

GANBING  
BAOJIANDAQUAN

一部最全面的**防治全书** 一部最实用的**养生宝典**



# 肝病

保健大全

雷子林敬◎主编

我国约有1.2亿人感染或携带肝病病毒，严重地危害着民众的健康。本书将为你揭开肝病的神秘面纱，成为你居家疗养的私人医生和贴心护士！

中医古籍出版社

常见病保健大全

# 肝病

## 保健大全

雷子林敬◎主编

GANBING  
BAOJIANDAQUAN

中医古籍出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

常见病保健大全/雷子, 林敬编. - 北京: 中医古籍出版社,  
2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80174 - 665 - 8

I. 常… II. ①雷… ②林… III. 常见病 - 诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 167467 号

**常见病保健大全**  
**肝病保健大全**

主 编: 雷子 林敬

---

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 24

字 数: 400 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 665 - 8

定 价: 26.00 元 (全套 130.00)



肝脏是人体最大的消化腺,素有人体“化工厂”之称,承担着消化、解毒、代谢等重要功能。从某种意义上讲,人体没有肝脏,就没有生命,因此,保护好你的肝脏,认识、了解你的肝脏,就显得相当重要了。

随着人们生活水平的提高、物质文明的发展,肝病的发病率也开始直线上升,严重危害着人们的身体健康,给患者的正常工作和生活带来了极大的不便和困扰。肝病在十大死亡疾病中排名第六位,我国约有1.2亿人感染或携带肝病病毒。在人体的各个器官中,肝脏就如一个精妙的解毒工厂,在保证人身体健康方面起着十分重要的作用。肝脏又是一个忍辱负重的脏器,即使有点小毛病,也不会有明显的症状表现出来,很容易被人忽视,所以一旦有明显的肝病症状出现,病情一般都到晚期了,再行就医,就颇为艰难。因此,日常的养肝护肝就变得尤为重要。许多患者千方百计地求医问药,力图早日战胜病魔,再度恢复健康,却可能没有收到良好的疗效,于是有些患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡,提不起积极生活的劲头了。

为了帮助肝病患者早日摆脱病魔的困扰,重新充满活力地投





## 肝病保健大全

GANBINGBAOJIANDAQUAN

身于工作、学习、生活之中,我们特组织专家精心编写了这本《肝病保健大全》。

本书从肝脏的概述,肝病的诊断和防治,肝病患者的看病求医、婚育、心理调解、饮食调理、运动调理、常用药物、生活细节、自然疗法等多方面进行阐述。内容点点滴滴,温情实实在在,力求做到内容详实、言简意赅、科学实用、贴近生活。

最后,衷心希望本书能成为广大医学爱好者必备的工具书,也成为肝病患者不可多得的好帮手。由于编者水平有限,书中难免有不尽人意之处,欢迎广大读者提出宝贵意见,以便再版时修正。

编 者



# 目 录

## 第1章 探索肝病的秘密 ——肝病基础知识教育

肝脏是人体最大的消化腺，素有人体“化工厂”之称，承担着消化、解毒、代谢等重要功能。从某种意义上讲，人体没有肝脏，就没有生命，因此，保护好你的肝脏，认识、了解你的肝脏，就显得十分重要了。下面就让我们来看看自己的肝脏是什么样子？有什么功能？它是如何发病的？

|                     |   |
|---------------------|---|
| (一) 你了解你的肝脏吗 .....  | 2 |
| 1. 揭开肝脏的神秘面纱 .....  | 2 |
| 2. 肝脏的功能 .....      | 3 |
| 3. 西医对肝脏的认识 .....   | 5 |
| 4. 中医对肝脏的认识 .....   | 5 |
| (二) 肝病基础知识万花筒 ..... | 6 |
| 1. 肝病及其分类 .....     | 6 |
| 2. 得了肝病有何症状 .....   | 6 |
| 3. 你是如何得肝病的 .....   | 8 |
| 4. 肝病检查有哪些项目 .....  | 9 |



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 5. 什么是乙肝大三阳、小三阳 .....              | 9  |
| 6. 如何巧看乙肝病毒标志物 .....               | 10 |
| 7. “小三阳”有哪些最新观点 .....              | 12 |
| 8. 什么是乙肝病毒携带者 .....                | 13 |
| 9. 无症状乙肝病毒携带者的发生原因 .....           | 13 |
| 10. 乙肝病毒携带者的处理原则 .....             | 13 |
| 11. 乙肝治疗是一场持久战 .....               | 14 |
| 12. “大三阳”患者的工作注意 .....             | 14 |
| 13. 如何正确面对乙肝病人 .....               | 15 |
| 14. 无症状乙肝病毒携带者的转归 .....            | 15 |
| 15. 乙肝病毒携带者应定期检查 .....             | 16 |
| 16. 肝硬化传染吗 .....                   | 16 |
| 17. 肝硬化是绝症吗 .....                  | 17 |
| 18. 肝硬化与肝癌的关系 .....                | 17 |
| 19. 肝癌传染吗 .....                    | 18 |
| 20. 为什么说乙肝病毒携带是肝癌发生的“催化剂”<br>..... | 19 |
| 21. 吸烟、喝酒会得肝癌吗 .....               | 20 |

## 第2章 解读肝病的金钥匙 ——常见肝病及其防治

肝病侵袭着无数鲜活的生命，是人类健康的沉默杀手。  
多少本应安度夕阳红的老人，本应天真烂漫、活泼可爱的孩子，  
本应朝气蓬勃、英姿英发的青少年，本应事业蒸蒸日上



上、身强体壮的中年人却困扰于肝病的枷锁中，整日焦虑不安。为了不让我们的肝脏未老先衰，为了更好地进行肝病的防治，让我们一起来关注一下常见肝病及其防治方面的知识吧！

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>(一) 病毒性肝炎</b>  | 22 |
| 1. 病毒性肝炎的分类       | 22 |
| 2. 病毒性肝炎的易感人群     | 22 |
| 3. 病毒性肝炎的传播途径     | 23 |
| 4. 病毒性肝炎的预防       | 25 |
| 5. 病毒性肝炎的潜伏期      | 28 |
| 6. 各种病毒性肝炎之间会交叉感染 | 29 |
| 7. 各种病毒性肝炎的感染率    | 29 |
| 8. 各种病毒性肝炎的治愈目标   | 30 |
| 9. 病毒性肝炎会发展成为肝硬化  | 31 |
| <b>(二) 乙肝</b>     | 31 |
| 1. 乙肝的基本特征        | 31 |
| 2. 乙肝目前的流行状况      | 32 |
| 3. 乙肝具有传染性        | 33 |
| 4. 乙肝病毒感染的危害      | 33 |
| 5. 乙肝的遗传性         | 34 |
| 6. 乙肝合并症          | 35 |
| 7. 乙肝早期自我诊断       | 37 |
| 8. 乙肝的类型          | 38 |
| 9. 急性乙型肝炎的类型      | 39 |
| 10. 慢性乙型肝炎的类型     | 39 |
| 11. 乙肝的治疗原则       | 41 |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 12. 急性乙型肝炎的治疗原则 .....    | 41        |
| 13. 慢性乙型肝炎的治疗原则 .....    | 42        |
| 14. 乙肝病毒携带者的治疗原则 .....   | 42        |
| 15. 重型乙型肝炎的治疗原则 .....    | 43        |
| 16. 乙肝疫苗及其种类 .....       | 44        |
| 17. 须接种乙肝疫苗的对象包括 .....   | 44        |
| 18. 不必接种或禁用乙肝疫苗的对象 ..... | 45        |
| 19. 接种乙肝疫苗的正确方法 .....    | 45        |
| 20. 影响乙肝疫苗接种效果的因素 .....  | 46        |
| 21. 乙肝疫苗接种后的有效期 .....    | 47        |
| 22. 乙肝疫苗注射失败的因素 .....    | 47        |
| <b>(三) 脂肪肝 .....</b>     | <b>48</b> |
| 1. 脂肪肝及其症状 .....         | 48        |
| 2. 脂肪肝的预防 .....          | 48        |
| 3. 脂肪肝的治疗原则 .....        | 49        |
| 4. 防治脂肪肝的意义 .....        | 50        |
| <b>(四) 药物性肝炎 .....</b>   | <b>50</b> |
| 1. 药物性肝炎及其临床表现 .....     | 50        |
| 2. 药物性肝炎的治疗原则 .....      | 51        |
| 3. 引起药物性肝病的药物 .....      | 52        |
| 4. 药物性肝炎的预防 .....        | 53        |
| <b>(五) 酒精性肝病 .....</b>   | <b>53</b> |
| 1. 酒精性肝病的症状 .....        | 53        |
| 2. 大量饮酒对肝脏的危害 .....      | 53        |
| 3. 酒精性肝病发生的原因 .....      | 54        |
| 4. 酒精性肝病的分类 .....        | 55        |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 5. 酒精性肝病的治疗原则 .....      | 55 |
| (六) 肝硬化 .....            | 56 |
| 1. 肝硬化的特点 .....          | 56 |
| 2. 肝硬化的症状 .....          | 57 |
| 3. 肝硬化发生的原因 .....        | 57 |
| 4. 肝硬化的判断依据 .....        | 58 |
| 5. 肝硬化的分类 .....          | 59 |
| 6. 肝硬化的发病过程 .....        | 59 |
| 7. 肝硬化及其并发症的危害 .....     | 60 |
| 8. 代偿期（早期）肝硬化 .....      | 61 |
| 9. 失代偿期（晚期）肝硬化的特点 .....  | 64 |
| 10. 失代偿期肝硬化的诊断标准 .....   | 64 |
| 11. 失代偿期肝硬化的一般治疗原则 ..... | 65 |
| 12. 失代偿肝硬化的支持治疗 .....    | 66 |
| 13. 失代偿肝硬化的保肝治疗 .....    | 66 |
| 14. 失代偿肝硬化的腹水治疗 .....    | 66 |
| 15. 肝硬化可能出现的并发症 .....    | 67 |
| 16. 肝硬化患者的常规检查 .....     | 68 |
| (七) 肝癌 .....             | 71 |
| 1. 肝癌及其分型 .....          | 71 |
| 2. 肝癌的症状 .....           | 72 |
| 3. 肝癌的致病因素 .....         | 73 |
| 4. 肝癌的分期诊断 .....         | 74 |
| 5. 肝癌的检测方法 .....         | 74 |
| 6. 治疗肝癌的常见措施 .....       | 75 |
| 7. 肝癌的预防 .....           | 76 |



## 第3章 看病求医学问多

### ——肝病患者看病求医基本常识

人食五谷，孰能无病？有病就要求医，肝病患者也不例外。那么，究竟如何看病？到哪家医院看病？以什么样的心态看病？如何做准备？如何办住院手续？带着这诸多的问题，让我们来看一下看病求医的学问。

1. 做好不上当受骗的准备 ..... 78
2. 选择医生比选择医院更重要 ..... 79
3. 做好准备再求医 ..... 81
4. 肝病患者就诊求医选时机 ..... 82
5. 看肝病应去的医院及科室 ..... 83
6. 看病要怀有一颗平常心 ..... 83
7. 求医不能片面听信广告 ..... 84
8. 求医忌盲目听信朋友或左邻右舍 ..... 84
9. 求医问药忌相信天然的就是无毒的神话 ..... 84
10. 正确回答医生询问 ..... 85
11. 肝病患者看病求医态度要正确 ..... 85
12. 病情叙述应简明 ..... 86
13. 肝病患者求医有何权利 ..... 87
14. 肝病患者求医有何义务 ..... 89
15. 肝病患者学会看化验单 ..... 90
16. 肝病患者病情轻重的认知 ..... 91
17. 肝病患者住院如何办理入院手续 ..... 92
18. 肝病患者病愈出院的注意事项 ..... 93



## 第4章 走出婚育的阴影 ——肝病患者婚育常识

肝病患者深受疾病和精神的双重压力，痛苦不堪，在择偶、婚育等人生重大问题面前面临着巨大的考验和抉择，他们彷徨、恐惧、忧郁、焦虑。肝病患者能结婚吗？肝病患者能怀孕吗？肝病患者能过性生活吗？肝病孕妇有哪些注意事项？如何阻断母婴间乙肝病毒的传播？肝病患者产后应注意哪些问题？……本章将会就这些问题给予你详尽的解答。

1. 肝病患者能结婚吗 ..... 96
2. 乙肝病毒携带者如何面对婚育 ..... 96
3. 乙肝表面抗原阳性患者如何面对婚育 ..... 97
4. 甲肝患者能结婚吗 ..... 97
5. “大、小三阳”者如何面对婚育 ..... 98
6. 丙肝患者如何面对婚育 ..... 98
7. 肝病患者能过性生活吗 ..... 99
8. 肝病患者的避孕措施 ..... 99
9. 肝病患者性生活过度有哪些危害 ..... 100
10. 哪些肝病患者可以怀孕 ..... 100
11. 肝病患者哪些情况不适合怀孕 ..... 101
12. 孕妇患甲型肝炎是否会传给婴儿 ..... 101
13. 孕妇应普查乙肝病毒指标 ..... 102
14. 孕妇的乙肝治疗原则 ..... 102
15. 乙肝孕妇的注意事项 ..... 103
16. 乙肝孕妇如何选择分娩方式 ..... 104





|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 17. 导致母婴传播感染与乙肝病毒的因素 .....   | 104 |
| 18. 如何阻断母婴间乙肝病毒的传播 .....     | 105 |
| 19. 乙型肝炎有父婴传播 .....          | 106 |
| 20. 如何阻断父婴传播 .....           | 106 |
| 21. 怀孕中晚期患了肝病怎么办 .....       | 107 |
| 22. 肝病患者孕期要注意乳房卫生 .....      | 107 |
| 23. 肝病孕妇易发生贫血 .....          | 107 |
| 24. 贫血对肝病孕妇及胎儿的影响 .....      | 108 |
| 25. 孕妇血清转氨酶升高不能说就是得了肝炎 ..... | 108 |
| 26. 孕妇出现肝功能异常怎么办 .....       | 108 |
| 27. 做肝穿刺检查对肝炎孕妇母子的影响 .....   | 109 |
| 28. 肝病孕妇应提前入院待产 .....        | 109 |
| 29. 肝病孕妇休息时宜采取什么卧位 .....     | 110 |
| 30. 肝病孕妇应注意预防妊高征 .....       | 110 |
| 31. 肝病患者终止妊娠应到肝病专科医院 .....   | 111 |
| 32. 乙肝病毒能使婴儿致畸吗 .....        | 111 |
| 33. 乙肝孕妇发病时也要抗病毒治疗 .....     | 112 |
| 34. 肝病孕妇用药有讲究 .....          | 112 |
| 35. 孕妇出现黄疸并非一定患了肝病 .....     | 113 |
| 36. 肝病孕妇合并心脏病危害多 .....       | 113 |
| 37. 肝病孕妇宜参加孕妇学习班 .....       | 114 |
| 38. 肝病孕妇如何正确对待分娩 .....       | 114 |
| 39. 肝病孕妇分娩时的注意事项 .....       | 115 |
| 40. 肝病患者能否给宝宝喂奶 .....        | 115 |
| 41. 妊娠肝病患者产后饮食须注意 .....      | 116 |
| 42. 肝病患者产后生活上应注意的问题 .....    | 116 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 43. 肝病患者产后如何回奶 .....        | 117 |
| 44. 肝病患者产后出院后应注意哪些问题 .....  | 117 |
| 45. 肝病患者产后何时可下床活动 .....     | 118 |
| 46. 肝病患者产后需复查 .....         | 119 |
| 47. 甲肝患者能给婴儿哺乳吗 .....       | 119 |
| 48. 新生儿接种乙肝疫苗为什么会免疫失败 ..... | 120 |
| 49. 警惕“蜜月”性乙肝 .....         | 120 |
| 50. 如何预防“蜜月”肝炎 .....        | 121 |

## 第5章 心灵鸡汤，胜似良方 ——肝病患者的心理保健

好心境是诗、是歌、是画、是激扬生命风帆的动力，是滋润脏腑的琼浆玉液。而坏的心境则是对身心健康的最大摧残，是早衰折寿的“直通车。”因此，肝病患者如何保持良好的精神状态是相当重要的。本章将引领你走向好的心态环境，摆脱坏心境的困扰。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 疗心胜于疗疾 .....            | 124 |
| 2. 情志致病机理 .....            | 125 |
| 3. 肝病患者如何进行心理调节 .....      | 125 |
| 4. 儿童肝病患者的心理特点及心理调节 .....  | 126 |
| 5. 青少年肝病患者的心理特点及心理调节 ..... | 126 |
| 6. 中年肝病患者的心理特点及心理调节 .....  | 127 |
| 7. 老年肝病患者的心理特点及心理调节 .....  | 127 |
| 8. 急性肝病患者的心理特征及心理调节 .....  | 128 |



9. 慢性肝病患者的心理特征及心理调节 ..... 129
10. 重症肝病患者的心理特点及心理调节 ..... 130
11. 肝癌患者的心理特点及心理护理 ..... 130
12. 不良情绪是肝病治疗的大敌 ..... 132
13. 肝病患者要培养乐观的态度 ..... 133
14. 肝病患者消除紧张情绪的方法 ..... 134
15. 肝病患者消除心理疲劳的方法 ..... 135
16. 肝病患者宜克服自卑心理 ..... 135
17. 肝病消除，疏胜于堵 ..... 136
18. 肝病患者宜克服治疗中的盲目心理 ..... 137
19. 肝病患者排除恐惧心理的方法 ..... 138
20. 肝病孕妇不良情绪会使胎儿的抗病能力减弱 ..... 138
21. 孕妇良好情绪有益于胎儿的健康成长 ..... 139
22. 如何调节肝病孕妇的焦虑情绪 ..... 140

## 第6章 会吃会喝才健康 ——肝病患者的饮食保健

生活富裕了，吃好喝好了，并不意味着健康水平提高了。如果缺乏健康知识，经济条件再好也换不回来健康，有时甚至恰恰相反，越有钱越瞎吃傻喝，越瞎吃傻喝就越缺乏健康。那么，如何才能养成健康的饮食习惯就成为每位肝病患者十分关注的问题。本章将会引领肝病患者走向健康的饮食特快车。

- (一) 肝病患者的饮食调养原则 ..... 142



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 1. 食疗在肝病治疗中的作用 .....          | 142        |
| 2. 肝病患者饮食原则 .....             | 143        |
| 3. 儿童肝病患者的饮食原则 .....          | 144        |
| 4. 老年肝病患者的饮食原则 .....          | 145        |
| 5. 肝硬化患者的饮食调养原则 .....         | 146        |
| 6. 脂肪肝患者的饮食调养原则 .....         | 148        |
| 7. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食原则 .....       | 149        |
| 8. 肝炎合并冠心病患者的饮食调养原则 .....     | 150        |
| 9. 肝炎合并高血压患者的饮食调养原则 .....     | 151        |
| 10. 肝癌患者饮食调养原则 .....          | 152        |
| 11. 慢性乙型肝炎患者饮食调养原则 .....      | 153        |
| 12. 乙肝合并肠功能紊乱的饮食调养原则 .....    | 153        |
| 13. 肝炎患者出现黄疸时的饮食调养原则 .....    | 154        |
| 14. 肝病合并胆道感染的饮食调养原则 .....     | 155        |
| 15. 乙肝患者的饮食调养原则 .....         | 156        |
| 16. 肝硬变的饮食调养原则 .....          | 156        |
| 17. 妊娠合并乙肝的饮食调养原则 .....       | 157        |
| 18. 肝病患者失眠的饮食原则 .....         | 159        |
| 19. 肝病患者腹胀的饮食原则 .....         | 159        |
| 20. 肝病患者呃逆的饮食原则 .....         | 159        |
| <b>(二) 肝病患者宜食的食物小百科 .....</b> | <b>160</b> |
| 1. 肝病患者宜吃大豆 .....             | 160        |
| 2. 肝病患者宜吃赤小豆 .....            | 161        |
| 3. 肝病患者宜吃大米 .....             | 161        |
| 4. 肝病患者宜吃小米 .....             | 162        |
| 5. 肝病患者宜吃胡萝卜 .....            | 162        |
| 6. 肝病患者宜吃冬瓜 .....             | 162        |



## 肝病保健大全

GANBINGBAOJIANDAQUAN

7. 肝病患者宜吃西红柿 ..... 163
8. 肝病患者宜吃海带 ..... 163
9. 肝病患者宜吃黑木耳 ..... 164
10. 肝癌患者宜吃香菇 ..... 165
11. 肝病患者宜吃大枣 ..... 165
12. 肝病患者宜吃山楂 ..... 166
13. 肝病患者宜吃菠菜 ..... 166
14. 肝病患者宜吃菜花 ..... 167
15. 肝病患者宜吃莴笋 ..... 167
16. 肝病患者宜吃苦瓜 ..... 168
17. 肝病患者宜吃鸡蛋 ..... 168
18. 肝病患者宜吃蜂蜜 ..... 168
19. 肝病患者宜喝牛奶 ..... 169
20. 肝病患者宜吃猪肉 ..... 169
21. 肝病患者宜吃鲫鱼 ..... 170
22. 肝病患者宜吃醋 ..... 170
23. 肝病患者宜食用芝麻油 ..... 171
24. 肝病患者宜吃玉米 ..... 171
25. 肝病患者宜吃甘薯 ..... 172
26. 肝病患者宜吃梨 ..... 172
27. 肝病患者宜吃西瓜 ..... 172
28. 肝病患者宜吃葡萄 ..... 173
29. 肝病患者宜吃香蕉 ..... 173
30. 肝病患者宜吃李子 ..... 174
31. 肝病患者宜吃山药 ..... 174
32. 肝病患者宜吃金针菇 ..... 175
33. 肝病患者宜吃花生 ..... 175