

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键

肝病

用药配餐指南

主 编 ● 杨文忠 杨 敏

- ❁ 了解**肝病**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社

中国药典2015年版临床用药指南

肝病

用药配餐指南

主编：陈文治、陈文治

【肝病】
【肝病】
【肝病】
【肝病】

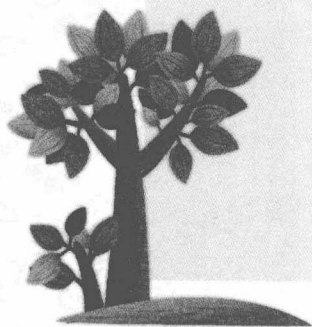
中国药典2015年版临床用药指南

大众健康
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

肝病

用药配餐指南



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

肝病用药配餐指南/杨文忠,杨敏主编. —西安:第四军医大学出版社, 2010.1

大众健康顾问丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 691 - 0

I. 肝… II. ①杨… ②杨… III. 肝疾病 - 药物治疗 - 指南; 肝疾病 - 食物疗法 - 指南 IV. R575.05 - 62; R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 202387 号

肝病用药配餐指南

主 编 杨文忠 杨 敏
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 蓝田立新印务有限公司
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 13.5
字 数 160 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 691 - 0/ R · 611
定 价 19.80 元

(版权所有 盗版必究)

►► *Forword*

前言

当然，我们无法否定，肝病会给人类健康带来严重的危害，但是，人们必须认识到：患上肝病并不等于生命的终止，只要重视它，积极治疗，肝病是可以得到很好的控制的，患者照样可以带病活到天年，生活依然可以美好。

肝脏是一个沉默的器官，即使有点小毛病，也不会有明显的症状，很容易被人们忽视，当有明显症状出现时，病情往往已经非常严重了，就会给治疗带来困难。因此，肝病患者要做一个有心人，对身体的风吹草动要格外敏感。

肝病患者该如何做好自我调养呢？这是患者普遍关心的问题。本书为肝病患者的用药和配餐提供了指导，共分为三部分，包括肝病的基本常识、肝病的用药常识以及肝病的药膳食疗，为肝病患者的用药、保健提供全面的解析，内容详实、言简意赅、科学实用、贴近生活，是肝病患者的良师益友、家庭医生。

希望通过阅读此书，患者能对肝病有进一步了解，增强治疗疾病的信心，早日重获健康。相信，通过努力，患者也可以像正常人一样健康长寿，收获幸福、快乐的生活。不过，要提醒肝病患者及家属的是，肝病病情复杂，一旦出现异常，应早日到正规医院接受治疗，以免耽误病情。最后，祝愿所有的肝病患者都能健康长寿，快乐幸福！

第一篇 了解肝病，关注健康

<<<

第一章 肝病基本常识

- 测一测你的肝脏功能 2
- 什么是肝病 3
- 常见的肝病种类 5
- 肝病的发病因素有哪些 7
- 肝病检查项目有哪些 9
- 什么是乙肝表面抗体、乙肝表面抗原 12
- 肝病有哪些危害 14
- 怎样预防肝炎传染 16
- 为什么说肝炎是肝癌的前奏 18
- 警惕肝病恶化的前兆 20
- 哪些人容易患乙肝 22
- 皮肤变化，小心肝病 24
- 认识乙肝“两对半” 26

<<<

第二章 肝病患者最关心的问题

- 乙肝患者能结婚生子吗 28
- 肝病患者最该了解的“大三阳”常识 30
- 怎样看待乙肝“小三阳” 32
- 如何认识乙肝阳转阴 34
- 如何预防肝癌 36

- 37 认识肝区疼痛
- 39 肝病患者在生活中的注意事项
- 41 肝病患者阳痿怎么办
- 43 乙肝病毒携带者需要治疗吗

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 肝病用药常识



- 48 小心，有些西药很伤肝
- 50 中药也不是全保险
- 52 如何判断乙肝药物的疗效
- 54 肝病用药的原则与方法
- 56 抗病毒治疗，你该了解什么
- 58 常见的护肝药物有哪些
- 61 慢性肝病患者如何正确服药
- 63 治疗慢性乙肝首选哪些药
- 65 肝病患者如何使用中草药进行治疗
- 67 肝病患者服中药时的注意事项
- 69 乙肝患者错误用药知多少
- 72 乙肝患者慎用感冒药
- 74 治疗肝病联合用药的方法
- 76 肝病用药的常见不良反应

第二章 肝病常用药物



- 79 抗病毒类药
- 81 免疫调节药

利胆溶石类药	84
抗肝纤维化类药	88
肝性脑病类药	90
肝细胞保护类药	93
中成药	96

<<<

第三章 肝病家族的用药方略

急性病毒性肝炎	100
慢性病毒性肝炎	104
脂肪肝用药	108
酒精肝用药	111
肝硬化用药	115
肝癌用药	121
病毒性肝炎并发胃炎用药	125
肝源性消化性溃疡用药	131
肝病并发腹水用药	136

第三篇 药膳食疗，吃出健康

<<<

第一章 肝病患者配餐常识

肝病患者的饮食原则	142
肝病患者饮食的特殊性	144
不同肝病患者的饮食宜忌	147
肝病患者应该常吃哪些食物	152
肝病患者饮食禁忌	157
小儿患肝炎后的饮食特点	160

- 162 肝病患者如何选用滋补品
- 164 肝病一日食谱举例

第二章 肝病日常食疗方

>>>

- 169 甲肝食疗方
- 174 乙肝病毒携带者食疗方
- 178 急性病毒性肝炎食疗方
- 184 慢性病毒性肝炎食疗方
- 190 脂肪肝食疗方
- 195 肝硬化食疗方
- 199 酒精肝食疗方
- 204 肝癌食疗方

注:本书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考,不能代替医生诊治。

第一篇

了解肝病，关注健康

第一章

肝病基本常识



测一测你的肝脏功能

了解肝病知识，做好提前预防，是防治肝病的重要举措。看看下面的肝病自测方法，如果出现下列几方面的情形，就要引起格外注意了。

1. 无缘由地突然感到乏力、精神倦怠、两膝酸软等。
2. 突然出现厌油、恶心、腹胀、泄泻或便秘等消化道症状。
3. 右季肋部有胀痛、刺痛、隐痛或灼热感。
4. 巩膜、皮肤黏膜发黄，小便呈浓茶色。
5. 肝炎流行季节或流行地区及家中有肝病患者时应高度警惕。
6. 少数人在发病前有类似“感冒”的症状。
7. 手掌表面，特别是大、小鱼际和指端掌面的皮肤充血性发红。
8. 两手无名指第二指关节掌面有显著压痛。
9. 两眼虹膜上有斑点。
10. 手掌金黄色，或整个掌面有暗红色或紫色斑点。
11. 全身皮肤表面可见散在性的四周有脚（红丝）的红点，用带尖物体按压红点中心时，红丝可消失，停止按压后红丝又出现。
12. 有长期酗酒史或长期服用对肝脏有损害的药物，如口服避孕药、氯丙嗪、四环素、磺胺类等药物者应警惕。
13. 在双耳廓相应的肝区点，有一结节状隆起，用火柴棒轻压此点

时，疼痛明显。

14. 腹部膨隆，腹壁上青筋暴露。
15. 右侧颈静脉怒张。
16. 肝癌患者可触及肝脏表面不平整，有结节感，压痛。
17. 下肢水肿，甚至全身水肿，小便短小。
18. 严重患者口中常有一种类似烂苹果的气味。

有了上述症状之后，应及时到医院检查确诊，以免耽误了最佳治疗时间。



是否黄疸越深传染性越强

很多人认为，黄疸越深说明病情越重，同时也说明其传染性比较强，其实，这种认识是不正确的。

黄疸是因血液中胆红素浓度增高，从而导致眼睛巩膜、皮肤及某些体液发黄。正常血液总胆红素浓度为 $0.1 \sim 1.1 \text{ mg/dl}$ ，当超过 2 mg/dl 时，就会出现黄疸，在肝炎患者中，有些是不出现黄疸的。

一般地说，黄疸愈深，病情愈重，而肝炎的传染性并不由黄疸深浅来决定的，传染性强弱主要决定于其体内是否有大量病毒存在，如乙型肝炎病毒复制指标阳性者，如 HBeAg、HBV-DNA 等阳性，不管有否黄疸或携带者，其血液均有传染性。



什么是肝病

有人曾把肝病形容成“洪水猛兽”，因为它易引起肝硬化，甚至发展成肝癌，而且肝病的发病率非常高，长期患病会威胁患者的生命健康。那么，什么是肝病呢？说到肝病，我们首先来认识一下肝脏。

肝脏是人体内最大的消化腺，承担着体内物质能量代谢的重要任务。首先肝脏分泌胆汁，帮助食物消化；把吸收的氨基酸合成蛋白质供给机体利用；贮藏和燃烧体内脂肪，控制体形；它还能够氧化、还原、分解体内毒素，吞噬体内的细菌，是人体最大的解毒器官。肝脏对于维持人体健康占有重要地位。

你知道吗？肝脏是一个沉默的器官，因为它没有痛觉。这是与其他器官的最大区别。肠胃病了的时候，它会让人们感到疼痛，或者通过让人呕吐、腹泻等方式来通知你，它很不舒服；肺生病了，也会通过咳嗽、胸闷、胸痛来警告你……总之，各脏器都有着其独特的预警方式。但肝脏却不一样了，直到肝硬化、肝癌发生，人们才忽然惊觉，并为此困惑和痛苦。

肝脏生病后，其表现是很隐晦的，不易被人觉察，最突出的症状就是疲倦乏力和不思饮食。常见的症状有胀痛或不适、恶心、厌油腻，食后胀满或有黄疸、口干、大便或干或溏、小便黄，或有低烧、面色萎黄无华等。如是肝硬化，除了有这些表现之外，还有腹水、周身水肿、尿少、蜘蛛痣，严重者还可能大出血。

肝病，简单的理解就是指各种导致肝细胞损害和肝生理结构异常的疾病，其种类也很多，包括肝硬化、自身免疫性肝病、中毒性肝病、病毒性肝炎、脂肪肝、肝肿瘤、酒精肝、肝寄生虫病、肝内胆管结石、肝脓肿、肝结核、肝囊肿、肝包虫病、肝血管瘤、先天性肝病等。

在各种肝病中，按病因学分为慢性病毒性肝炎、自身免疫性肝炎、药物毒性肝炎、遗传性疾病及其他原因不明的慢性肝炎。其中，病毒性肝炎又以乙型肝炎最为常见，乙肝是一种世界性传染病。据相关统计，全球携带乙肝病毒表面抗原的人数超过2.8亿，而中国又是乙肝的重灾区，目前有症状的慢性乙型肝炎患者约3000万人。每年国内死于乙肝后肝硬化者有40万人。

肝病给人们的身体健康造成一定的危险，为了尽早的发现肝病，及时做检查是非常重要的。一旦发现患有肝病，也不要过于担心，更不要病急乱投医，应选择好的医生，在医生的帮助下选择适合自己的

治疗方案。



肝脏有哪些“天敌”

肝脏是人体重要的器官之一。如今，患上肝脏疾病的人越来越多，可你知道肝脏有哪些“天敌”吗？

1. 食物污染

食物污染包括蔬菜、瓜果的农药残留；水源污染，如化学有毒物质对水的污染；熏烤食物及变质食物，如长芽土豆等；某些食品添加剂；食物污染在短时间内不至于造成危害，但长期慢性毒害作用的积累，就能使肝脏功能受到损害。

2. 酒精

酒精含有的毒性足以伤害肝脏。脂肪肝是最早出现的征兆，久而久之就会导致“纤维化”，再变成酒精性肝病，最终发展到不可逆的肝硬化。

3. 不良情绪

中医认为：“忧伤脾，怒伤肝。”人在情绪剧烈波动时，体内荷尔蒙分泌会失去平衡，导致血液循环障碍，影响肝血液供应，使肝细胞因缺血而死亡。

4. 药物

如磺胺、青霉素、阿司匹林、利福平等药物能危害肝脏，即使看似安全的药物，如营养药、补药等，也会因误用或滥用而危害肝脏。



常见的肝病种类

肝脏作为人体主要的物质代谢器官，随着工业发展、物质文明和

精神文明的提高,肝病种类也在不断地发生变化,如寄生虫性肝损害、营养不良性肝病等显著减少,但肝纤维化、肝硬化、脂肪肝、酒精性肝病、肝癌、中毒性肝病等发病率却在不断攀升。

肝脏是人体重要的解毒器官,人体所有的代谢必须由肝脏合成分解而进行。所以,保护肝脏是关系人体健康的大事。一旦肝脏发生病变,其后果不堪设想。根据肝脏的致病因素,肝脏疾病可分为以下五大类。

1. 肝脏的感染

(1) 病毒性感染。肝炎病毒,包括甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝等病毒,黄热病毒,风疹病毒,肠道病毒,巨细胞病毒,EB病毒,单纯疱疹病毒等。

(2) 寄生虫感染。肝血吸虫病、肝包虫病、日本血吸虫病、肝蛔虫病等。

(3) 肝脓肿。细菌性和阿米巴性。

(4) 全身性感染性肝病。伤寒和沙门氏菌感染、艾滋病、钩端螺旋体病、布氏杆菌病、肺结核、回归热、梅毒、疟疾、黑热病、黄曲霉素菌病、肺炎双球菌感染、链球菌感染、放线菌病等。

2. 中毒性肝病

(1) 药物。镇静剂、抗生素、麻醉剂、镇痛剂、激素等。

(2) 食物性毒素。蕈毒、蚕豆病等。

(3) 氯化碳氢化合物。氯苯二烷、氯苯、四氯化碳、四氯二烷等。

(4) 芳香族碳氯化物。二胺甲苯、萘、三硝基甲苯等。

(5) 金属类。铅、汞、铋、金、铬、磷、砷及化合物等。

(6) 物理性因素。高温、放射线等。

3. 营养代谢性肝病

包括营养不良性肝病、脂肪肝、酒精性肝病等。

4. 肝纤维化、肝硬化

5. 肝脏恶性和良性肿瘤、结节、囊肿



肝病患者如何灭“肝火”

急性肝炎、肝病患者在急性发作期，因为肝胆湿热盛，患者常会感到口苦、口干，口气明显变重，精神变差，终日乏力。那么，肝病患者应该如何去除“火气”呢？

首先，养成良好饮食习惯、不熬夜，避免食用冰冷及上火的食物。

其次，适当运动，减轻压力，放松心情。

再次，患者应遵从医嘱，按时服药，使病情稳定，从而避免病邪化热、化火。

最后，服用清热解毒的药物，如黄柏、黄芩、黄连、栀子等。



肝病的发病因素有哪些

任何事情的发生都有着一定的因果关系，肝病的发生也往往是多种因素综合的结果，导致肝病发作的因素主要有：

1. 过度劳累

过度劳累可破坏机体相对平衡的免疫功能，促使乙肝病毒复制加快，使肝脏负担加重，致使肝炎复发。所以，预防肝病的发生，应避免熬夜、工作压力过大及房事过劳等。

