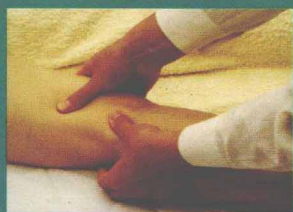
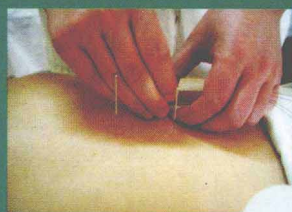
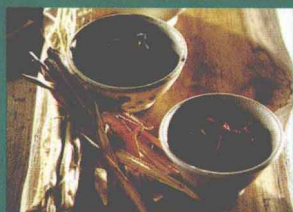


肝病

自然疗法

蔡 鸣
沈 越 主编



本书围绕着肝病患者及家属迫切需要了解的肝病防治知识，重点介绍了治疗肝病行之有效的

饮食疗法、药膳疗法、药茶疗法、针刺疗法、拔罐疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、推拿疗法、

药浴疗法、贴敷疗法、心理疗法、运动疗法、中草药疗法、起居疗法等各种颇具特色的、简便易行的、疗效确切的自然疗法。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

肝病

自然疗法



肝臟是人體中最大的器官，也是最重要的器官之一。它負責過濾血液中的毒素，並儲存能量。如果肝臟受損，人體的健康就會受到威脅。自然療法可以幫助恢復肝臟的健康，並預防肝病。自然療法包括飲食、運動、冥想和 Herbal 療法。飲食方面，應多吃新鮮的蔬菜和水果，並避免高脂肪、高糖分的食物。運動方面，應進行適量的有氧運動，如快走、慢跑或游泳。冥想方面，應進行深呼吸和放鬆練習，以減輕壓力。Herbal 療法方面，應使用具有保肝作用的草藥，如蒲公英、薑黃和綠茶。自然療法可以幫助恢復肝臟的健康，並預防肝病。自然療法包括飲食、運動、冥想和 Herbal 療法。飲食方面，應多吃新鮮的蔬菜和水果，並避免高脂肪、高糖分的食物。運動方面，應進行適量的有氧運動，如快走、慢跑或游泳。冥想方面，應進行深呼吸和放鬆練習，以減輕壓力。Herbal 療法方面，應使用具有保肝作用的草藥，如蒲公英、薑黃和綠茶。

肝病

自然疗法

主 编 蔡 鸣 沈 越
编 者 蔡冬蓉 钱建扬 胡 楠 廖 雯
桑 叶 蔡树涛 李瑶卿 沈维英
周凤兰 杨其仪 白 萍 沈 志



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病自然疗法/蔡鸣, 沈越主编. —福州: 福建
科学技术出版社, 2011.12

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3884-2

I. ①肝… II. ①蔡…②沈… III. ①肝疾病—疗法
IV. ①R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 197582 号

书 名	肝病自然疗法 “绿土地快乐生活”丛书
主 编	蔡 鸣 沈 越
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州晚报印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	112 千字
版 次	2011 年 12 月第 1 版
印 次	2011 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3884-2
定 价	10.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

一、肝病的基础知识

肝脏在人体的什么部位/1

肝脏的基本结构是怎样的/1

肝脏是如何解毒和贮藏血液的/2

肝脏有哪些免疫功能/3

肝脏在人体代谢过程中有哪些重要作用/3

常见的肝病有哪些/4

什么是病毒性肝炎/6

甲型病毒性肝炎是如何传染的/6

甲型病毒性肝炎有哪些特征/7

如何预防甲型病毒性肝炎/8

什么是乙型病毒性肝炎/9

怎样判断乙肝传染性/9

乙肝病毒有哪些传播途径/11

乙型病毒性肝炎有哪些临床表现/12

乙肝慢性化的因素有哪些/13

乙型病毒性肝炎有哪些并发症/14

如何预防乙型病毒性肝炎/15

什么是丙型病毒性肝炎/17

丙型病毒性肝炎是如何传播的/18

如何预防丙型病毒性肝炎/18

什么是脂肪肝/19

什么是肥胖性脂肪肝/20

什么是酒精性脂肪肝/21

脂肪肝有何危害/22

哪些人易患脂肪肝/22

脂肪肝有无症状/24

如何预防脂肪肝/25

什么是肝硬化/27

引起肝硬化的原因有哪些/27

肝硬化是如何分类的/29

肝硬化如何发展的/29

肝硬化的早期症状有哪些/30

如何治疗肝硬化/30

什么是肝癌/32

肝癌的早期症状有哪些/33

肝癌如何早期发现、早期治疗/34

怎样预防肝癌/35

二、肝病的饮食疗法

急性肝炎如何饮食调养/36

慢性肝炎如何饮食调养/36

肝炎患者的饮食如何安排/37

脂肪肝的饮食治疗原则是什么/38

酒精性脂肪肝患者如何安排

饮食/39

肝炎后脂肪肝患者如何安排



饮食/39

脂肪肝患者吃哪些食物为宜/41

肝病应戒酒/41

肝病患者如何合理吃糖/42

肝病患者为什么要多吃蔬菜和水
果/43

肝病患者如何合理选择主食/43

肝病患者如何充分利用食物蛋白
质/44

为何肝病患者不可缺少维生素/45

肝硬化患者在饮食上要注意什
么/45

肝癌患者如何饮食调养/47

三、肝病的药膳疗法

肝病的药膳疗法有什么特点/50

急性肝炎患者如何选用药膳/50

慢性肝炎患者如何选用药膳/53

脂肪肝患者如何选用药膳/55

肝硬化患者如何选用药膳/57

肝癌患者如何选用药膳/59

四、肝病的药茶疗法

什么是肝病的药茶疗法/63

药茶疗法有何特点/64

急性肝炎患者如何选用药茶/65

慢性肝炎患者如何选用药茶/66

脂肪肝患者如何选用药茶/67

肝硬化患者如何选用药茶/69

五、肝病的针刺疗法

什么是肝病的针刺疗法/70

治疗肝病的常用穴位有哪些/70

治疗肝炎如何辨证取穴/71

针刺疗法治疗肝炎要注意什么/72

如何针刺治疗脂肪肝/73

六、肝病的艾灸疗法

什么是肝病的艾灸疗法/74

艾灸疗法有哪些种类/74

病毒性肝炎患者如何进行艾灸疗
法/76

伴有黄疸的肝炎患者如何进行艾
灸疗法/77

肝硬化患者如何进行艾灸疗法/79

艾灸疗法的注意事项及禁忌/80

七、肝病的推拿疗法

什么是肝病的推拿疗法/81

肝病患者如何选用推拿疗法/81

推拿疗法如何治疗脂肪肝/83

推拿疗法如何治疗肝硬化/83

八、肝病的贴敷疗法

贴敷疗法的作用机制是什么/85

贴敷疗法有什么优点/85

贴敷疗法使用的剂型有哪些/86

使用贴敷疗法要注意什么/86

肝炎患者如何使用贴敷疗法/87

肝硬化患者如何使用贴敷疗法/88

九、肝病的药浴疗法

什么是肝病的药浴疗法/90

药浴有什么禁忌/90

脂肪肝患者如何药浴/91

慢性肝炎患者如何药浴/93

肝硬化患者如何药浴/94

十、肝病的心理疗法

什么是肝病的心理疗法/96

肝病患者如何做好心理保健/96

如何对青年肝病患者提供心理

支持/102

如何对中年肝病患者提供心理

支持/103

如何对老年肝病患者提供心理

支持/103

如何对急性肝炎患者提供心理

支持/104

如何对慢性肝炎患者提供心理

支持/105

如何对重症肝炎患者提供心理

支持/106

脂肪肝患者如何进行心理调节/107

十一、肝病的运动疗法

什么是肝病的运动疗法/108

哪些肝病患者对待运动要慎重/109

肝病患者运动前要做何检查/109

肝病患者如何控制运动量/111

肝病患者运动适宜持续多少

时间/112

肝病患者适宜何种运动方式/113

肝病患者进行运动疗法要注意

什么/114

气息调节能治疗肝病吗/114

肝病患者如何练习简易疗肝功/116

肝病患者如何练习强肝功/116

肝硬化患者如何练习内运命

门功/117

十二、肝病的中草药疗法

中医如何治疗急性黄疸型肝炎/119

中医如何治疗急性无黄疸型

肝炎/120

中医如何治疗慢性病毒性肝炎/121

中医如何治疗脂肪肝/123

中医如何治疗肝硬化/124

如何用中药外治肝硬化/127

十三、肝病的起居疗法

肝病患者如何进行音乐疗法/129



什么是肝病的日光浴疗法/130

肝病患者如何进行日光浴/131

肝炎患者如何安排日常生活/131

乙肝患者妊娠期如何调养/132

病毒性肝炎患者有哪些禁忌/133

脂肪肝患者如何自我护理/135

慢性肝炎患者如何自我护理/136

肝硬化患者如何自我护理/137

如何护理肝癌晚期患者/137

一、肝病的基础知识

肝脏在人体的什么部位

人的肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分，小部分位于左上腹，卧位时，肝脏的上界在右侧锁骨中线第5肋间，通过叩诊便可发现其上界。一般情况下在上腹部触摸不到肝脏下缘，但有少部分人肝脏位置下垂，则可于肋缘下触及肝下缘。

肝的邻近脏器有：肝左叶上面连于膈，与心包和心脏相邻；肝右叶上面连于膈，与右胸膜腔和右肺相邻；肝右叶后缘内侧邻近食管；肝左叶下面接触胃前壁；肝方叶下接触幽门；肝右叶下面前边接触结肠右曲；中部近肝门处邻接十二指肠；后边接触肾和肾上腺。肝脏有病时会影响这些邻近器官的功能，同样，这些邻近器官的病变也会侵犯肝脏。

肝脏的血液供应 $\frac{3}{4}$ 来自门静脉， $\frac{1}{4}$ 来自肝动脉。门静脉的终支在肝内扩大为静脉窦，它是肝小叶内血液流通的管道。肝动脉内是来自心脏的动脉血，主要供给氧气；门静脉主要是收集消化道的静脉血，主要供给营养。

肝脏的基本结构是怎样的

肝脏的基本结构单位是肝小叶，由 50 万~100 万个肝小叶集合而成的。每一个肝小叶约有 50 万个肝细胞，此外还有实质细胞、枯否细胞、间质细胞等。肝小叶是肝脏的功能单位，其中分布有微血管、肝内胆管（接肝外胆管和胆囊）、动脉、静脉、淋巴管、神经等。如果把肝脏比喻为化工厂，那么肝小叶就是化工车间。人们吃下去的食物在胃和小肠中被消化分解成葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、甘油等物质，这些物质大部分都由门静脉运往肝脏，在肝细胞



中发生化学变化，例如葡萄糖和脂肪酸在氧化后释放能量，变成二氧化碳和水，由这些变化得来的能量可用于人体的生理需要和体内蛋白质或糖原的合成等。蛋白质是由氨基酸组合而成的，这个过程也在肝细胞中进行。肝脏还可制造并分泌消化脂肪所必需的胆汁。

肝脏具有很强的再生能力，肝脏组织如果有一部分被切除，不久以后它还可以恢复原来的大小。肝细胞虽然具有这样惊人的再生能力，但也容易受到营养不良、细菌或病毒的感染、毒物等的影响而引起细胞功能障碍，因而产生肝病。

肝脏是如何解毒和贮藏血液的

人们每天摄取的食物并非全是无害无毒物质，有时人们还在不知不觉当中甚至在明知有害的情况下摄取一些物质，诸如喝酒、吸烟以及服用安眠药等，就是其中最明显的例证。也许有人会怀疑，这些有害物质进入人体后为何不会立即发病呢？关于这一点，人们应感谢肝脏这位辛勤的“工作者”。肝脏对于有毒的东西，通过氧化、还原、甲基化、乙酰化等方法使它们和葡萄糖醛酸、甘氨酸、胱氨酸等互相结合，以使它们变成无毒的东西，并易于排出体外。肝脏是在合成或分解蛋白质、糖类、脂肪等的代谢过程中来发挥解毒作用的。

人体血液循环系统不同情况下对血液的需求量是不同的，例如急性大失血，循环血量不足时，需要有地方能够输出大量的血液以维持循环血量的需要。而当心脏功能不全，排血量减少时，必须有地方能贮藏大量的血液，以减轻心脏的负担。再如进食后体内进行食物的消化吸收时，负责消化吸收的胃、肠道就需要大量的血液。作为人体血液调节的重要器官，肝脏在此时就发挥重要的作用。在体内需要大量血液时，肝脏把贮藏的血液送到所需部位；而血液需要量减少时，则又把多余血液贮藏在肝脏内。

肝脏有哪些免疫功能

很早以前人们就发现，有的人感染了病原微生物后并不会生病，还有的人患了某一种疾病后就不会再得该种疾病。这个谜底直到免疫学的产生才揭开，因为人体有一个强大的免疫系统。肝脏是构成单核-吞噬系统的重要组成部分，也是免疫的重要器官，并积极地参与正常免疫活动，它虽不直接产生抗体，但有大量巨噬细胞，在免疫中发挥重要作用。

肝内的巨噬细胞是固定性的，称枯否细胞，从肠道来的抗原微粒，大多在肝内被枯否细胞吞噬和清除。和一般巨噬细胞不同，枯否细胞不具有增加抗原免疫原性的能力，相反有消除或减弱抗原性的作用。枯否细胞能吞噬来自血液循环中的抗原抗体复合物和其他有害物质，以消除这些物质对机体的损害。枯否细胞是肝窦中的吞噬细胞，能对循环免疫复合物进行有效的处理，肝的血窦是清除血液循环免疫复合物的最大场所。肝脏还能合成多种补体成分，肝功能衰减时，补体含量明显下降，所以肝脏对机体免疫功能的调节起着重要的作用。

肝脏病变时会发生免疫缺陷或免疫损伤。肝脏的这种免疫作用使得在发生肝脏疾病时，往往呈现出双重性。如感染肝炎病毒后，机体在对肝炎病毒产生免疫应答的同时，亦可通过对肝细胞膜上肝炎病毒抗原的识别，进而杀伤这些受感染的肝细胞而引起肝脏的炎症性损伤。

肝脏在人体代谢过程中有哪些重要作用

肝脏是人体重要的消化器官，对脂类的消化、吸收、氧化、分解、合成、转化等起着重要的作用，并使其保持动态平衡。人体需要的能源，则是吃进去的食物，含有糖类、蛋白质和脂肪。这些营养物质的代谢过程和相互转化，主要是在肝脏内进行的。在肝脏



里，通过十分复杂的生物化学反应，来完成上述任务。

糖类是人体产生热量的主要来源。五谷杂粮中 80% 的成分是糖类，其中主要是淀粉，淀粉是多糖中的一种。多糖进入消化道以后，经过消化、水解为葡萄糖后，才能吸收至肝脏，然后被人体所利用。葡萄糖被吸收至肝脏后，少部分在肝脏内合成为糖原贮存起来；大部分葡萄糖进入血液循环，成为血糖，供给人体的组织细胞利用。当人在空腹的时候，或者在剧烈运动的情况下，肝脏便将贮藏的肝糖原分解为葡萄糖，供人体急需。另外，肝脏还能将某些非糖类的物质（如蛋白质、脂肪），转化成糖原或葡萄糖。这个生物化学反应，称为糖的异生。

肝脏在脂肪的消化、吸收、分解、合成与运输等过程中，都具有重要的作用。肝脏能分泌胆汁，以促进脂肪的消化和吸收。肝脏能利用葡萄糖和某些氨基酸合成脂肪、胆固醇和磷脂。这是血中胆固醇和磷脂的主要来源。从消化道吸收的三酰甘油，在肝细胞内进行同化，然后运至脂肪组织内贮存。人在饥饿的时候，贮存的脂肪又被动员到肝脏中来，进行分解代谢，这就是人在饥饿的状况下逐渐消瘦的原因。

在肝脏内，蛋白质的代谢也极为活跃。肝脏除了能合成其本身所需要的各种蛋白质以外，还能合成大部分血浆蛋白。当肝脏有病的时候，血浆蛋白减少，就会出现水肿或腹水。

大多数药物都是在肝脏中解毒，并由肝脏排出体外。有肝脏病的患者，对于有肝肾毒性的药物要十分谨慎，必须在医生指导下合理用药。

常见的肝病有哪些

根据肝脏的致病因素，常将肝脏疾病分为：

（1）肝脏的病毒感染、细菌感染、寄生虫感染等许多因素都可以使肝脏发炎，但是以病毒性肝炎最为常见：①病毒性肝炎主要分

为甲、乙、丙、丁、戊五型，其中甲型和戊型肝炎是经消化道传播，一般为急性经过，不发展成慢性肝炎。甲型肝炎和戊型肝炎的主要危害是容易发生大面积的暴发流行。甲型肝炎疫苗的研制成功和应用，使甲型肝炎发病率逐年下降，城市地区甲肝暴发流行明显减少，扭转了以往周期性流行的状况。这虽然和城乡人民生活水平和健康素质的提高有关，但主要是由于近年来在大部分地区对儿童开展了甲肝疫苗的大面积免费接种。戊型肝炎的暴发流行有一定的地方性，近年来，在城市地区有为数不少的散发病例。乙型和丙型肝炎都可经血液、性和母婴三种途径传播，但丙型肝炎主要经血液传播。乙型和丙型肝炎不仅可发展成慢性肝炎，而且有大量的病毒携带者。在我国，五型肝炎中以乙型肝炎的危害最为严重。我国不是丁型肝炎的高发区。丙型肝炎和戊型肝炎疫苗尚在研制中。此外，巨细胞病毒、EB病毒、黄热病毒、风疹病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒等也可以使肝脏发炎。②寄生虫感染：日本血吸虫病、肝吸虫病（华枝睾吸虫病、肝片吸虫病等）、肝包虫病、肝蛔虫病等。③肝脓肿：细菌性肝脓肿和阿米巴肝脓肿。④全身性感染性肝病：艾滋病、钩端螺旋体病、伤寒和沙门菌感染、布氏杆菌病、肝结核、回归热、梅毒、疟疾、黑热病、肺炎双球菌感染、链球菌感染、放线菌病、黄曲霉菌病等。

(2) 中毒性肝病：①金属类：磷、砷及化合物、铅、汞、铋、金、铬等。②氯化碳氢化合物：四氯化碳、四氯二烷、氯苯二烷、氯苯等。③芳香族碳氯化物：三硝基甲苯、二胺甲苯、萘等。④药物：麻醉剂、镇痛剂、镇静剂、抗生素、激素等等。⑤食物性毒素：蕈毒、蚕豆病等。⑥物理性因素：高温、放射线等。

(3) 营养代谢性肝病：脂肪肝、酒精性肝病、营养不良性肝病等。

(4) 肝纤维化、肝硬化。

(5) 肝脏恶性和良性肿瘤、结节、囊肿。



什么是病毒性肝炎

病毒性肝炎是指肝炎病毒通过不同途径传播，感染肝脏并引起肝脏发炎，是常见的严重传染病之一。

肝炎之所以严重，是由于它扰乱了肝脏的许多功能，包括产生胆汁帮助消化、调节血液化学成分、清除血液中潜在毒物的作用。由于本病可能被误诊为流感，或者由于一些病人没有任何症状，致使许多肝炎病例没能被诊断出来。

按病原分类，目前已发现的病毒性肝炎主要可分为甲、乙、丙、丁、戊五型肝炎，其中甲型和戊型主要表现为急性肝炎，乙、丙、丁型主要表现为慢性肝炎并可发展为肝炎肝硬化和肝细胞癌。除了肝炎病毒外，很多其他已知病毒，如巨细胞病毒、EB病毒、黄热病病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒、柯萨奇病毒、艾柯（ECHO）病毒等，也可引起肝脏炎症。

甲型病毒性肝炎是如何传染的

甲型病毒性肝炎（简称甲型肝炎、甲肝）是由甲肝病毒（HAV）引起的一种病毒性肝炎，主要是经粪-口传播途径感染，即由病人的粪便、血液中的甲肝病毒污染水源、食物、用具及生活密切接触，经口进入胃肠道而传播。甲肝病毒对各种外界因素有较强的抵抗力，能长期在外界环境中存活，能通过各种污染物品（手、日常用品、衣物、被单等）以及水和食物传播，也可经苍蝇携带而传播。

（1）日常生活接触传播：这是甲肝最主要的传播方式，也叫间接传播。主要通过被甲肝病毒污染了的手、食具、用具和玩具等再污染食物后经口传入而感染。这种方式多发生于学校、幼儿园、部队、工厂等集体单位和家庭，故可引起流行，也可仅出现散发病例。

(2) 水源传播：这是引起甲肝暴发流行的主要传播方式，多发生于暴雨和雨季之后，患者的粪便、唾液、呕吐物等排泄物因雨水的冲刷污染了周围环境，尤其是水源。在卫生条件比较差的农村，由于无自来水设施，人们多饮用井水、河水或沟塘水，当身体抵抗力减弱时，极易引起感染，并出现暴发流行。

(3) 食物传播：主要是食用了被污染的食物引起，特别是未经蒸煮就生吃的瓜果与蔬菜，或煮的半生半熟的贝壳类海产品如牡蛎、蚬子、蛤蜊和毛蚶等。此外，患甲肝的餐饮从业人员污染食物后引起的暴发流行也屡有报道。此种传播方式引起的甲肝流行潜伏期多比较短暂，且病情较重。

此外，苍蝇和蟑螂也是传播本病的重要媒介。

甲型病毒性肝炎有哪些特征

甲型病毒性肝炎传染性强，发病率高，占各型病毒性肝炎之首。其流行情况与当地的卫生状况密切相关。中国急性肝炎中甲肝的发病率占病毒性肝炎的首位，占 40%~50%。

甲肝常呈周期性暴发流行，传染源是急性期病人和亚临床感染者。甲肝为自限性疾病，能完全自愈；无慢性化。

甲肝主要通过粪-口途径传播。甲肝潜伏期（平均 30 天）。感染甲肝病毒后，在潜伏期最后 10 天的粪便中排出病毒，多数至发病后 2 周排毒停止。任何年龄均可患本病，但主要为儿童。成人甲肝的临床症状一般较儿童为重。

冬春季常是甲肝发病的高峰期。发病较急，83% 左右的患者有发热（大多在 38℃~39℃），平均发热 3 天，但也有 15% 的患者发热超过 5 天。90% 的患者有黄疸，消化道症状较重，丙氨酸转氨酶（ALT）升高的幅度大。同时感染或重叠感染时，病情可加重甚至可以发生重型肝炎。重型肝炎占全部甲肝病例的 0.2%~0.4%，病死率高。患过甲肝或隐性感染者，可获得持久的免疫力。



甲型病毒性肝炎有以下几种主要的临床表现：

(1) 黄疸前期：起病急，畏寒、发热、全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹痛、肝区痛、腹泻，尿色逐渐加深，至本期末呈浓茶状。少数病例以发热、头痛、上呼吸道症状等为主要表现。本期持续 1~21 日，平均 5~7 日。

(2) 黄疸期：自觉症状可有所好转，发热减退，但尿色继续加深，巩膜、皮肤出现黄染，约于 2 周内达高峰。可有粪便颜色变浅、皮肤瘙痒、心动过缓等梗阻性黄疸表现。肝肿大至肋下 1~3 厘米，有充实感，有压痛及叩击痛。部分病例有轻度脾肿大。本期持续 2~6 周。

(3) 恢复期：黄疸逐渐减退，症状减轻以至消失，肝、脾回缩，肝功能逐渐恢复正常。本期持续 2 周至 4 个月，平均 2 个月。甲肝病人预后良好，绝大部分病人于 6 个月内恢复健康。

如何预防甲型病毒性肝炎

(1) 养成良好的卫生习惯，把住“病从口入”关。饭前便后要洗手，不喝生水，不吃或少吃生冷食物，食用水果、生菜等果蔬类食品时一定要清洗干净，吃剩的食物要储存在冰箱中，并且再次食用前应充分加热。尤其是加工食品时要注意高温加热，一般情况下，100℃加热 1 分钟就可使甲肝病毒失去活性。

(2) 对一些自身易携带致病菌的食物如螺蛳、贝壳、螃蟹，尤其是能富集甲肝病毒的毛蚶等水产品，食用时一定要煮熟蒸透，杜绝生吃、半生吃以及腌制后直接食用等不良饮食习惯。

(3) 注意消灭苍蝇、蟑螂等害虫，避免疾病的媒介传播。

(4) 不要到没有卫生许可证、服务人员没有健康证、卫生设施不全的小型餐馆或路边流动摊点就餐。

(5) 出现体温升高并伴有乏力、厌食、恶心、呕吐、黄疸等症状的人，应及时到医院肠道门诊就诊，以便早诊断、早报告、早隔

离、早治疗。

(6) 发现甲肝病人应及时报告当地的疾病预防控制中心, 采取有效措施隔离传染源, 切断传播途径, 保护易感人群, 控制传染病的流行, 早期报告对控制疫情具有非常重要的意义。

(7) 保护易感染者, 包括被动免疫和主动免疫两种方式。①被动免疫: 对家庭内密切接触者, 尤其是婴幼儿, 应于接触后一周内肌肉注射丙种球蛋白, 剂量为每千克体重 0.02~0.05 毫升, 有一定预防作用。②主动免疫: 甲肝减毒活疫苗及灭活疫苗已研制成功, 动物实验和人体应用, 证明能产生保护性抗体, 可以广泛应用。接种甲肝疫苗, 可以提高人群免疫力, 预防甲肝的发生和暴发流行。

什么是乙型病毒性肝炎

乙型病毒性肝炎是由乙肝病毒 (HBV) 引起的、以肝脏炎性病变为主并可引起多器官损害的一种传染病。本病广泛流行于世界各国, 主要侵犯儿童及青壮年, 少数患者可转化为肝硬化或肝癌。据统计, 全世界无症状乙肝病毒表面抗原 (HBsAg) 携带者超过 2.8 亿, 我国约占 1.3 亿。多数无症状, 其中 1/3 出现肝损害的临床表现。目前我国有乙肝患者 3000 万。乙肝的特点为起病较缓, 以亚临床型及慢性型较常见。无黄疸型 HBsAg 持续阳性者易慢性化。

乙型病毒性肝炎已成为严重威胁人类健康的世界性疾病, 也是我国当前流行最为广泛、危害性最严重的一种传染病。乙型病毒性肝炎无一定的流行期, 一年四季均可发病, 但多属散发。近年来乙肝发病率呈明显增高趋势。

怎样判断乙肝传染性

乙肝的发病呈家族或单个散发。先天或出生时感染者病毒携带