



肝病家庭保健
首选读物

GANBING

BAOJIAN BAIKE

肝病 保健百科



【内容丰富，治病防病保健 + 图文并茂，好懂好用好看】
【专家指导，科学实用安全 + 细心贴心，省时省力省钱】

全程健康教育最新模式
防治慢性病，自己是最好的医生



林 敬 李国霞/编著

上海科学技术文献出版社

肝病

保健百科

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病保健百科/林敬, 李国霞编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5439-4408-4

I. ①肝… II. ①林… ②李… III. ①肝疾病—防治
IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138460 号

责任编辑: 忻静芬

肝病保健百科

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

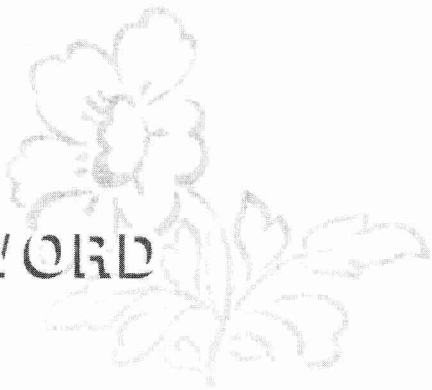
开本 710×1010 1/16 印张 24 字数 300 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4408-4

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



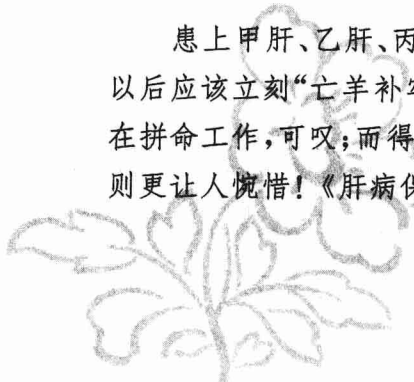
前言 FOREWORD

健康是财富,养肝是出路

近日,有乙肝病毒携带者首获健康证以及食品业不再查乙肝的报道,这并非说对于乙肝我们可以置之不理,更不能就此推测说,肝上有点什么健康问题就可以睁一只眼闭一只眼,毕竟,健康是每个人的第一财富。因此,作为人生第一财富的健康要是有个什么闪失,自然不是一个小问题。

健康是财富,养肝很重要。常规的统计,甚至让医生也出乎意料,肝病患者基数庞大,肝病医疗费用居高不下。甲肝、乙肝、丙肝,肝硬化、乙醇(酒精)肝、药物性肝炎、肝癌,甚至有的患者同时承受几种病症的侵袭,肝病患者们都渴望有一本值得信赖的、真正实用的贴身专业保健图书。

为此,我们广泛听取一线肝病专家的建议,精心设计本书内容,在以常见肝病为主线的基础上,紧扣肝脏的养护、肝病的治疗,将各种临床表现、诊断以及饮食疗法、运动疗法、心理疗法、起居疗法等进行有机整合。从患者的角度,向患者传授养肝、护肝的健康常识,教患者诊测常见肝病,为患者提供卓有成效的肝病治疗方案,指导患者纠正不良饮食习惯,将药疗、食疗一体化治病模式落到实处。



患上甲肝、乙肝、丙肝并不可怕，被告知“肝功能有问题”，查出病以后应该立刻“亡羊补牢”。退一步讲，如果不知道自己得了肝病，还在拼命工作，可叹；而得了肝病不知道怎么根据病情适时治疗、调养，则更让人惋惜！《肝病保健百科》是你可以信赖的健康“顾问”。

编 者

2010年7月

《肝病保健百科》，开启健康与幸福之门

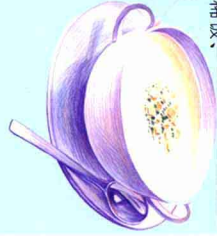
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

早餐

早餐要吃熟食，以保护胃气。早晨，人体的肌肉、神经及血管都还处于收缩的状态，假如这时候吃冰冷的食物，就会使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺，长期如此便伤胃了。

晚餐

早餐搭配要合理，应吃热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等，再配着吃些蔬菜、面包、三明治、水果等。



甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜，这种做法对肝炎病人极为不利，因为大蒜对肝炎病毒没什么作用，相反，大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，影响食物消化，从而加重肝炎患者的恶心等诸多症状。另外，大蒜的挥发成分可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血，不利于肝炎的治疗。



劳逸结合

肝病患者工作时应注意劳逸结合。实验证明，过度疲劳可降低人体的抗病能力。因此，工作再忙，也应安排 10~20 分钟的休息时间，比如，闭上眼睛打 5~10 分钟盹，或喝上一杯温开水，这样可以缓解精神紧张。另外，各种不同性质的工作交替或轮流进行，也有助于缓解大脑疲劳。

工作

保持良好情绪

从气机的升降运行上来看，肝气宜条达舒畅，柔则血和，郁则气逆。所以，当一个人犯怒的时候，人体内环境必然处于一种紧急的“战备状态”，肝失条达而肝气横逆。因此，肝病患者一定要保持良好的情绪。

忌过度劳累

肝病患者因肝脏受损，导致其制造能量的功能下降。若劳累过度消耗过多的能量，会加重肝脏负担，不利于病情好转，还会使病情恶化。因此肝病患者在恢复期要充分休息。

忌精神刺激

祖国医学认为，郁怒伤肝，肝气郁结，易成积癖，因此愤怒为肝病之大敌。而肝病患者又常常容易发怒，所以生活中应尽量避免精神上的刺激。



充分放松

肝病患者休息时宜充分放松，尽量不再思考工作问题，想象一下美丽的大自然，如汹涌澎湃的大海、无边无际的草原等。这样可以使大脑得到放松，对缓解肝病病人的压力十分有益。

适量饮茶

肝病患者宜适量饮茶，但饮茶是有学问的。肝病口渴思饮者，早晨泡绿茶（或花茶）一杯，陆续加水饮用。但晚餐后不宜再饮茶水，以免影响晚上的睡眠，可以代之以温开水。



宜及时“制怒”

怒为肝志，怒抑郁，喜条达。若大怒不止，则肝气上逆，血随气而上溢，出现头痛头晕、面红目赤甚至呕血等症。工作中难免有不和谐，对此，我们一定要修身养性，及时“制怒”，勿使肝气郁结上逆而导致不利。



宜饮用温开水

温开水中含有的气体较少，水分子较为紧密，内聚力较大，温开水的这种特征同人体的水分特质具有很大的相似性，因此，更能激活人体内脏器官中脱氢酶的活性，从而可有效养活堆积到人体肌肉中的乳酸，有利于人体活力的恢复。因此，肝病患者饮用温开水可以缓解其深身乏力、精神疲倦的病症。

宜低脂清淡饮食

肝病患者胆汁合成的分泌较少，脂肪消化和吸收功能减弱。因此，脂肪供给过多时会出现脂肪泻，而供给量太少会影响患者的食欲和脂溶性维生素的吸收。脂肪供给一般占总热量的 20% 左右，以植物油为主。

宜细嚼慢咽

细嚼慢咽有利于食物的消化，细嚼慢咽时唾液分泌增多，又有保护胃黏膜的作用。同时也会使肝气得到充养，有利于肝病的恢复。

宜按摩太冲穴

肝是人体的解毒工厂，要把体内的毒排干净，想要血清洁，就得把这个解毒工厂建设好，而肝的原穴是太冲穴。太冲穴是治各类肝病特效穴，也是肝经上最重要的穴位。经常按揉此穴能够平肝清热，降血压，对女性的月经不凋也很有效。



忌从事重体力劳动

肝病患者一般体质比较弱，因此，不宜从事采矿、建筑等重体力劳动性质的工作。

忌杞人忧天

有些人一旦得知自己得了肝病，就觉得世界末日来临，不但无法进行正常的工作和学习，连肝病治疗都无法正常进行，整天惶惶不安，以泪洗面，寝食难安，时间久了，患者的这种消极情绪就会影响到患者的体质，而且病情也会加重。

忌生闷气

生闷气危害多，它将直接侵犯到我们的健康。其中最明显的特征是，气填于胸而会不饥不渴，气滞于肝，会形成肝气郁结；气滞于胃，会使消化系统停止蠕动。偶尔赌气无妨大碍，长时间如此，则会闹出肝病或胃肠病来。因此，生活中我们应积极培养乐观开朗的性格，平时多与人沟通，使生活多一些快乐，多一些幽默。

忌纵欲

过度纵欲不仅耗伤元气，损害肝肾，产生诸如疲倦、腰酸腿软、食欲不振、头晕耳鸣、失眠健忘等并发症，对于肝功能基础本来较差的患者来说，更是严重的伤害。慢性肝炎病情不稳定时，一定要禁房事；处于病毒携带状态或病情稳定时期的患者，也应该控制性生活频率。

工作

晚餐

晚

餐

休息

时

肝病患者每日生活指南

上午

户外晨练宜选择合适的天气

对于肝病患者来说,晨练需要量“天气”而行。肝病患者最好选择在风和日丽的天气进行晨练,不要在刮大风、下雨、下雪的日子进行户外运动。因为大多数肝病患者的身体较虚弱,抗病能力较差,如果在不好的天气进行运动,不但不能锻炼身体,而且是对身体的一种摧残,如果一不小心患上感冒,则更是病上加病,不利于肝病的治疗。



晨

练宜在医师指导下运动

肝病患者在下定决心开始运动后,还要设计一个合理的运动计划,因为进行什么运动、要达到的多大的运动量、运动的频率是多少等都是有待研究的。所以,不同病情的患者需要对运动方式和运动作相应的控制,有些患者可能还需禁止运动。因此,肝病患者的运动必须在医师的指导下进行。

热食早餐

早餐要吃热食,以保护胃气。早晨,人体的肌肉、神经及血管都还处于收缩的状态,假如这时候吃冰冷的食物,就会使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺,长期如此便会伤了胃气。

早餐搭配要合理,应吃热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等,再配着吃些蔬

餐

忌

忌晨练时间过长

经常有一些肝病患者过分关注运动的结果,认为只要锻炼、锻炼、再锻炼,体质很快就能增强,这种想法也有失偏颇。运动要根据自己的身体状况量力而行,感觉身体疲劳后就应当及时停止。

运动后忌立即喝冷饮

运动后不宜马上吃冷饮,最好喝温热饮料。因为人在运动时产生的热量增加,胃肠道表面温度也急剧上升。如果运动后立即喝冷饮,强烈刺激会使胃肠道血管收缩,养活腺体分泌,导致食欲锐减、消化不良,对肝脏恢复是有害无益的。而且剧烈刺激,可使胃肠痉挛,甚至诱发腹痛、腹泻、牙齿、咽喉因冷刺激而产生功能紊乱,可继发炎症。

忌吃大蒜

很多人认为,大蒜能抗菌抗病毒,于是就用吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜,这种做法对肝炎病人极为不利,因为大蒜对肝炎病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液的分泌,影响食物消化,从而加重肝炎患者的恶心等诸多症状。另外,大蒜的挥发油成分

中午

宜吃含有丰富维生素的食物

维生素与肝病有密切关系,多种维生素贮存于肝脏内,且直接参与肝内生理生化代谢。严重肝病时,维生素吸收障碍,可引起维生素C、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、维生素A等缺乏。增加维生素的供给量,有利于肝细胞的修复,增强解毒功能,提高机体免疫力。含有丰富维生素的食物包括各种新鲜水果、蔬菜,如苹果、橙子、香蕉等。

饭后宜静坐闭目

午餐后,身体内的血液都集中到消化道内参与食物消化的活动,如果再行走、运动,又会有一部分血液流向手足,肝脏处则会出现供血量不足的情况,它正常的新陈代谢活动就会受到影响。因此,饭后闭目养神20分钟,能保养肝脏、促进消化。

宜睡好午觉

人体除夜眠外,白天也需要睡眠。在上午9时、中午1时和下午5时,有3个睡眠高峰,尤其是中午1时的高峰较明显。专家认为,午睡不但可以增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率,同时还具有增强机体防护功能的作用。

宜

下午

宜及时“制怒”

怒为肝志,忌抑郁,喜条达。若大怒不止,则肝气上逆,血随气而上溢,出现头痛、头晕、面红目赤甚至呕血等症。工作中难免



忌

忌过食油炸食物

油炸食品是指油条、油饼、炸鸡腿、烤羊肉串等,虽然味道鲜美,但却是高脂肪、高热量的食物,脂肪肝、慢性肝炎患者食用油炸食品,肝脏负担加重,会使得病情更加严重;肝硬化患者食用油炸食品很容易导致食管静脉曲张破裂,危及生命。

忌经常饮用市售饮料

市售饮料中含有色素、香精、柠檬酸、防腐剂、果汁、糖、二氧化碳以及咖啡因等成分,如果饮用过多的市售饮料,导致人体内二氧化碳、防腐剂、咖啡因因过多,不利于肝脏健康。



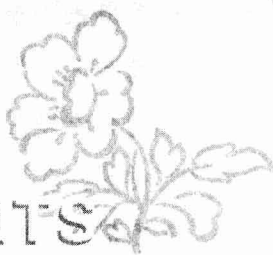
忌

忌从事重体力劳动

肝病患者一般体质比较弱,因此,不宜从事采矿、建筑等重体力劳动性的工作。

息

目录 CONTENTS



part 01

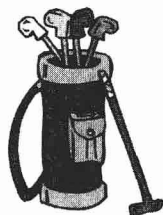
肝脏是人体“神奇的化工厂”…… 001

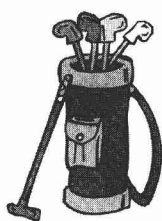
第一节 了解肝脏,肝不好身体百病生 002

- 肝功能两个指标:藏血与疏泄 002
- 肝与胆:肝气条达,胆汁输送通畅 005
- 肝与心:疏泄失常则心血不足 006
- 肝与脾:肝气郁结可见食欲不振 008
- 肝与肺:肝气上逆可见咳喘胸满 009
- 肝与肾:藏泄失衡则经乱精滑 010

第二节 掌握常识,肝病防治有学问 012

- 什么是乙肝“大三阳”、“小三阳” 012
- 如何巧看乙肝病毒标志物 013
- 什么是乙肝病毒携带者 015
- 无症状乙肝病毒携带者的三大原因 015
- “大三阳”患者工作的注意事项 016
- 如何正确面对乙肝患者 016
- 无症状乙肝病毒携带者的4种转归 017
- 乙肝病毒携带者婚育的注意事项 018



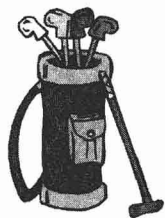


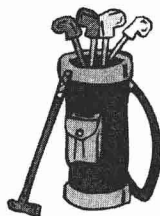
- 乙肝表面抗原阳性患者婚检须知 : 018
- 新生儿乙肝免疫失败的原因 : 019
- 为什么孕妇应普查乙肝病毒指标 : 020
- 孕妇患了乙肝应遵循哪些治疗原则 : 021
- 乙肝孕妇应注意哪些事项 : 021
- 乙肝孕妇如何选择分娩方式 : 022
- 导致母婴传播感染乙肝病毒的因素 : 022
- 如何阻断母婴间乙肝病毒的传播 : 023
- 乙型肝炎父婴传播及防范策略 : 024
- 肝病孕妇并发心脏病危害多 : 025
- 肝病孕妇宜参加孕妇学习班 : 026
- 肝病孕妇如何正确对待分娩 : 027
- 肝病孕妇分娩时的注意事项 : 028
- 乙肝五项检查防止肝硬化 : 028
- 肝病患者如何采取避孕措施 : 029
- 肝病患者性生活过度有哪些危害 : 029
- 怀孕中晚期患了肝病怎么办 : 030
- 肝病患者孕期要注意乳房卫生 : 030
- 肝病孕妇易发生贫血 : 031
- 贫血对肝病孕妇及胎儿的影响 : 031
- 孕妇出现肝功能异常怎么办 : 032
- 肝穿刺检查对肝炎孕妇的影响 : 032
- 肝病孕妇应提前入院待产 : 033
- 肝病孕妇休息时宜采取什么卧位 : 033
- 肝病孕妇应注意预防妊高征 : 034
- 肝病患者终止妊娠应该怎么做 : 035
- 肝病孕妇用药有哪些技巧 : 035
- 如何有效预防“蜜月”肝炎发生 : 036

- 妊娠肝病患者产后饮食须注意 : 036
- 肝病患者产后生活上应注意的问题 : 037
- 肝病患者产后如何回奶保安康 : 038
- 肝病患者产后出院的注意事项 : 038
- 肝病患者产后何时可下床活动 : 039
- 肝病患者产后复查的时间与项目 : 040
- 肝病生成的五大临床症状 : 040
- 远离伤害,导致肝病的六大因素 : 042
- 警惕,肝病的“五色”预警信号 : 045
- 牢记,养胃靠养肝 : 047
- 不可不知的肝病常规检查项目 : 048

第三节 权威研判,走出肝病防治困惑 : 050

- 烟酒过量是不是会得肝癌 : 050
- 肝病患者都不能结婚吗 : 051
- 甲肝患者能不能结婚 : 051
- 丙肝患者能不能婚育 : 052
- 肝病患者能不能过性生活 : 052
- 肝病患者可不可以怀孕 : 053
- 甲肝孕妇会不会遗传给婴儿 : 054
- 孕妇氨基转移酶升高是不是得了肝炎 : 055
- 孕妇出现黄疸是不是患了肝病 : 055
- 肝病患者能不能文身、文眉 : 055
- 肝病患者能不能长时间看电视 : 056
- 家属能不能与肝病患者共用生活品 : 057
- 乙肝“大、小三阳”患者可不可以婚育 : 057
- 乙肝病毒会不会导致胎儿畸形 : 058
- 乙肝孕妇发病需不需要抗病毒治疗 : 058





第四节 肝病患者看病求医学问多 060

- 肝病患者如何选择肝病医院 060
- 肝病患者求医前的准备工作 061
- 乙肝患者最佳治疗时机的选择 064
- 慢性肝病患者治疗时机的把握 065
- 如何正确回答医生的询问 066
- 肝病患者就诊需“端正态度” 067
- 肝病患者自报病情有技巧 068
- 乙肝患者应学会看化验单 070
- 肝病患者应正确认识病情的轻重 071
- 肝病患者住院时要办理的手续 072
- 肝病患者出院时的注意事项 074

part 02

分型论治, 常见肝病的诊断与防治…… 075

第一节 脂肪肝的诊断与防治 076

- 发现趁早, 认识脂肪肝的预警信号 076
- 弄清真相, 脂肪肝发生的四大病因 078
- 预防趁早, 脂肪肝不声不响致百病 079
- 治疗趁早, 程度越低治疗越容易 081
- 脂肪肝, 个性化治疗延年益寿 083
- 脂肪肝治疗的五大基本原则 085
- 饮食养肝, 患者调养九项要注意 086
- 运动护肝, 先药后动是铁律 087
- 脂肪肝常见的四种非处方用药 088

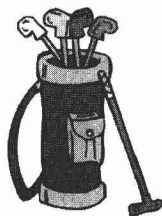
- 脂肪肝常用本草单药及中成药 090
- 阻止肝脏发福的 15 个自疗妙招 092
- 脂肪肝患者谨守科学“减肥” 093
- 合理膳食走出脂肪肝减肥误区 094

第二节 甲肝的诊断与防治 096

- 巧识细辨,莫将甲肝当感冒 096
- 认清小儿甲肝的预警信号 097
- 甲肝的易感人群及传播途径 098
- 追根溯源,甲肝复发缘由多 099
- 治疗甲肝三步曲 100
- 预防甲肝传播的八条措施 101
- 炎夏预防甲肝应做的工作 102

第三节 乙肝的诊断与防治 104

- 乙肝流行、传播的基本特征 104
- 乙肝具有传染性 & 危害 105
- 乙肝易感人群及传播途径 106
- 急性乙型肝炎的类型 108
- 慢性乙型肝炎的类型 108
- 乙肝病的十大并发症 110
- 乙肝的常见症状与自诊 113
- 乙肝诊断必做的检查项目 114
- 急性乙型肝炎的治疗原则 116
- 慢性乙型肝炎的治疗原则 116
- 乙肝病毒携带者的处理原则 117
- 乙肝病毒携带者的治疗原则 117
- 重型乙型肝炎的治疗原则 118





- 乙肝治疗是一场持久战 119
- 须接种乙肝疫苗的对象 120
- 不必接种或禁用乙肝疫苗的对象 120
- 接种乙肝疫苗的正确方法 121
- 影响乙肝疫苗接种效果的因素 122
- 乙肝疫苗接种后的有效期 122
- 乙肝疫苗注射失败的因素 123
- 警惕“蜜月”性乙肝 123

第四节 丙肝的诊断与防治 125

- 揭开丙肝感染的来龙去脉 125
- 丙肝的易感人群及传播途径 126
- 丙肝,一个“沉默的杀手” 128
- 干扰素:治疗丙肝好选择 129
- 丙肝传播,切断经血传播途径 131

第五节 肝硬化的诊断与防治 134

- 肝硬化的特点及症状 134
- 导致肝硬化的七大原因 137
- 判断肝硬化的六大依据 139
- 肝硬化可能出现的并发症 140
- 肝硬化患者的常规检查 141
- 肝硬化及其并发症的危害 144
- 早期(代偿期)肝硬化的诊断与治疗 145
- 晚期(失代偿期)肝硬化的诊断与治疗 149
- 晚期肝硬化的三种基本治疗 150

第六节 酒精肝的诊断与防治 153

- 酒精性肝病的症状 153

- 大量饮酒对肝脏的危害 : 153
- 酒精性肝病发生的原因 : 154
- 酒精性肝病的分类 : 156
- 酒精性肝病的治疗原则 : 156

第七节 药物性肝炎的诊断与防治 : 158

- 药物性肝炎及其临床表现 : 158
- 引起药物性肝炎的药物 : 159
- 药物性肝炎的治疗原则 : 160
- 药物性肝炎的预防 : 160

第八节 肝癌的诊断与防治 : 161

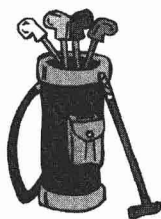
- 肝癌的四种基本分型与特点 : 161
- 肝癌常见的六大常见病症 : 162
- 肝癌的几种常见致病因素 : 164
- 肝癌的早期、中期、晚期诊断 : 165
- 不可不知的肝癌检测方法 : 165
- 治疗肝癌的四种常见措施 : 166
- 预防肝癌不可不循的四要则 : 167

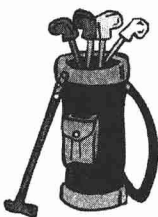
part 03

养肝食典,患了肝病怎么吃…… 169

第一节 肝病及并发症的饮食原则 : 170

- 食疗在肝病治疗中的作用 : 170
- 肝病患者饮食的一般原则 : 171
- 儿童肝病患者的饮食原则 : 173





- 老年肝病患者的饮食原则 : 174
- 肝硬化患者的饮食原则 : 175
- 肝病患者失眠的饮食原则 : 178
- 肝病患者腹胀的饮食原则 : 178
- 肝病患者呃逆的饮食原则 : 179
- 乙肝患者的饮食原则 : 179
- 肝硬变的饮食调养原则 : 180
- 肝癌患者饮食调养原则 : 181
- 慢性乙型肝炎患者饮食原则 : 183
- 肝炎并发胃溃疡患者的饮食原则 : 183
- 肝炎并发冠心病患者的饮食原则 : 185
- 肝炎并发高血压病患者的饮食原则 : 187
- 乙肝并发肠功能紊乱的饮食原则 : 187
- 肝炎患者出现黄疸时的饮食原则 : 188
- 肝病并发胆管感染的饮食原则 : 189
- 妊娠并发乙肝的饮食原则 : 190

第二节 养肝食谱,菜粥茶酒各显神通 : 193

- 每天保肝菜,肝脏不损害 : 193
- 每天护肝粥,保肝不必忧 : 199
- 主食来保肝,健康来得快 : 207
- 常饮保肝茶,不比药物差 : 210
- 酒能保肝脏,一点不荒唐 : 214

第三节 饮食宜忌,养肝治病趋利避害 : 218

- 肝病患者宜吃的蔬菜 : 218
- 肝病患者宜吃的瓜果 : 224
- 肝病患者宜吃的谷类与豆类 : 228

- 肝病患者宜吃的肉蛋奶类 : 230
- 肝病患者宜吃的调味品 : 232
- 肝病患者宜吃蜂蜜 : 234
- 肝病患者宜吃花生 : 234
- 肝病患者忌吃的蔬菜 : 235
- 肝病患者忌大量食用的调味品 : 237
- 肝病患者忌食的肉蛋类 : 238
- 肝病患者忌吃油条 : 241
- 肝病患者忌饮酒 : 241
- 肝病患者忌吃太多水果 : 242
- 肝病患者忌喝隔夜菜汤 : 242
- 肝病患者不宜吃罐头食品及腌制食品 : 243
- 肝病患者忌吃臭豆腐 : 243
- 肝病患者忌食油炸食品 : 244

part 04

药物保健

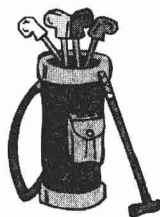
药物保健

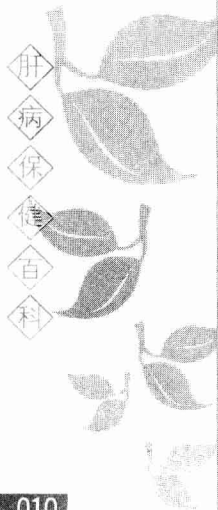
药物保健

药物保健…… 245

第一节 肝病患者的用药常识 : 246

- 肝病患者宜在专科医生指导下用药 : 246
- 肝病患者宜正确看待新药 : 248
- 肝病患者服药的最佳姿势 : 248
- 当心,打针不能代替吃药 : 249
- 肝病患者安全用药的注意事项 : 249
- 肝病患者服药时的水温有讲究 : 251
- 肝病患者滥用保肝药危害多 : 251





第二节 肝病患者常用药物百宝箱 252

- 肝病患者常用的八种护肝药 252
- 六种退黄疸药的特点与用法 254
- 四种降酶药的特点与用法 256
- 肝病患者缓解炎症类药物 257
- 肝病患者常用的免疫增强剂 258
- 肝病患者的养肝免疫调节剂 260
- 抗乙肝病毒干扰素的表现与宜忌 263
- 肝病常用中药的特点与适应证 264
- 增强肝病患者免疫功能的中药 270
- 肝病患者常用的辅助护肝药 271
- 肝病患者的利胆、退黄疸药 274
- 肝病患者忌用的两大类药物 276
- 治疗肝炎偏方的配方、用法与功效 278
- 治疗肝硬化偏方的配方、用法与功效 281
- 敷贴保肝药的配方、用法与功效 284

part 05 将保肝运动进行到底…… 287

第一节 肝病患者运动有讲究 288

- 肝病患者能否运动有说法 288
- 肝病患者的运动原则 289
- 肝病患者运动前后的饮食注意 290
- 肝病患者的运动时间要恰当 291
- 肝病患者运动应选择合适天气 292