

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

常见肝病

简便自疗

Changjian ganbing jianbian ziliao

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

常见肝病简便自疗

CHANGJIAN GANBING JIANBIAN ZILIAO



主 编	李春源	谢英彪	
编 委	陈四清	李锦吉	周明飞
	陈大江	卢 岗	李广东
	周晓慧	邱 菊	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

常见肝病简便自疗/李春源,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2011.6

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4803-7

I. ①常… II. ①李…②谢… III. ①肝疾病—防治—问题解答 IV. ①R575-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 073006 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王兰芝 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.625 字数:141千字

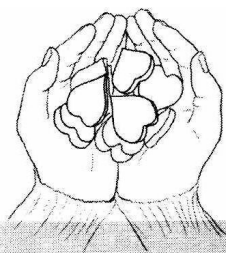
版、印次:2011年6月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:24.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

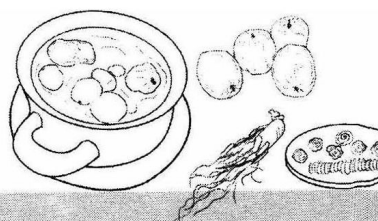
编者以问答形式简要介绍了常见肝病的基本知识、类型、临床表现、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我治疗的常见肝病的简便方法,并指出了常见肝病防治中的一些误区。本书是一部全面反映常见肝病自我调养和自我治疗最新成果的科普读物,内容融汇中西而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合常见肝病患者自我医疗参考,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的消费理念已逐渐得到人们的认同。许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的或最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各国医疗保健体系一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习,掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗》丛书就是想给大家提供关心自己、关爱家人的指导。从中大家可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床表现、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等知识找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,编者也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告,并且会提醒大家在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

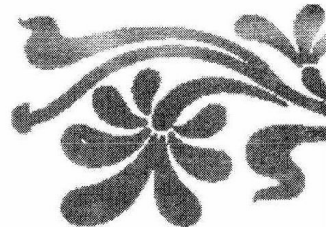


现在,许多人都爱根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗,都一定要科学吃药,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻缓,病因明确、单一为原则,病因复杂或不明确时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

最后,祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2011年2月



Contents

录



Part 1 患者须知

常见的肝病有哪些 / 3

引起肝功能损害的常见原因有哪些 / 5

什么是肝炎 / 7

病毒性肝炎如何分类 / 8

病毒性肝炎是如何传播的 / 11



友情链接：什么叫“大三阳”和“小三阳”(12)

病毒性肝炎的治愈目标是什么 / 13

什么是酒精性肝病 / 15

哪些人容易得酒精性肝硬化 / 17

发生酒精性肝病的原因是什么 / 18

酒精性肝病如何分类 / 20

什么是脂肪肝 / 21

脂肪肝有哪些危害 / 24

哪些人易患脂肪肝 / 27

如何早期发现脂肪肝 / 29

导致脂肪肝的主要原因有哪些 / 30

中医如何认识脂肪肝 / 34

Contents

- 什么是肝硬化 / 36
- 引起肝硬化的原因有哪些 / 38
- 肝硬化及其并发症有什么危害 / 40

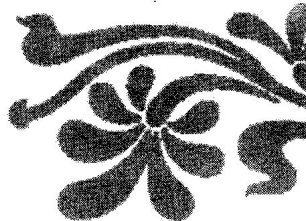
Part 2 导医解读

- 乙肝的治疗原则是什么 / 45
- 急性乙型肝炎的治疗原则是什么 / 46
- 慢性乙型肝炎的治疗原则是什么 / 47
- 乙肝病毒携带者的治疗原则是什么 / 47
- 重型乙型肝炎的治疗原则是什么 / 48



友情链接：乙肝疫苗及其种类有哪些(50)

- 影响乙肝疫苗接种效果的因素有哪些 / 50
- 乙肝“大三阳”如何治疗 / 51
- 丙型肝炎有哪些治疗方法 / 53
- 临床治疗丁型肝炎的药物有哪些 / 55
- 如何治疗肝炎合并脂肪肝 / 56
- 具有保肝作用的药物有哪些 / 58
- 中医如何治疗急性黄疸型肝炎 / 60
- 中医如何治疗急性无黄疸型肝炎 / 62



- 中医如何治疗慢性病毒性肝炎 / 63
- 药物性肝炎有哪些临床表现 / 66
- 药物性肝炎的治疗原则是什么 / 67
- 引起药物性肝病的药物有哪些 / 68
- 如何治疗酒精性肝病 / 70
- 酒精性肝病如何药物治疗 / 71
- 中医如何治疗酒精性肝病 / 76
- 酒精性肝病的预后如何 / 78
- 中医如何治疗脂肪肝 / 79
- 治疗脂肪肝的常用内服方剂有哪些 / 81
- 治疗脂肪肝可选用哪些中成药 / 82



友情链接：中药能降脂吗(83)



友情链接：脂肪肝能彻底治愈吗(84)

- 肝硬化的临床表现有哪些 / 85
- 肝硬化有哪些并发症 / 88
- 西医如何治疗肝硬化 / 89
- 中医如何治疗肝硬化 / 91
- 如何用中成药治疗肝硬化 / 96

Contents

Part 3 自我调养

肝炎病毒污染过的物品如何消毒 / 101

肝病患者如何睡好 / 102



友情链接：肝病患者为什么要保持大便畅通(105)

肝病饮食治疗的基本原则是什么 / 105

喝茶能保肝护肝吗 / 107



友情链接：肝病患者为什么忌饱食(110)



友情链接：肝病患者多吃西瓜有哪些好处(110)

肝炎患者在不同时间如何安排活动 / 112

为什么肝炎患者忌长时间看书、看电视 / 114

病毒性肝炎患者有哪些禁忌 / 115

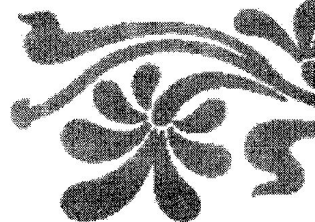
急性肝炎如何饮食调养 / 118

慢性肝炎如何饮食调养 / 119

慢性肝炎患者有哪些食物宜忌 / 120

慢性肝炎吃什么好 / 121

肝炎病患者的饮食如何安排 / 122



小儿肝炎如何家庭护理 / 124

如何调养脂肪肝 / 125



友情链接：为什么饭后不要立即喝茶(126)

脂肪肝患者如何自我护理 / 127

如何让运动为肝脏减脂肪 / 129

为什么说脂肪肝的食疗很重要 / 130

脂肪肝的饮食治疗原则是什么 / 132

营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / 133

酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / 135

肝炎后脂肪肝患者在饮食上要注意什么 / 136

脂肪肝患者吃哪些食物为宜 / 137

脂肪肝患者如何节制饮食 / 139

脂肪肝患者如何戒酒 / 140

脂肪肝患者如何合理吃糖 / 142

脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果 / 144

脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼 / 145



友情链接：脂肪肝患者为什么要定期体检(146)

如何呵护脂肪肝并发症的患者 / 147

脂肪肝如何进行精神调养 / 148

Contents

脂肪肝如何进行生活调养 / 149

肝硬化患者如何家庭护理 / 151

肝硬化患者的饮食原则是什么 / 152



友情链接：肝硬化患者能吃海鲜吗(156)

肝硬化患者有哪些饮食宜忌 / 157

什么情况下肝硬化患者应限制蛋白饮食 / 159

肝硬化腹水患者的饮食如何安排 / 160

Part 4 自我治疗

肝病患者可以做哪些运动 / 165

肝病患者如何进行日光浴 / 167

肝病患者如何做好心理保健 / 168

肝病患者如何进行花香疗法 / 176

肝病患者如何进行颜色疗法 / 179

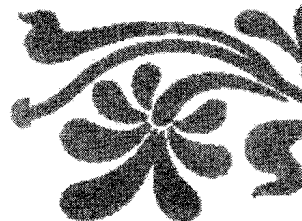
如何用非处方药物保肝 / 184

急性肝炎患者宜选用的药茶有哪些 / 185

急性肝炎患者可选用哪些药粥 / 187

急性肝炎患者可选用哪些药膳 / 190

如何对急性肝炎患者提供心理支持 / 191



- 慢性肝炎患者宜选用的药茶有哪些 / 192
- 慢性肝炎患者可选用哪些药粥 / 194
- 慢性肝炎患者可选用哪些药膳 / 197
- 如何对慢性肝炎患者提供心理支持 / 201
- 如何对重症肝炎患者提供心理支持 / 203
- 肝炎患者如何散步 / 204
- 肝炎患者如何做健肝操 / 207
- 肝炎患者如何练习气功 / 208
- 肝炎患者如何进行音乐疗法 / 210
- 酒精性肝病如何营养支持 / 212
- 酒精性肝病为什么重在戒酒 / 213
- 酒精性肝病患者如何调养 / 215
- 酒精性脂肪肝如何饮食治疗 / 217
- 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗 / 219
- 防治脂肪肝的茶饮有哪些 / 219
- 防治脂肪肝的药粥有哪些 / 223
- 防治脂肪肝的药膳有哪些 / 226
- 脂肪肝患者如何合理摄取糖类 / 229
- 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物 / 231
- 脂肪肝患者如何充分利用食物蛋白质 / 232
- 为什么脂肪肝患者的维生素不可少 / 234

Contents

膳食纤维与脂肪肝有哪些关系 / 235



友情链接：脂肪肝患者为什么要适当多吃富含甲硫氨酸的食物(236)

沐浴疗法对脂肪肝有哪些作用 / 236

按摩疗法对脂肪肝有哪些作用 / 238

为什么有氧运动能健身降脂 / 240

运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝 / 242



友情链接：脂肪肝患者适宜哪种运动方式(244)

脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗 / 245

肝硬化患者宜选用的药茶有哪些 / 246

肝硬化患者可选用哪些药粥 / 248

肝硬化患者可选用哪些药膳 / 249

如何采用敷贴治疗肝硬化 / 252

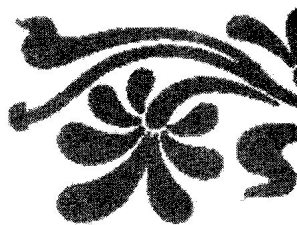
如何采用熏蒸治疗肝硬化 / 254

肝硬化患者如何练习内运命门功 / 256



友情链接：肝硬化患者在家中发生呕血怎么办(257)

Part 5 走出误区



- 肝炎患者不宜常吃多吃的食物有哪些 / 261
- 为什么肝炎患者不能长时间看书、看电视 / 264
- 甲肝为什么不需要过多用药 / 265
- 无症状性脂肪肝不需要治疗吗 / 266
- 为什么脂肪肝患者不能盲目用药 / 267
- 脂肪肝看不看无所谓吗 / 268
- 脂肪肝根本不可能治愈吗 / 269
- 治疗脂肪肝主要依靠保肝药物吗 / 270
- 有了脂肪肝就得服用降血脂药物吗 / 271
- 脂肪肝伴有转氨酶升高就需要服用降酶药物吗 / 272
- 脂肪肝伴有转氨酶升高不能多活动吗 / 272
- 慢性病毒性肝炎合并肥胖性脂肪肝抗病毒治疗最重要吗 / 273
- 肥胖性脂肪肝患者水果多多益善吗 / 274



友情链接：脂肪肝患者应该全吃素食吗 (274)

- 脂肪肝患者吃菜为什么不能多放油 / 275
- 为什么说脂肪肝不等于肝硬化 / 277
- 为什么孕期脂肪肝不容忽视 / 278

Contents

Part 6 防患未然

如何远离病毒性肝炎 / 281



友情链接：怎样预防乙型肝炎发展成为肝硬化(282)

如何预防药物性肝炎 / 283

脂肪肝如何预防 / 285

如何预防肝硬化 / 290



患者须知