

名医与您面对面丛书

知名专家细说

肝病

金 瑞 编著

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答，
时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

名医与您面对面丛书

知名专家

细

说

肝病

■ 金瑞 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

知名专家细说肝病/金瑞编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.5

(名医与您面对面丛书)

ISBN 978-7-5337-4631-5

I. 知… II. 金… III. 肝疾病-防治 IV. R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058904 号

知名专家细说肝病

金 瑞 编著

出版人:黄和平 选题策划:吴迪 黄倩 吴萍芝 责任编辑:吴萍芝

责任校对:程 苗 责任印制:廖小青 装帧设计:曹颜芳

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印 制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)4456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:12.5

字数:194 千

版次:2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4631-5

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

肝病，不容忽视的“隐形杀手”

我国是肝病高发国，尤其是乙型肝炎，已成为对我国人民健康危害最大、后果最为严重的一种传染病。调查研究显示，目前全世界约有3亿乙型肝炎病毒携带者，而我国就约有1亿2千万人，其中约3 000万是慢性乙型肝炎患者。而且，我国每年有75万~120万孕妇成为乙型肝炎病毒携带者，如果不对她们的新生儿采取有效的预防措施，则这些新生儿中50%~90%可能会感染乙型肝炎病毒。在新生儿期感染乙型肝炎病毒者中的90%会成为长期带毒的人，在青年时期出现肝炎症状，少数则在壮年时期发生所谓“隐匿性”肝硬化和肝癌。我国每年因肝病死亡的人数约有35万，其中一半是原发性肝癌。可见，肝病是隐藏在人们身边的不容忽视的隐形“杀手”。

肝脏是人体最重要的脏器之一，可为身体提供必需的营养物质，并将日常生活中不小心摄入的有毒物质进行分解代谢，具有解毒功能，从而保持身体的健康状态。肝脏时时刻刻都在默默地工作着。肝脏一旦发生病变，就意味着我们的健康失去了保障。

肝病的发病机制非常复杂，由多种病因引起。而肝病的种类也多种多样，有肝炎、肝硬化、脂肪肝以及肝癌等。无论是肝炎还是肝癌，中老年人都是高发人群。就中年人而言，吸烟、喝酒，在外应酬多，感染肝病的概率就多，而且许多中年人没有对肝病给予足够的重视，致使肝病在不经意间慢慢滋长，最终导致严重的健康危机。老年人本来体质就较弱，抵抗能力较差，一旦患上肝病，后果也极为严重。

为了将肝病这个“隐形杀手”拒之门外，了解一些必要的肝病常识、学会肝病的预防方法是非常必要的。如不慎得了肝病，则更有必要了解一些科学的饮食疗法、运动疗法和心理疗法。

肝病患者自身要正确看待肝病，不能因为患了肝病，就自暴自弃。肝病患者首先要对自己的疾病有一个正确的认识，保持乐观的精神状态，然后积极配合治疗，这样才能加速疾病的痊愈。

PART1 了解肝病常识 1

肝脏是人体的重要器官，在人体的代谢、消化、解毒、凝血、免疫调节等方面起着非常重要的作用。然而，近年来随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，越来越多的人患上了肝病。肝病已成为当今威胁人类健康的主要疾病之一，成为人类健康不容忽视的“隐形杀手”。要捍卫健康，应先从了解肝病知识开始。

健康测试：你有下列肝病症状吗？	2
肝脏的结构和功能	3
易得肝病的高危人群	4
常见肝病的种类	5
肝病的肝外表现	6
甲型肝炎的种类及诊断	10
全面认识乙型肝炎	12
乙型肝炎的诊断	14
了解丙型肝炎	15
全面认识丁型肝炎	17
了解戊型肝炎	18
第二大肝病——脂肪肝	19
危害巨大的酒精肝	22
肝硬化的表现及检查	24
掠夺生命的“杀手”——肝癌	27
通过肤色识别肝脏病变	29

PART2 肝脏保养 积极预防.....31

随着人们生活水平的日益提高,病毒性肝炎、脂肪肝、酒精肝、药物性肝损害、肝硬化及肝癌等肝病成为目前威胁人类健康的主要疾病之一。人们往往谈“肝”色变,那么,怎样才能远离肝病呢?其实很简单,只要我们采取有针对性的预防措施,就能远离肝病,有效地保养肝脏。

健康测试:你是丙型肝炎的高危人群吗?	32
中老年人预防肝病的措施	33
预防甲型肝炎的方法	34
预防乙型肝炎的方法	36
预防丙型肝炎有讲究	38
预防酒精性肝病的方法	39
预防肝癌从日常生活做起	41
做好妊娠期肝病的预防工作	42
家有肝炎患者,预防感染讲方法	44
外出旅游时预防肝炎的方法	46
保护肝脏健康的方法	47

PART3 面对肝病 科学治疗.....49

肝炎严重威胁着人们的健康,而肝硬化及肝癌更是掠去了不少人的生命。专家提醒,其实肝病并不可怕,科学而有效的治疗就可减少肝病的发生、发展,使人们重新拥有健康的明天。

健康测试: 你有脂肪肝吗?	50
治疗肝病的五项原则	52
治疗甲型肝炎的方法	53
治疗乙型肝炎的基本方案	54
乙型肝炎“大三阳”的治疗方法	56
不要忽视乙型肝炎疫苗接种	58
乙型肝炎患者用药应把握“适当”原则	59
慢性丙型肝炎的治疗之本——抗病毒	61
药物性肝病的治疗方法	62
肝癌的治疗方法	63
清除脂肪肝的方法	65
肝炎患者应禁用的药物	67
不要陷入肝病治疗的误区	68
肝硬化的治疗	69
药物性肝损伤患者的营养疗法	70
脂肪肝患者的营养治疗方案	71

PART4 健康生活 远离肝病 73

肝病的发生、发展与日常的生活习惯有着密切的联系, 良好的生活习惯对于肝病的预防与治疗都有着重要的作用。

健康测试: 你的生活方式健康吗?	74
肝病患者日常护肝小招数	77
肝炎患者的自我疗养法	78

PART5 不同肝病 不同饮食 95

脂肪肝的饮食疗法	104
老年肝炎患者的营养调养	107
小儿肝炎患者饮食应遵守的原则	108
乙型肝炎患者的饮食调养	109
肝病患者宜吃的蔬菜	112
不同肝病不同饮食方法	113
各类肝病的家庭食疗菜谱	115
出现肝腹水的患者应该怎么吃	117
食欲减退的患者要合理选择食物	120
出现低蛋白血症的患者吃什么好	122
可益阴柔肝的靓汤	124
急性肝炎的饮食调养	125
冬季治疗肝病食疗方	126

PART6 科学运动 强肝健体 129

生命在于运动，运动对于健康的体魄来说是至关重要的，对肝病患者来说，适度、合理的运动同样对健康有利。但这里须特别提醒肝病患者，在运动之前最好做一个全面的检查，然后根据个体条件选择适宜的运动项目。

健康测试：肝病患者，你的运动量够吗？	130
适合慢性肝炎患者的运动项目	131
散步——肝病最佳的运动项目	132

脂肪肝患者的运动处方	134
慢性肝病患者的运动攻略	136
肝病患者夏季运动要做到3个最佳	138
乙型肝炎患者千万不可过量运动	138
脂肪肝患者运动前先体检	140
肝病患者宜循序渐进地运动	141
脂肪肝患者运动时需注意的事项	142
“扭”——“扭”，扭掉脂肪肝	143

PART7 忧郁伤肝 保持乐观145

人们常说：身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。众所周知，怒伤肝。因此，肝病患者忌过分忧郁、感情脆弱、喜怒无常及情绪波动，一定要保持乐观的心情、开朗豁达的态度及平和的心态。

健康测试：肝病患者要学会减轻心理压力	146
正确认识肝病	147
肝病患者常见的几种心理	148
肝病患者要远离坏心情	150
肝病的心理保健疗法	151
让肝病患者放松的方法——写日记	153
肝病患者的倾诉渠道——聊天	155
肝病患者调整情绪的方法——音乐	156
肝病患者转移注意力的方法——养花种草	157

目录 CONTENTS

让肝病患者拥有好心情的方法——参加社会活动·····	159
肝病患者克服心理障碍的方法·····	160
肝病患者的心理护理·····	161

PART8 中医调养 裨益肝脏····· 165

所谓“肝病”，通俗地说就是肝出了问题，发生了病变，而中医治疗在调养方面效果比较显著，中医保健疗法对于养肝、护肝很有好处。所以，了解一些关于中医保健方面的知识，对于预防和治疗肝病大有裨益。

健康测试：你对中医知识了解多少？·····	166
中药治肝病时应遵循的原则·····	167
中医治疗肝病时应注意的问题·····	168
巧用药膳治肝病·····	169
可预防肝病的药茶·····	172
防治脂肪肝的中医方法·····	175
可治疗酒精性肝病的中药方剂·····	176
能治疗肝硬化的单味中药·····	178
具有保肝功效的几种常用中药·····	180
治肝病时可自我按摩四穴位·····	182
肝硬化患者的按摩方法·····	183
可引起药物性肝病的中草药“黑名单”·····	185
中医治疗乙型肝炎的方法·····	186

了解肝病常识

肝脏是人体的重要器官，在人体的代谢、消化、解毒、凝血、免疫调节等方面起着非常重要的作用。然而，近年来随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，越来越多的人患上了肝病。肝病已成为当今威胁人类健康的主要疾病之一，成为人类健康不容忽视的“隐形杀手”。要捍卫健康，应先从了解肝病知识开始。

健康测试：你有下列肝病症状吗？

我国是世界上肝炎严重流行的地区之一，肝炎的发病率较高。那么，如何对自己进行肝病自测，以便及时就治疗呢？

以自己的实际情况为依据，看看有没有下面这些症状：

1. 出现类似“感冒”的症状，且持续较长时间。
2. 无明显诱因突然出现神疲力乏、精神倦怠、两膝酸软等症状。
3. 突然出现食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹胀、泄泻或便秘等消化道症状。
4. 右肋部出现隐痛、胀痛、刺痛或灼热感。
5. 巩膜、皮肤、尿等颜色发生变化，呈黄色或浓茶色。
6. 手掌呈金黄色，或整个掌面有暗红色或紫色斑点。
7. 手掌表面，特别是大、小鱼际部分和指端掌面的皮肤充血性发红。
8. 在两耳郭相应的肝点区，有一结节状隆起，用火柴棒轻压此点时，疼痛较其他部位明显。
9. 脸色污秽无光泽。
10. 胸前部皮肤表面可见充血性红丝，轻轻按压红点中心时，四周的红丝可消失，停止按压后红丝又复现。
11. 腹部膨隆，腹壁上可见青筋。
12. 下肢明显水肿，甚至全身水肿，小便短少。
13. 病情严重者口中还会有一种类似烂苹果的气味。

测试结果：

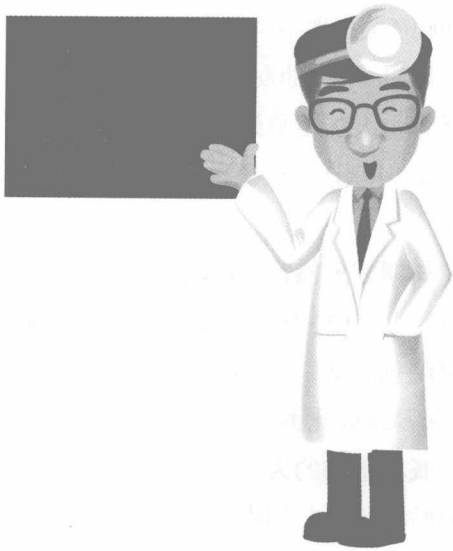
如果你出现了上述症状的两种以上，就极有可能患上了肝病，应及时去医院诊治，以免贻误病情。

肝脏的结构和功能

肝脏是人体最重要的脏器之一，在维持生命的过程中起着重要作用。了解肝病的发生、发展情况，以及肝脏的结构和功能知识很有必要。

肝脏结构 肝脏是人体内最大的实质性器官，由右叶和左叶两部分组成，正常情况下呈红褐色，质地柔软。右叶大而厚，左叶小而薄。肝脏位于肺与膈的下方，并能随着肺部的呼吸活动发生位置上的改变。例如，当人体在呼吸时，肝脏的位置便会有所下降。肝脏的位置不仅与人体内脏的活动相关，还与人的性别、年龄和体型等因素相关。

肝脏功能 肝脏是人体的化学加工厂，每天进行的生物化学反应达500种以上，这些生化反应与人的生命活动息息相关。例如，肝脏参与糖类、蛋白质、脂类、激素、维生素等的代谢过程，维持血糖的稳定。肝脏具有神奇的解毒功能，无论是人体内部产生的还是从外界摄入的有毒物质，都能在肝脏内全部或部分通过氧化、还原、水解和结合等方式转化为无毒物质，排出体外，从而起到保护人体的作用。肝脏还有凝血功能。肝脏制造了人体内几乎所有的凝血因子，维持血液的畅通并有效地止血。肝脏还具有免疫功能，通过隔离和吞噬，消除入侵人体内的各种抗原。另外，肝脏还参与了人体血容量的调节、热量的产生以及水、电解质的调节，若肝脏对某些电解质的调节失衡，就会引起水肿、腹水等症状。





肝功能颇为复杂，一次验血并不能显示肝的全部状况，最好找肝胆或肠胃专科医生，为你判读并解释各项肝功能检查报告，判断自己是需要持续监测观察还是需要接受治疗。

易得肝病的高危人群

肝病是一种常见病，下面这几类人是肝病的高危人群。

婴幼儿 婴幼儿的肝细胞再生能力较强，但免疫系统不成熟。婴幼儿感染乙型、丙型肝炎病毒后，容易成为慢性肝炎病毒携带者。

老年人 老年人的肝脏功能变化非常明显。一旦得肝病后，肝脏变化首先是肝血流量减少，肝脏吸收营养、代谢物质和清除毒素的能力亦相应减退。同时，老年人的肝细胞还会出现不同程度的老化，所以老年人也是各类肝病的易感和易发人群。

孕妇 女性朋友怀孕后，体内胎儿生长发育所需要的大量营养全靠母体供应，这样会大大加重孕妇的肝脏负担，其抗病能力也因此明显下降。孕妇在妊娠后期（孕28~40周）还应警惕妊娠急性脂肪肝的发生，该病以初产妇、双胞胎（男胎）孕妇较易发生。

长期在外旅行、食宿的人 这类人最易发生甲型肝炎、戊型肝炎，这是因为在病毒性肝炎中，甲型肝炎、戊型肝炎是通过消化道途径传播的。因此，这类人群特别要注意病从口入，在外用餐时如食具消毒不彻底，再加上旅途劳累、免疫功能下降，极易造成此类肝炎病毒的可乘之机，从而引发急性肝炎。

长期不动的人 一个人如果长期不运动，体内过剩的养分就会转化为脂肪。如果脂肪沉积于皮下时，就表现为肥胖；如果积存于肝脏，就表现为脂肪肝。为了预防

肝病,人们应多参加运动,促进血液循环,促进肝脏的生化反应,促使机体消耗及利用过剩的营养物质。

嗜酒者 研究表明,每日饮高浓度酒80~150克,连续5年以上,即可导致肝损伤。这类肝损伤可分为酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化三种类型。此外,长期酗酒还可导致脂肪浸润、肝细胞变性及肝功能异常。因此,嗜酒者是易得肝病的高危人群。



为了自己的健康,肝病患者一定要戒酒。如果一定要饮酒,可服用一些有助于提高身体分解酒精能力的食物,以保护肝脏。

常见肝病的种类

在日常生活中,我们经常会听到甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎等疾病的名称,这些疾病可统称为肝病。不过肝病到底有多少种呢?

根据病因,医学上将肝病分为五类。

病毒性肝炎 这类肝病传染性极高,是最常见,也是危害性最大的一类肝病。引起肝炎的病毒有五种,分别是甲、乙、丙、丁、戊等。甲、戊型肝炎病毒通过消化道传染,乙、丙、丁型肝炎通过血液传播。乙、丙型肝炎可转为慢性,甚至可能演变为肝硬化,严重的还可能演变成肝癌。

非肝炎病毒感染 如巨细胞病毒、EB病毒感染后所致的肝脏伤害等。

代谢异常性肝病 这类肝病通常是指肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢异常,从而导致肝功能和肝脏结构发生改变的疾病。

酒精性肝损害 这是因长期酒精的摄入量超过肝脏的分解能力,酒精中的主要成分乙醇对肝细胞造成损害、对肝功能造成影响的一类肝病。酒精肝危害较为严重。

药物性肝损害 药物引起的肝损害可分为两种:一种是药物的毒性作用;另一种与患者的特异性体质有关,也就是说,某一类人用某种药后会发生肝损害。有些药物性肝损害的发生率较低,但无法预测。

关于肝病,还有其他不同的分类,在此不再一一列举,在后文中向大家介绍。



肝硬化是一种慢性肝病,是由一种或多种病因长期或反复作用,所引起的肝脏弥漫性损害。这些病因包括病毒性肝炎,主要为乙型及丙型;血吸虫病;慢性酒精中毒;药物及化学毒物;营养不良;循环障碍;胆汁淤积;肠道感染;炎症及代谢性疾病等。

肝病的肝外表现

肝脏一旦发生病变,可直接或间接影响全身各个器官,从而出现许多肝外表现,下面分别介绍常见的病毒性肝炎、肝硬化及肝癌的肝外表现。

病毒性肝炎的肝外表现 这里主要谈谈乙型病毒性肝炎的肝外表现。

◎**发热** 一般而言,半数以上的患者在急性病毒性肝炎的发病初期都有低热或中度发热。患者有时伴咽痛、轻咳,酷似感冒,重症肝炎可致高热。发热时间多为数天,少数患者可长期低热不退,体温多在38℃以下,下午体温稍高,有的伴畏寒。黄