

每个渴望健康的人都应阅读的
保肝护肝枕边书

乙肝防治 必读全书

YIGAN FANGZHI BIDU QUANSHU

曹建彪◎主编 中国人民解放军全军肝脏病治疗中心主任



肝病专家凝聚最宝贵的经验
奉献最精华的方法

中国妇女出版社

每个渴望健康的人都应阅读的
保肝护肝枕边书

乙肝防治 必读全书

YIGAN FANGZHI BIDU QUANSHU



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乙肝防治必读全书 / 曹建彪主编. —北京: 中国妇女出版社,
2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0329 - 2

I. ①乙… II. ①曹… III. ①乙型肝炎—防治 IV. ①R512. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061103 号

乙肝防治必读全书

作 者: 曹建彪 主编

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 柏拉图

版式设计: 邓 茜

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张 13.75

字 数: 217 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0329 - 2

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序言

乙型肝炎病毒自 1965 年在澳大利亚被发现以来，已造成了全世界范围内的广泛流行，尤以亚洲和非洲为重。在我国，乙型肝炎已经成为危害我国人民健康的重大问题之一。目前干扰素及抗病毒药物虽然对慢性乙型肝炎有一定疗效，但尚无法彻底治愈乙肝，只能尽可能地控制病情，缓解或是阻断病情向肝硬化、肝癌转化。生活中，许多人缺乏对乙肝的防治知识，一方面，患者及其亲属因为对疾病后果的不了解，而导致感染乙肝病毒后置之不理，甚至无所畏惧；另一方面，一旦一知半解又会出现极端恐惧，对乙肝“谈虎色变”，不敢与乙肝患者交往，学校不愿招收乙肝学生，单位也经常把乙肝员工拒之门外；又或者，患者四处寻医问药，广寻偏方，被不法医疗机构骗医骗药，延误治疗时机，甚至加重病情。只有当大家真正了解乙肝时，才能做到积极预防，努力治疗，才能有效抑制乙肝病毒的传播，控制患者病情，缓解或阻断病情向肝硬化、肝癌的演变。

以往也有很多介绍乙肝的书籍，但多半内容过于专业，犹如医学词典，令普通读者难以理解；而部分内容浅显的，又常常失于局限，使读者无法对乙型肝炎有

全面的了解，令人遗憾。曹建彪教授从事消化病学临床工作近20年，在消化肝病、胃肠病学、消化内镜等领域均有很高的造诣。他凭借多年的临床实践经验，吸取国内外研究成果，以不同于一般同类书的形式写成此书，让人阅读起来比较轻松，除了对乙肝基础知识、预防方法、治疗措施等内容做细致的总结介绍外，还对生活中乙肝患者的日常养护、饮食调理等问题均给予详细指导，无论对一般医疗从业人员还是广大群众均有莫大裨益。

作为医务工作者，我们的工作不仅仅是治病救人，以科普的形式提高广大人民群众对疾病的认识同样是我们医务人员的使命。尤其对于乙型肝炎等慢性、传染性、后果严重的疾病，更需要我们在消除误解、提前预防、指导诊治方面做出努力。唯有此，我们才有可能在对乙肝的防治工作中取得有效的成果。

曹建彪教授在繁忙的工作之余撰写这本科普读物，其精神令人赞叹。这又一次表明，曹建彪教授在治疗疾病的同时，不忘指导大家认识疾病、预防疾病，切实做到了“防病”“治病”两手一起抓。相信此书的出版，对于广大读者正确、全面认识以及防治乙肝将有巨大的帮助。

徐有青

2012年5月

本序言作者为北京天坛医院消化内科主任 医学博士

前言

乙肝是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的一种世界性传染病。据统计，全球约有20亿人感染过乙肝病毒，其中3.5亿人为慢性HBV感染者，而我国约占了1/3。目前，我国约有慢性乙肝病毒感染者9300万，慢性乙肝病人2000万。这个庞大的群体，使乙肝成了一个受到全社会关注的大问题。一些不法医疗机构正是看准了这个庞大的群体，以及乙肝患者和乙肝病毒携带者急于求治的心态，在媒体上大打“包转阴”“包治愈”的广告，以致乙肝的治疗出现了“不该治的瞎治，该治的又没好好治”的混乱局面。对于中国人来说，乙肝病毒可以说是已经成了触目惊心的“国害”。

在生活中，许多人也是一听到“乙肝”二字就会为之色变，一见到乙肝病人就有如遇到瘟神，避之犹恐不及。乙肝真的有这么可怕吗？的确，如果你对乙肝的知识不了解，不懂得如何去防治，那么乙肝就是可怕的。因为，你不知道它到底潜伏在你的身边的哪些地方，你也不知道它会在什么时候以什么方式侵入你的身体。正如军事家所说的，打仗的时候，只有知己知彼，才会百战不殆。要想在与乙肝病毒的“征

战”中取得全面的胜利，我们就必须对乙肝的基础知识、预防方法、治疗措施以及生活中的饮食要求等各方面有一个较为全面的认识。

为了让广大群众能够对乙肝有一个正确、全面的认识，编写时尽量采用通俗易懂的语言、形象生动的比喻，将乙肝病毒的真实面目、乙肝病毒带给人体的危害、如何防止乙肝病毒的“入侵”、如何将乙肝病毒“铲除”以及感染乙肝病毒后应如何医治和调养等方面知识幽默诙谐地呈现在读者面前。通过对本书的阅读，读者将会了解到，乙肝病毒并不是大家想象中的“妖魔鬼怪”，只要我们做好正确的防范措施，制订科学的治疗方案，它就会被我们轻而易举地打败，它就会对我们“俯首称臣”。

与此同时，希望大家通过对本书的阅读，能够正确认识乙肝病毒的“庐山真面目”，从而消除对乙肝患者和乙肝病毒携带者的误解和歧视，还他们一个温情的世界。

第一章

了解乙肝，正确认识才能有效防治

乙肝，这是个触痛亿万人神经的字眼。对乙肝有深入了解的人都会客观公正地去看待它。但是在生活中，由于医学知识的普及不是那么到位，加上一些对其一知半解的人的误传，使得这一病症被过于妖魔化。许多感染上这一疾病的人或多或少都曾遭受过不同程度的冷遇和歧视，这使得他们不但心灵受伤，前程也受到影响。朋友，让我们一起好好地了解乙肝吧。当乙肝神秘的面纱被揭开时，我们也就能够客观公正地对待它了。

乙肝到底是个什么病	2
乙型肝炎的自然病程是怎样的.....	3
不得不说的“两对半”	7
乙肝大三阳和小三阳.....	7
乙肝病毒携带者≠乙肝患者.....	10
可怕的不是乙肝，而是肝硬化.....	12

必须要知道的乙肝肝纤维化·····	13
不可轻视的乙肝肝硬化·····	21
正确对待乙肝转阴·····	24

第二章

了解症状，熟知乙肝的临床表现

在生活中，有不少患者因为不知道患上乙肝后都会有哪些症状，以至于疏忽大意，直到出现了腹水、消化道出血才来看病，才知道自己患上了乙肝，结果延误了最佳的诊治时间，这不能不说是一种悲哀。因此，了解乙肝的常见症状和体征，对于了解自己病情的轻重和变化有着十分重要的意义。

乙肝患者都有哪些症状·····	28
不同类型乙肝的临床表现·····	34
乙肝肝硬化的临床表现·····	37

第三章

正确诊断，为治疗指明方向

在医学实践中，一种临床表现往往代表十数种甚至数十种疾病的可能。医生所要做的就是在最短的时间内花费最少的资源找出患者的病因所在。当人体染上一种疾病的时候，他可能同时表现出很多症状，比如发烧、腹泻、呕吐、皮疹、关节痛、视物模糊、昏迷等。正确的诊断是治疗的前提，有了诊断，治疗才能有的放矢。乙肝也不例外，在治疗之前最重要的就是正确诊断。

找出病因，能做到对症治疗·····	40
如何确定乙肝病情·····	47

第四章

合理用药，让乙肝病毒无法作乱

据不完全统计，临床上有20%~30%乙肝患者病情加重，与不合理用药有关。不少患者因为误治、乱治以及“自治”，甚至上当受骗导致病情加重而出现无法挽回的后果。可见，合理用药，是让乙肝病毒无法作乱的关键。

乙肝治疗首先要有正确的思路·····	60
乙肝治疗在于科学使用药物·····	71
应对重型乙肝有哪些“高招”·····	100

第五章

饮食调养，让乙肝病毒得到“安抚”

古人云：民以食为天。饮食调理是养生保健的基础，对于乙肝病毒感染者来说，根据病情调整好饮食结构，不仅是养生之道，而且还可及时补充患者机体所需，促进肝细胞的修复与再生；提高患者自身的免疫力，以利于更好地抵御疾病。因此乙肝病毒感染者应养成好的饮食习惯，合理膳食，以“安抚”乙肝病毒。

乙肝患者的饮食要求·····	114
特殊乙肝人群的饮食原则·····	123
乙肝患者宜食的食物与食谱·····	131

第六章

治疗乙肝，中医辅助效果好

在乙肝治疗过程中，中西医都有各自的优势。西医在抗乙肝病毒方面，疗效确切，比如干扰素、核苷类药物等，总

体有效率在50%~60%。而中医在抗乙肝病毒方面疗效不确切,但中医的优势在于能积极调节和提高人体的免疫力。人体免疫力是否强大,是决定乙肝病毒是否能最终被彻底清除的最重要因素。因此,在合理使用西药抗病毒的同时,服用中药调节免疫,双管齐下,其疗效将会更好。

中医治疗乙肝的理论基础·····	158
中医的药物治疗·····	164

第七章

日常养护,乙肝患者应注意哪些

对于乙肝患者来说,重视日常养护是疾病康复过程中必不可少的一个环节。规律的生活、充足的睡眠、适度的运动和舒畅的心情,可使乙肝患者增强抵抗力,从而避免感冒和各种感染的发生,同时也可以避免肝病的复发。

乙肝患者的四季养生原则·····	178
乙肝患者的运动养护·····	182
乙肝患者的精神调摄·····	187

第八章

防胜于治,如何将乙肝拒之门外

乙肝病毒一旦造访人体,将给患者带来无穷无尽的烦恼、伤害和不便,要安抚它需要耗费大量的精力和财力,要驱逐它更是异常艰难。因此,对付乙肝病毒最好的办法就是让它永远没有机会叩开身体的大门。

乙肝为什么单单看上你·····	192
-----------------	-----

预防乙型肝炎的药物有哪些·····	194
关于接种疫苗的一些疑问·····	196
预防乙肝母婴垂直传播的方法·····	201
从源头上消灭乙肝病毒·····	203

附录

乙肝临床常用缩略语·····	207
教你读懂“两对半”的化验单·····	207

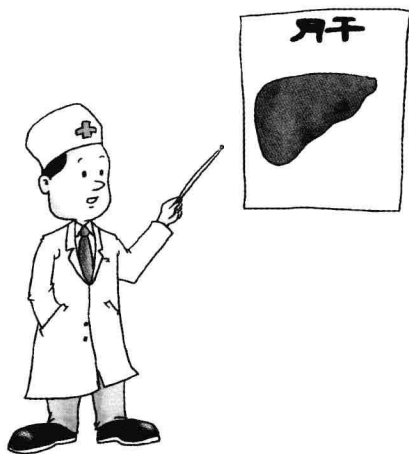
第一章

了解乙肝，正确认识才能有效防治

乙肝，这是个触痛亿万人神经的字眼。对乙肝有深入了解的人都会客观公正地去看待它。但是在生活中，由于医学知识的普及不是那么到位，加上一些对其一知半解的人的误传，使得这一病症被过于妖魔化。许多感染上这一疾病的人或多或少都曾遭受过不同程度的冷遇和歧视，这使得他们不但心灵受伤，前程也受到影响。朋友，让我们一起好好地了解乙肝吧。当乙肝神秘的面纱被揭开时，我们也就能够客观公正地对待它了。

乙肝到底是个什么病

乙肝是乙型病毒性肝炎的简称，是由乙肝病毒（HBV）引起的、以肝脏炎性病变为主并可引起多个器官损害的一种传染病，少数乙肝可转化为肝硬化或肝癌。因此，它是一种严重威胁人类健康的疾病。据世界卫生组织报道：全球约有20亿人曾感染过乙肝病毒，其中3.5亿人为慢性乙肝病毒感染者，每年约有100万人死于HBV感染所致的肝衰竭、肝硬化和（或）原发性肝细胞癌（HCC）。所以乙肝病毒感染是全世界的一个“公害”。统计表明，目前中国人口中1～59岁年龄段，乙肝病毒携带率为7.18%，多数无症状，其中1/3已出现肝损害的临床表现。



乙肝是流行最为广泛、危害性最严重的一种病，因此许多人对其闻之色变，视乙肝病毒如“瘟疫”。事实上，乙肝病毒的危害虽然严重，但只要我们了解了它的特性，在生活中多加注意，不论是对于乙肝病毒携带者、慢性乙肝患者，还

是生活在他们周围的人，乙肝病毒都是不足为惧的。

乙肝病毒虽然具有传染性，但是它并不是像流行感冒一样面对面地说话或是同桌吃饭就会被传染的。其传播途径主要是血液传播、母婴传播和性接触传播。

乙肝病毒是一种 DNA 病毒，是一种嗜肝病毒，主要侵犯人体肝脏。那么，这种只对肝脏“情有独钟”的乙肝病毒又是以什么样的“姿态”出现在我们生活中的呢？

乙肝病毒的体积是极其微小的，如果不借助显微镜，我们用肉眼是无法观察到它的，但它却是无处不在的。例如，在公共汽车上，超市的手推车上，银行的柜台上，菜市场的门帘上，电梯的扶手上，流通的钞票上，都能找到它的身影。乙肝病毒一旦入侵人体，便会进入肝细胞，复制出很多的乙肝病毒，且很容易导致肝脏病变。因此，如果使用抗病毒药物如拉米夫定、替比夫定、恩替卡韦时用药不合理，吃吃停停，或者不遵医嘱用药，乙肝病毒就会产生变异，使得很多药物对它失效。

虽说乙肝病毒十分的猖狂，但它也并非钢筋铁骨，只要还未侵入我们的身体，消灭它的办法也是非常多的。例如，煮沸10分钟，高压蒸，0.5%过氧乙酸、5%次氯酸钠可能将其灭活。需要指出的是，医用酒精及超市所售一般消毒液对乙肝病毒无杀灭作用，可用医用碘伏或安尔碘杀灭外界环境中的乙肝病毒。

乙型肝炎的自然病程是怎样的

乙肝潜伏期

乙肝潜伏期是指从乙肝病毒入侵人体后，到出现临床症状的时期。乙肝潜伏期一般为6周~6个月，期间无明显症状，所以不易被人发觉。

乙肝病毒感染人体后，如果身体抵抗力强，免疫功能正常，而且治疗及时，那么乙肝病毒会很快被清除，所以说乙肝在急性期是能够治愈的。乙肝病毒一旦没能及时清除，就会转为慢性，病毒会长期携带，检查表现为乙肝表面抗原阳

性，这就是我们所说的乙肝病毒携带者。

乙肝病毒携带者的潜伏期有长有短，长者可达数十年。潜伏期的长短往往取决于患者的遗传、种族、年龄及感染方式等方面的因素，众多的迁延性和活动性肝炎，甚至于肝硬化常常是由病毒携带者发展而来的。一般来说，有15% ~ 20%的慢性病毒携带者可能向显性肝炎的方向演变。因此，病毒携带状态更像是潜伏在人体内的一枚不定时炸弹，而引爆这一炸弹的原因有外在的也有内在的，外在的因素是诸如重度疲劳、酗酒、悲伤等，内在的因素有重叠感染其他病毒、病毒基因变异等。因此，病毒携带者属于不稳定的高危人群，及时的防范和治疗对其都是非常重要的。

急性乙肝

从未感染过乙肝病毒的人体近期感染乙肝病毒后，引起机体的免疫应答，应答的过程往往会造成肝细胞损伤和破坏，损伤和破坏就会引起肝组织炎症，导致一系列症状和肝功能检查异常，这种新近发生的由于乙肝病毒感染引起的肝组织炎性病变就是急性病毒型乙型肝炎，简称急性乙肝。如果是乙肝带毒者，虽然发病也可能较急，但不能称为急性乙肝，而是“慢性乙肝病毒感染急性发作”。

乙肝患者和病毒携带者的血液具有高度的传染性。乙肝病毒（HBV）感染的特点为临床表现多样化、潜伏期较长。急性乙肝只要治疗及时，大部分患者都可以痊愈。急性乙肝在治愈之后，不再具有传染性，而且被治愈的乙肝患者还可以终生得到免疫。一般来说，急性乙肝在经过半年的治疗之后，如果还不能痊愈，那么患者便会转为慢性乙肝，需接受抗病毒治疗。因此，急性乙肝初期的治疗是非常重要的。

急性乙肝患者除了积极配合休息与营养外，每隔1 ~ 2周，就应当看门诊1次，最好是固定一家医院，固定一个医生。这样定期看医生，以便医生及时了解病情，使患者获得治疗指导。每月检测1次肝功能，通过丙氨酸转氨酶（ALT）和胆红素等指标，及时掌握肝功能的恢复情况，以及监测自己病情是否恶化。每3个月检查1次“两对半”，以了解体内乙肝病毒被清除的情况。

一般来说，急性乙肝病人可以不住院治疗，但仍然要注意不要传染给其他人，生活中要注意隔离，尽可能避免性生活，并强调使用避孕套。

慢性乙肝

慢性乙肝是指病程超过半年或发病日期不明确而乙肝病毒检测为阳性、症状表现轻重不一、病情迁延不愈、反复发作的一种乙肝疾病。引起乙肝慢性化的因素有很多。比如免疫功能低下者感染乙肝病毒后常易演变为慢性肝炎或病毒携带者。既往有其他肝炎或肝病者，或有并发病症者，再感染乙型肝炎病毒时也容易导致急转慢。另外，急性期的肝炎患者过度劳累、酗酒、性生活过度、吸毒、营养不良、有其他病原微生物的严重感染或滥用药品等均可由急性转为慢性。

急性乙肝就像夏季的暴风骤雨，来得快去得也快；而慢性乙肝就像是春天缠绵的小雨，淅淅沥沥地下个不停。大家知道，春天的小雨虽然柔和，但是也会令人心生惆怅。慢性乙肝就如同春天的小雨，其危害也是显而易见的：

1. 损害肝脏

乙肝病毒慢性感染过程中机体需要反复清除乙肝病毒，如此可持续数年至数十年。由于免疫功能低，病毒无法清除，肝组织反复受损，反复修复，肝脏就会产生不同程度的纤维化。肝脏纤维化如果不能得到及时有效的治疗，则会转化为再生结节，形成假小叶，这种情况下，约有20%的人会出现肝硬化。

2. 病程发展可至肝硬化、肝癌，危及生命

慢性乙肝在初期尽管对肝脏有损害但可以没有明显症状，因而导致很多人没有发现自己患有慢性乙肝疾病。由于肝脏代偿能力逐渐变差，一旦出现肝炎活动，就极易出现黄疸、腹水、尿少、昏迷、出血等严重后果。乙肝病毒携带者中，50% ~ 75%的人有活动性病毒复制的慢性乙肝，估计5年中从慢性乙肝进展为肝硬化的发生率为2% ~ 20%；从代偿性肝硬化到肝脏失代偿为20% ~ 23%；从代偿性肝硬化到肝癌为6% ~ 15%。

3. 并发其他疾病，加重健康负担

慢性乙肝在全身各个系统均可发生并发症，常见的有：肝源性糖尿病、脂肪肝、慢性乙肝后高胆红素血症等。