

日本消化内科权威倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

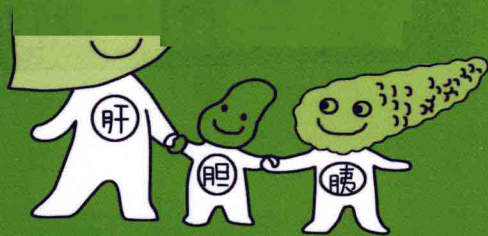


肝胆胰 疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 肝臓 胆のう すい臓の病気をよくする生活読本

[日] 横山泉 著 王喜杰 译



日本消化内科权威医师横山泉院长多年治疗心得。
介绍目前通行的医疗方法，主流药物；
指导居家饮食及营养配餐；
各种运动、按摩疗法，日常生活禁忌。

- 肝炎 · 脂肪肝 · 酒精肝 · 肝硬化 · 肝癌
- 胆结石 · 胆囊炎 · 胆管炎 · 胆囊癌 · 胆管癌
- 急性胰腺炎 · 慢性胰腺炎 · 胰腺癌



广西科学技术出版社

 名医图解 

肝胆胰 疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 肝臓 胆のう すい臓の病気をよくする生活読本

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-054号

MEI NO ZUKAI KANZOU, TANNOU, SUIZOU NO BYOUKI WO YOKUSURU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2006 by Izumi Yokoyama

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights ©2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

肝胆胰疾病正确治疗与生活调养 / (日) 横山泉著; 王喜杰译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 5

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-461-4

I. 肝… II. ①横…②王… III. ①肝疾病—防治—图解②胆道疾病—防治—图解③胰腺疾病—防治—图解 IV. R57-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039476号

GANDANYI JIBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG 肝胆胰疾病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 横山泉
策 划: 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印刷: 韦文印

翻 译: 王喜杰
责任编辑: 刘 杨
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开本: 710mm × 980mm 1/16
字数: 180千字
版次: 2010年5月第1版
书号: ISBN 978-7-80763-461-4/R · 107
定价: 28.00元

邮政编码: 101109

印张: 14.75
印次: 2010年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常

识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。这套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领。让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

呵护肝、胆、胰脏

肝脏是体内的重要器官。尽管如此，人们在日常生活中却很难注意到这个部位。

这恐怕是肝脏过于温和敦厚、忍耐力强的关系。

作为生物体内的化学工厂，肝脏承担着解除有害物质的毒性、把食物转化为易于吸收的形式等责任，发挥着把摄入体内的物质转化为各种形式的作用。因此饮酒过度、吃得过多等都会成为肝脏的负担，肝脏就在那样恶劣的条件下，天天一声不响地忍耐着，默默地工作着。

但是肝脏的忍耐也是有限度的。如果超过了它的忍耐极限，它的愤怒一旦爆发，我们的健康就很难挽回了。

与肝脏分工协作的胆囊和胰腺也一样。虽然不怎么被人重视，但是它们是促进食物消化、控制血糖值的重要器官。同样，饮酒过度、吃得过多都会对它们造成伤害。

也就是说，为了预防这3个内脏器官的疾病，保持它们的良好状态，平时的生活习惯是十分重要的。

本书涉及很多在日常生活中，对肝脏、胆囊、胰腺3个器官疾病的预防和治疗有所裨益的要点。

为了让人们对肝脏、胆囊、胰腺这3个平时不容易注意到的部位有所了解，关于它们的构造、功能和易发的疾病，本书进行了通俗易懂的说明。

随着饮食等生活习惯的变化，患肝、胆、胰疾病的人逐年增多。如果这本书能对预防这些疾病和改善病情有所帮助，我将感到十分欣慰。

目 录

CONTENTS

自我检测 你现在的生活习惯没有问题吗?	1
----------------------------	---

第一章 了解肝、胆、胰的功能

肝、胆、胰相互协作发挥着重要作用	12
肝脏的构造 同时发挥三种作用的器官	12
> 大量的血液流过人体最大的内脏器官	12
> 肝脏的功能1 加工改造食物里包含的营养物质	14
> 肝脏的功能2 将有害物质解毒	16
> 肝脏的功能3 产生消化吸收脂肪所必需的胆汁	17
胆囊的构造 储存胆汁、帮助消化的小型器官	19
> 暂时性保存胆汁, 必要时排出胆汁	19
> 与胰腺协作, 帮助脂肪消化	19
胰腺的构造 消化吸收, 调节血糖, 在不显著的场所发挥重要作用	22
> 主要承担两项功能, 外分泌和内分泌	22
> 三种酶用来分解食物中的营养物质(外分泌功能)	22
> 通过激素的分泌调节血糖值(内分泌功能)	22
> 胰腺的功能1 在胰液的作用下帮助消化吸收(外分泌功能)	23
> 胰腺的功能2 胰腺深处的“岛”分泌调节血糖激素	24
读懂检查单——应该如何看那些数据	25
> 血液检查、尿液检查发现异常时	25
> 诊察肝、胆、胰状况的最基本的检查	25
> 肿瘤标志物的检查 检查是否出现癌细胞	30
> 病毒标志物检查 明确是否感染肝炎病毒	30
> 进一步的直观检查, 以便确诊	31

第二章 了解肝脏的疾病

这样的人容易患肝脏疾病.....38

肝脏病的症状1 注意容易被忽视的早期症状.....43

- 肝脏被称作“沉默的脏器”的原因.....43
- 全身又懒又乏，没有食欲……不要忽视微小的暗示.....43

肝脏病的症状2 如果出现这些症状，立刻去医院.....46

- 如果出现了明显的症状，恶化的危险性很大.....46
- 养成观察大便颜色等习惯.....46
- 在没有自觉症状的情况下，有的肝脏疾病就转成慢性病的了.....48

肝脏的疾病1 脂肪肝.....49

- 体检中最常见的肝脏病.....49
- 无自觉症状的情况下，脂肪已在肝脏中堆积.....50
- 即使没有什么症状，不治疗也会变得很危险.....51
- 脂肪肝患者早期改善生活习惯能防止肝硬化.....52

肝脏的疾病2 NASH（非酒精性脂肪肝）.....54

- 不饮酒的人也会患的脂肪肝.....54
- 和酒精肝之间有何区别.....55
- 患有代谢综合征的人及闭经后的女性需特别注意.....56
- 消除肥胖的同时并发症的治疗也必不可少.....57

肝脏的疾病3 病毒性肝炎.....57

- 最多发的肝病.....57
- 乙型和丙型有转变成慢性肝炎的可能.....58
- **甲型肝炎** 感染多发于卫生环境不好的地区.....59
- 治疗以入院治疗和营养补给为主.....60
- **乙型肝炎** 母婴感染大幅度减少，性感染却在增加.....60
- 即使病发，免疫系统把症状压制住的情况很多.....61
- **丙型肝炎** 在日本受感染的大约有180万人.....62
- 急性肝炎发病后，有半数人会转变为慢性肝炎.....62

肝脏的疾病4 酒精肝.....64

- 长时间过度饮酒会导致肝硬化.....64
- 短期内女性患者比男性恶化得快.....64

▶ 最基本的治疗方法是戒酒.....66

肝脏的疾病5 药物性肝病.....67

▶ 由于用药引起的中毒或过敏等状况.....67

▶ 肝病种类不同, 临床症状也不同.....67

▶ 马上停止服用造成药物性肝病的药.....68

▶ 若服药过程中出现了异常反应要及时与医生联系.....69

肝脏的疾病6 肝硬化.....70

▶ 肝细胞进一步纤维化, 肝脏组织变硬.....70

▶ 根据有无临床症状分为“代偿性”和“失代偿性”两种.....70

▶ 进一步恶化会出现并发症.....71

▶ 消灭病毒的同时要进行并发症的治疗.....72

▶ 肝硬化易发生的并发症.....72

肝脏的疾病7 肝癌.....73

▶ 大约有90%的肝癌是由肝炎病毒引起的.....73

▶ 在恶化之前不会出现癌症特有的症状.....73

▶ 癌症恶化的程度和肝功能的状态决定治疗方法.....74

▶ 病毒感染的肝癌患者必须接受定期检查.....74

肝脏的疾病8 其他肝病.....76

▶ 重型肝炎 急性肝炎突然恶化导致肝功能衰竭.....76

▶ 自身免疫性肝病 多发于女性, 是由于自身免疫系统异常引起的肝炎.....76

▶ 肝囊肿 在肝脏中出现了存满液体的囊肿.....77

▶ 肝脓肿 由于细菌感染等原因造成肝脏化脓.....78

▶ 肝血管瘤 肝脏内出现的良性肿瘤, 观察治疗是基本的治疗方法.....78

不断进步的肝脏病的最新疗法.....79

▶ 一、药物疗法.....79

▶ 二、内科局部疗法.....81

▶ 三、外科疗法.....83

第三章 了解胆囊和胰腺的疾病

这样的人容易得胆囊和胰腺的疾病.....86

胆囊病的症状 要注意饮食后发作的疼痛	90
> 吃完饭1~2小时后右上腹部的疼痛是胆囊病的特征	90
> 根据病情,有时不会出现任何症状	90
胰腺病的症状 腹部和背部疼痛、呕吐	93
> 不仅仅是饮食后,酒后也容易引起腹痛	93
> 也要注意食欲缺乏、四肢无力的症状	93
胆囊、胰腺的疾病1 胆结石	96
> 分为胆固醇结石和胆色素结石	96
> “四F人”容易患胆固醇结石	96
> 胆结石形成的部位不同症状也会不同	99
> 有溶石、碎石、排石等多种治疗方法	100
胆囊、胰腺的疾病2 胆囊炎、胆管炎	101
> 大部分病例是由胆结石引起的	101
> 近半数急性胆囊炎发展为慢性胆囊炎	103
> 控制炎症并摘除胆囊	103
胆囊、胰腺的疾病3 胆囊息肉	105
> 体检时发现的病例正在增加	105
> 95%以上是良性的胆固醇息肉	106
> 即使是良性息肉也要定期接受检查	106
> 如果患胆固醇息肉,有必要改变饮食习惯	106
胆囊、胰腺的疾病4 胆囊癌、胆管癌	108
> 胆囊癌和胆管癌的症状以及恶化程度的不同	108
> 手术摘除病变部位是治疗的根本	109
> 患胆结石的人和老年人有必要做定期检查	109
胆囊、胰腺的疾病5 急性胰腺炎	111
> 半数以上的病因是酒精和胆结石	111
> 主要症状为心窝处疼痛	113
> 住院,禁食禁水,抑制胰酶活性	114
胆囊、胰腺的疾病6 慢性胰腺炎	114
> 酒精性胰腺炎正在增加	114
> 经过代偿期、过渡期向非代偿期发展	116

> 治疗的同时有必要改正生活习惯.....	117
胆囊、胰腺的疾病7 胰腺癌	117
> 胰头癌占七成以上.....	117
> 没有特定的高危人群, 早期很难发现.....	118
> 病变部位很难完全切除.....	119
> 为了早期发现, 定期检查比什么都重要.....	119
胆囊、胰腺的疾病8 其他的胰腺疾病	121
> 胰腺内分泌肿瘤 有良性和恶性之分, 恶性有时候需要进行手术.....	121
> 胰腺囊肿 胰腺中产生含有液体的囊肿.....	121
> 胰胆管合流异常 胰管和胆管的合流部出现异常.....	123
治疗胆囊、胰腺疾病的最新进展	123
> 一、内科局部疗法.....	123
> 二、外科疗法.....	126
> 三、药物疗法.....	127

第四章 有益于肝、胆、胰的饮食

重新认识饮食生活, 提高肝脏功能	130
> 多种食物均衡摄取.....	130
不同类型肝病的饮食要点	133
护胆饮食生活要点	136
> 消除肥胖是治疗疾病的捷径.....	136
> 饮食应均衡规律.....	136
改善胰腺的饮食生活要点	139
> 低脂饮食对治疗高脂肪型胰腺炎有效.....	139
> 脂质的摄取量每顿控制在10g以下.....	139
可充分提供优质蛋白质的食物	142
> 均衡动物性蛋白和植物性蛋白.....	142
> 能够提高肝脏、胆囊、胰腺功能的6种氨基酸.....	142
> 补充营养也要看是否能消化, 并注意饮食时间.....	145
好吃的低脂食物	147

> 患有脂肪肝和胰腺炎的人要少吃脂质	147
> 积极摄取含不饱和脂肪酸的食物	148
> 或蒸或烤，减少多余的油脂	151
从饮食中均衡摄取多种维生素	152
摄取过多的矿物营养素会伤害肝脏	156
要从主食中摄取糖分	157
> 不能只吃菜，更要好好吃饭	157
> 果糖多的水果早上吃比晚上吃好	159
> 小心果汁与咖啡中的糖分	159
胰腺病患者和肥胖的人要注意减少盐的摄取	161
> 过度摄取盐分会造成肝、胆、胰腺的负担	161
> 利用钙和钾来排泄多余的钠	162
缺乏纤维造成的便秘是肝、胆、胰腺的大敌	163
> 便秘是肝脏病的大敌	163
有益肝、胆、胰腺的特别食材	165
根据病情合理饮酒	168
> 既然已经生病了，就少喝一点吧	168
> 能喝的人更要注意不要喝多	168
在外吃饭时，要选择菜肴丰富的店	173
> 选择可以吃到多种菜肴的店铺	173
> 营养不失衡——注意点菜方法	174
症状稳定的话可以少吃点零食	178
> 零食最多占一天热量的十分之一	178
> 西式点心要少吃	178

第五章 呵护肝、胆、胰的日常生活

呵护肝、胆、胰的生活习惯	182
> 平时的生活习惯有可能增加身体的负担	182
每天做有氧运动，减少多余的脂肪	184
> 解决肥胖，从规律的饮食和运动开始	184

> 散步能轻松地减少负担.....	184
每天5分钟的按摩&伸展运动.....	189
防止便秘! 好的生活习惯、伸展运动&按摩.....	196
> 便秘时体内有害物质会增加.....	196
> 早晨睡醒后用冷水和早饭刺激肠道.....	196
保持7~8小时睡眠, 使肝脏得到休息.....	201
> 睡眠不足时, 不能缓解肝脏的疲劳.....	201
> 睡前进食影响睡眠质量.....	201
沐浴时间要短, 最好只泡半身或洗淋浴.....	204
> 泡澡时间长或水过热会给肝脏造成负担.....	204
> 为了不感冒要特别注意沐浴之后的行为.....	204
香烟是肝脏和胰腺的大敌, 下决心戒烟吧.....	206
> 尼古丁和焦油等有害物质是在肝脏中处理的.....	206
> 又吸烟又喝酒会对身体造成两倍以上损害.....	206
转换好心情, 过没有压力的生活.....	209
> 压力是使肝病、胆病和胰病恶化的主要原因.....	209
> 容易背负压力和善于缓解压力的人.....	210
改变工作方法, 才能继续工作.....	213
> 不要认为疾病=辞职.....	213
> 得到同事的理解, 尤其是上司的理解很重要.....	214
夫妇间的性生活可正常进行.....	216
> 没有必要停止夫妻间正常的性生活.....	217
> 得到伴侣的协助, 减少身体负担的方法.....	217
> 乙型肝炎患者的伴侣也要注射疫苗.....	217
预防肝炎的注意事项.....	218

自我检测

你现在的生活习惯没有问题吗？

A、B、C三人是同年进入公司的同事，有空闲时经常一起喝酒聊天。

三个人今年都是40岁，正当年富力强，但也是应该对健康问题很担忧的年纪。下周公司就要进行健康检查，到底结果会怎么样呢？

- 身高176cm、体重77kg、腰围85cm
- 看上去并不很胖，但是却因为有了啤酒肚而烦恼
- 喜欢喝酒，每星期喝三次
- 早饭不吃，午饭和晚饭吃得很多
- 喜欢口味重的食物和油炸食品
- 香烟1天1盒



- 身高174cm、体重88kg、腰围90cm
- 身材肥胖
- 只是交际时喝点酒
- 1天吃3顿饭，经常吃点心
- 非常喜欢油脂含量多的食物和甜食
- 不吸烟

- 身高179cm、体重65kg、腰围70cm
- 是同年进入公司中最瘦的
- 嗜酒，每天都喝酒，酒量很大
- 经常不吃早饭，喝起酒来通常晚饭也不怎么吃
- 香烟1天1.5盒

三个人的健康检查结果



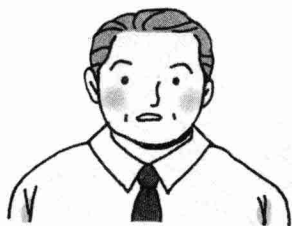
A 经诊断是脂肪肝！

很惊讶。“并没有B胖，为什么我会有脂肪肝呢？”

医生建议



酒精是肥胖的原因之一。通过改善日常生活习惯，脂肪肝的病情会好转。因此要立即改善饮食，多做散步等运动。要避免食用油脂含量高的食物，一日三餐规律进食，此外，尽可能节制饮酒。



B 胆囊中发现胆结石！

“可是并没有感到疼痛……”

医生建议



从过于肥胖以及胆固醇、中性脂肪的检查数值来看，胆固醇是结石的原因。虽然现在没有感到异常，但今后有发病的可能性。全面地改善饮食习惯以降低胆固醇。



C 被指出饮酒过度，检查结果的数值异常。

“到了这个年纪，检查结果数值异常也很正常吧？”

医生建议



γ -GTP等与酒精相关的数值很高。如果继续饮酒，可能会引起肝、胆、胰腺的疾病。不要每天都饮酒，尽可能减少饮酒量。合理规律地饮食。最好不要吸烟。

健康检查后，三人采取行动

A**的健康计划****被诊断为脂肪肝很震惊，为了减肥改善生活习惯****早饭吃好，午饭晚饭吃少**

A很快下决心减肥，开始了自己制定的限制饮食的计划。但是，突然减少饮食量，感到饥饿也是必然的。体重确实减少了，可是由于饥饿引起的焦躁，导致无法专心工作。

这时，妻子很担心，就此咨询专家，专家提示一味地节

食并不好，一日三餐要有规律地进食。

所以，首先每天要养成吃早饭的习惯，午饭和晚饭不要吃得太饱。

每周在外面喝一次酒，在家吃饭

妻子建议A：“至于喝酒的问题，马上不喝有点勉强，但是要减少喝酒的次数怎么样？”所以，A只在应酬较多的周五出去喝酒，其余每天回家，在家吃饭。

妻子尽可能把低脂肪的食物做得美味。尽管在酒馆喝酒时通常大吃特吃油炸干炸食物，但是在妻子的精心烹饪下，A不吃脂肪较多的食物也可以吃得很满足。特别想喝酒的时候，晚饭时可以喝一罐啤酒，尽管如此，已经比以前的饮酒量减少了很多。

从每天散步15分钟开始的运动计划

A喜欢打高尔夫球，至今一直坚持每月打一两次，所以觉得运动方面应该没有问题。

可是看到书上说偶尔的剧烈运动没有什么效果，每天坚持跑一会儿步效果会好很多。所以现在每天散步15分钟，身体渐渐适应后，打算逐步增加到20分钟、30分钟。



B的健康计划

虽然考虑到“没有发现什么病症，暂且就这样吧”，但是……

在家人的强烈建议下，决定稍微改善一下生活习惯

B对检查结果并不怎么在意，觉得“虽然有胆结石，但是也没有感觉到什么疼痛”。但妻子很担忧。“继续这样下去胆结石变大，病情发作怎么办呢？”孩子们也说：“还是瘦点好。”

B在不太情愿的情况下，以调整饮食为中心，决定开始改善生活习惯。



首先停止吃零食和甜食

B一直只吃肉类和油炸食品，但是现在突然被劝说吃一些低脂肪、低热量的食物，感觉完全没有什么胃口。

B宣称首先戒吃甜食。于是，本来是一种乐趣的饭后甜食和工作休息时的