饮食应如何调养?	167
14. 慢性乙肝患者饮食应如何调养?	168
15. 肝炎及康复期患者应选用哪些食品以补充糖、脂肪和蛋白质呢?	169
16. 乙肝患者最怕什么?	170
17. 酒精对乙肝患者的危害有多大?	171
18. 熬夜、过度劳累对乙肝患者的危害有多大?	172

19. 肝硬化伴食道静脉曲张患者的饮食应注意些啥？	173
20. 肝性脑病患者饮食应注意些啥？	173
21. 肝癌患者饮食应注意些啥？	175

八、脂肪肝和肝炎常用药物

1. 常用降脂药物有哪些？	176
2. 哪些药物可以用来治疗非酒精性脂肪肝？	178
3. 哪些药物可以用来治疗酒精性脂肪肝？	180
4. 为什么说慢性乙型肝炎必须抗病毒治疗？	180
5. 抗乙肝病毒的药物有哪些？	181
6. 干扰素治疗慢性乙型肝炎的疗效如何？	182
7. 干扰素的特点是什么？	183
8. 如何预测干扰素抗病毒疗效？	183
9. 干扰素治疗后取得 HBeAg 血清转换对临床结局有什么影响？	184
10. 干扰素对 HBeAg 阴性慢性乙肝患者获得持续应答后有什么远 期益处？	185
11. 为什么说干扰素具有长期的疗效？	185
12. 长效干扰素有些什么优点？	186
13. 长效干扰素能治愈慢性乙型肝炎吗？	186
14. 什么是基线 ALT 和 HBV-DNA 水平？	187
15. 基线 ALT 和 HBV-DNA 水平对长效干扰素治疗的应答有影响 吗？	187
16. 长效干扰素治疗 HBeAg 阴性乙肝疗效如何？	187
17. 长效干扰素对 HBV-DNA 转阴的 HBeAg 阴性乙肝患者长期效 果如何？	188
18. 长效干扰素治疗有效的患者 HBsAg 可以转阴吗？	188
19. 干扰素治疗慢性乙型肝炎的疗程如何？	188
20. 干扰素治疗期间应该多长时间化验一次？ 化验些什么？ ...	189



CONTENTS

21. 干扰素治疗有哪些不良反应?	189
22. 干扰素治疗的不良反应应该如何处理?	190
23. 哪些病人不适合干扰素治疗?	193
24. 乙型肝炎抗病毒口服药有哪些?	194
25. 抗病毒口服药的特点是什么?	194
26. 拉米夫定治疗乙型肝炎患者有什么优缺点?	195
27. 拉米夫定长期治疗对乙型肝炎患者有什么好处?	195
28. 拉米夫定长期治疗对肝硬化患者有什么好处?	196
29. 拉米夫定治疗对肝细胞癌的发生率有影响吗?	197
30. 拉米夫定能用来治疗终末期肝病患者吗?	197
31. 用拉米夫定治疗的乙肝患者发生耐药怎么办?	198
32. 阿德福韦酯治疗乙型肝炎患者有什么优缺点?	198
33. 阿德福韦酯对“大三阳”疗效如何?	199
34. 阿德福韦酯对“小三阳”疗效如何?	200
35. 阿德福韦酯对拉米夫定耐药患者疗效如何?	200
36. 如果阿德福韦酯和拉米夫定都耐药该怎办?	201
37. 什么是阿德福韦酯基因耐药变异?	202
38. 什么是阿德福韦酯耐药病毒学和生物化学反弹?	202
39. 恩替卡韦治疗乙型肝炎有何优缺点?	202
40. 替比夫定治疗乙型肝炎有何独到之处?	203
41. 中药能用于抗病毒吗?	204
42. 如何选择口服抗病毒药物?	204
43. 抗病毒口服药需长期服药吗?	205
44. 抗病毒口服药治疗慢性乙型肝炎的疗程多长?	206
45. 应用抗病毒口服药治疗时应如何进行定期检查?	206
46. 干扰素和抗病毒口服药各有什么优缺点?	207
47. 抗病毒治疗需要联合治疗吗?	207
48. 其他抗病毒药物及中药治疗方法有哪些?	208
49. 哪些病人可能会复发?	210