

马国柱 吴秋英 主编

肝病患者 的康复之道



金盾出版社

肝 病 患 者 的 康 复 之 道

主 审

陆建春

主 编

马国柱 吴秋英

副主编

陆思闻 马 达 霍 桑

编著者

(以姓氏笔画为序)

马 达 马坚宁 马坚进

马坚波 马国柱 吴秋英

陆思闻 胡 燕 霍 桑

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由罹患乙肝和丙肝康复后的非医学专业人员以亲身的体验撰写。全书分肝脏与肝病、保养与预防、检查与诊断、治疗与康复四篇,简单介绍面对肝病、认识肝脏、了解肝病、自我保养、肝病预防、肝病检查、肝病诊断、肝病治疗、肝病康复的基础知识,重点介绍慢性乙肝与丙肝康复者的自我保养、科学防治、获得康复的体会及对家人的启迪。其内容丰富,资料新颖,科学实用,通俗易懂,适合慢性乙肝、丙肝患者及其家属阅读,也可供社区医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

肝病患者的康复之道/马国柱,吴秋英主编.--北京:金盾出版社, 2012.8

ISBN978-7-5082-7562-8

I. ①肝… II. ①马…②吴… III. ①肝疾病—诊疗 IV. ①R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083517 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036

电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:238 千字

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



慢性乙肝、丙肝是肝脏疾病中危害最大、患病人数最多的传染性疾病。本书由罹患 51 年慢性乙肝康复者与 24 年慢性丙肝康复者的同龄夫妇及家人共同编著。这是一本乙肝、丙肝康复者写给乙肝、丙肝病人的书，也是一本乙肝、丙肝患者家属必备的书。

2006 年 6 月，我主编的《得了乙肝怎么办》一书由内部准印出版交流后，先后于 2007~2010 年由东南大学出版社、金盾出版社、人民军医出版社为我出版了肝病防治书，从内容到结构体系不断完善、创新，满足了不同层次读者的需求，受到了数万名读者的欢迎。求购咨询者纷至沓来，来电来信络绎不绝。虽然有的书当年出版、重印，但仍不能满足广大读者的需求。近年来，国内外在慢性乙肝防治研究中已取得了令人瞩目的进展，无论在乙肝病毒结构方面还是其生物特性方面已获得了更深入的了解。在防治乙肝、阻断和逆转肝纤维化、肝硬化和原发性肝细胞癌等方面的防治手段及抗病毒药物的开发、应用等领域，新理念、新方案、新经验不断涌现，防治慢性乙肝的方案、策略和专家共识不断更新，到 2010 年，我国《慢性乙型肝炎防治指南》更新版的出台，标志着国内外对防治慢性乙肝的总趋势、主要目标、总的战略意见已取得基本一致。

基于以上慢性乙肝防治的新进展，笔者有针对性地采集了国内外防治乙肝的最新动态，国内外乙肝防治专家的精辟论述、防治经验、耐药情况及救援方法、序贯或联合用药的优缺点、停药标准等医患十分关心的热点问题，并作了重点摘录介绍与解读。

全书分肝脏与肝病、保养与预防、检查与诊断、治疗与康复 4 篇

9章33节241条,紧扣主题、上下衔接、左右协调,分层解读,力求使读者看得懂、学得会、用得上、见成效。书中所述内容主要是根据我国《慢性乙型肝炎防治指南》2010年更新版的精神、国内外防治乙肝的医疗、科研、教学单位的科研新成果和乙肝防治专家的临床新经验,并总结了自己患乙肝51年获得康复过程中如何进行自我保养、科学防治、战胜肝病、回报社会的体会,以及家人目睹我与乙肝及我老伴与丙肝长期抗争的痛苦和战胜乙肝、丙肝回报社会的启迪。

必须指出,本书的作者是而非医学专业的慢性乙肝、丙肝康复者及其全体家庭成员。“久病成良医”是夸赞,久病确实有体会,有教训。但我们毕竟不是“医”,更不可能成“良医”,加上学识水平有限,对有的内容可能理解不透,敬请读者批评指正。乙肝、丙肝患者或病毒携带者在就诊时,书中若与治疗方案有相悖之处,请务必遵循接诊医师医嘱。

在成书过程中,得到了本书主审、著名肝病专家、常州市第三人民医院(肝病专科医院)肝病科主任、常州市医学会传染病学会副主任委员陆建春主任医师的指导和帮助,在此表示衷心感谢!

马国柱 马秋英



CONTENTS



录

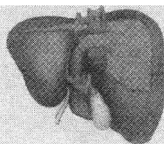
第一篇 肝脏与肝病

第一章 面对肝病

第一节 学习自我保养与肝病防治知识、目的和	
要求.....	(4)
一、学习自我保养与肝病防治知识、目的.....	(4)
二、学习自我保养与肝病防治知识的目的.....	(7)
三、学习自我保养与肝病防治知识的基本要求.....	(8)
第二节 学习自我保养与肝病防治知识的基本内容和方法.....	(9)
一、学习自我保养与肝病防治知识的基本内容.....	(9)
二、学习自我保养与肝病防治知识的基本方法.....	(16)
第三节 综合运用所学知识,加强自我康复管理.....	(18)
一、要学会整理汇总肝功能检查报告.....	(19)
二、要学会看懂肝功能检查报告.....	(20)
三、要学会心理调养与休息.....	(21)
四、要学会适量运动和调控饮食.....	(21)
五、要学会合理用药和坚持定期复查.....	(22)

第二章 认识肝脏

第一节 认识肝脏在人体中的位置和结构.....	(23)
一、肝脏在人体中的位置和形态.....	(23)



肝病患者的康复之道

二、肝脏的结构.....	(25)
第二节 认识肝脏的生理功能及其障碍	(27)
一、肝脏的生理功能.....	(27)
二、肝脏功能的障碍.....	(29)
第三节 认识肝脏是人体中的宝,中年护肝更重要.....	(30)
一、肝脏是人体生命中不可缺少的重要脏器.....	(30)
二、肝炎可引起“人体化工厂”运转失灵.....	(33)
三、人到中年护肝更重要.....	(34)

第三章 了解肝病

第一节 肝炎的概念及其传播途径	(37)
一、什么是乙肝.....	(37)
二、病毒性肝炎具有什么特点.....	(38)
三、病毒性肝炎有哪几种类型.....	(38)
四、目前还有多少未分型的病毒性肝炎.....	(39)
五、什么是甲型肝炎病毒,它是通过什么途径传播的	(39)
六、什么是乙型肝炎病毒,它是通过什么途径传播的	(40)
七、乙肝病毒有哪些特性.....	(41)
八、乙肝病毒感染的自然史分哪几期.....	(44)
九、什么是丙型肝炎病毒,它是通过什么途径传播的	(46)
十、什么是丁型肝炎病毒,它是通过什么途径传播的	(47)
十一、什么是戊型肝炎病毒,它是通过什么途径传播的 ..	(48)
第二节 肝炎的临床意义	(48)
一、慢性乙肝病毒感染临床上是怎样分类的.....	(48)
二、如何区分两类不同性质的乙肝病毒携带者.....	(50)
三、什么是隐匿性慢性乙肝.....	(50)
四、什么是 HBeAg 阳性慢性乙肝	(51)
五、什么是 HBeAg 阴性慢性乙肝	(51)

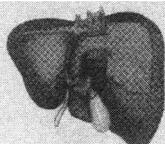


六、什么是乙型肝炎肝硬化,临床上分哪几类	(51)
七、乙肝的发病机制是什么	(51)
八、引起乙肝慢性化的因素有哪些	(52)
九、丙肝病毒感染的标志物有哪些	(53)
十、为什么说肝病中乙肝和丙肝对人类的 危害性最大	(53)

第二篇 保养与预防

第四章 自我保养

第一节 养生保健经典解读	(55)
一、古代中医养生保健经典解读	(55)
二、现代养生保健的八项原则解读	(59)
第二节 心理保养	(63)
一、心理保养有什么重要作用	(63)
二、怎样做好心理保养	(66)
三、为什么对肝病患者要给予心理支持	(75)
四、如何对青年肝病患者给予心理支持	(76)
五、如何对中年肝病患者给予心理支持	(77)
六、如何对慢性肝病患者给予心理支持	(78)
第三节 运动保养	(79)
一、运动保养对肝病患者有什么作用	(79)
二、什么叫有氧代谢运动	(80)
三、有氧代谢运动有什么作用	(80)
四、什么是有氧代谢运动的“质量”	(82)
五、慢性肝病患者宜选择什么强度的有氧代谢运动	(82)
六、有氧代谢运动的科学过程是什么	(83)
七、有氧代谢运动有哪些禁忌证	(84)



肝病患者的康复之道

八、慢性肝病患者如何选择有氧代谢运动项目·····	(84)
九、不同年龄段如何掌握快速步行有效的安全强度·····	(85)
第四节 饮食保养·····	(86)
一、饮食保养有什么重要作用·····	(86)
二、慢性肝病患者如何补充蛋白质食品的种类和数量·····	(87)
三、慢性肝病患者如何选择脂肪类食物·····	(88)
四、慢性肝病患者如何选择维生素类食物·····	(88)
五、慢性肝病患者为什么要经常吃水果,但量要适宜·····	(89)
六、慢性肝病患者怎样合理食醋和饮茶·····	(89)
七、慢性肝病患者为什么要终生忌酒·····	(90)
八、慢性肝病患者哪些食物宜少食或忌食·····	(91)
九、慢性肝病患者应掌握哪些饮食防癌知识·····	(93)
第五节 起居定常保养·····	(94)
一、如何劳逸结合保养身体·····	(94)
二、如何起居定常、睡眠充足保养身体·····	(97)
三、如何根据四季变化调整起居·····	(97)
四、如何节制性生活保养身体·····	(99)
五、如何定期体检关注健康·····	(99)

第五章 肝病预防

第一节 预防乙肝的措施及注意事项·····	(101)
一、我国《慢性乙肝防治指南》规定了哪些预防乙肝的措施·····	(101)
二、乙肝患者的家庭成员怎样预防乙肝·····	(104)
三、乙肝病毒感染者能否结婚,结婚后另一方如何预防·····	(105)
四、乙肝病毒感染者能否怀孕,HBV对怀孕有什么影响·····	(105)

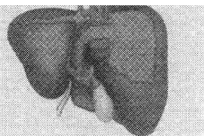


五、乙肝病毒感染者的妇女生育时如何预防母婴传播 ...	(105)
六、妊娠早期患了乙肝如何预防病情加重	(106)
七、妊娠中晚期患了乙肝如何预防乙肝重症化	(107)
八、给HBsAg 阳性孕妇分娩前 3 个月注射小剂量 免疫球蛋白的方法是否有效	(107)
九、HBsAg 阳性产妇是否可以给婴儿喂奶	(109)
十、乙肝病毒感染的母亲是否可以和婴儿同室	(110)
第二节 如何预防乙肝复发及其他肝病	(110)
一、怎样预防慢性乙肝的复发	(110)
二、怎样预防重叠感染甲肝病毒和戊肝病毒	(112)
三、怎样预防重叠感染丙肝病毒和丁肝病毒	(113)
四、怎样预防乙肝重型化	(113)
五、怎样预防肝硬化	(116)
六、怎样预防肝腹水	(116)
七、怎样预防原发性肝癌	(117)

第三篇 检查与诊断

第六章 肝病检查

第一节 实验室检查	(122)
一、乙肝的生物化学检查包括哪些项目	(122)
二、什么叫“乙肝两对半”和乙肝病毒脱氧核糖核酸	(123)
三、“乙肝两对半”分别表示什么意义	(124)
四、“乙肝两对半”与 HBV-DNA 检测结果的不同 组合说明什么	(125)
五、HBV-DNA、基因型和变异检测说明什么	(126)
六、HCV 血清学检测说明什么	(126)
七、慢性肝病患者还应做哪些血液检查	(127)



肝病患者的康复之道

第二节 影像学、内镜与组织病理学检查	(129)
一、影像学检查	(129)
二、内镜检查	(131)
三、组织病理学检查	(131)
第三节 怎样看懂肝功能检查报告	(133)
一、怎样看懂乙肝病毒感染指标	(134)
二、怎样看懂乙肝病情严重程度指标	(134)
三、怎样看懂乙肝纤维化程度指标	(136)
四、怎样看懂肝硬化严重程度指标	(137)

第七章 肝病诊断

第一节 病毒性肝炎的诊断依据	(139)
一、病毒性肝炎临床诊断依据应包括哪些内容	(139)
二、急性无黄疸型肝炎的诊断依据应包括哪些内容	(140)
三、急性黄疸型肝炎的诊断依据应包括哪些内容	(141)
四、慢性病毒性肝炎的临床特征及诊断依据是什么	(141)
五、什么是重型肝炎和肝衰竭	(143)
六、急性重型肝炎的诊断依据是什么,应注意 哪些事项	(143)
七、亚急性重型肝炎的诊断依据是什么,应注意 哪些事项	(144)
八、慢性重型肝炎的诊断依据是什么,应注意 哪些事项	(144)
第二节 乙肝与丙肝的鉴别诊断依据	(145)
一、急性乙肝的鉴别诊断依据是什么	(145)
二、慢性乙肝的鉴别诊断依据是什么	(146)
三、隐匿性慢性乙肝的鉴别诊断依据是什么	(147)
四、乙肝病毒携带者的鉴别诊断依据是什么	(147)

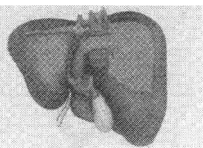


五、丙肝的临床特征是什么	(148)
六、丙肝的病原学鉴别诊断依据是什么	(148)
第三节 肝炎肝硬化与肝癌的诊断依据	(149)
一、肝炎肝硬化的诊断依据是什么	(149)
二、肝癌的临床特征及诊断依据是什么	(150)
三、肝癌的诊断标准是什么	(151)
第四节 肝病并发症的诊断依据	(151)
一、慢性肝病合并糖尿病的现状如何	(151)
二、慢性肝病合并糖尿病有哪些类型	(152)
三、肝源性糖尿病的临床特点与诊断依据是什么	(152)
四、肝肾综合征的诊断依据是什么	(153)
五、肝病并发其他感染的组织有哪些	(153)
六、肝性脑病分几级,相应的诊断依据是什么	(154)
七、脑水肿的诊断依据是什么	(154)
八、肝病并发出血的危害性是什么,有哪些临床表现	(154)
九、肝炎后脂肪肝的诊断依据是什么	(155)
十、肝炎后高胆红素血症有哪些临床表现	(155)
第五节 诊断的确立与一般处理	(155)
一、诊断的确立	(155)
二、一般处理	(156)

第四篇 治疗与康复

第八章 肝病治疗

第一节 慢性肝病综合治疗的原则和注意事项	(158)
一、慢性肝病综合治疗应遵循哪些原则	(158)
二、慢性肝病综合治疗应注意哪些事项	(160)
第二节 慢性乙肝综合治疗的内容和方法	(161)

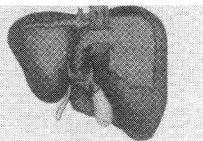


肝病患者的康复之道

- 一、我国治疗慢性乙肝的模式发生了哪些变化 (161)
- 二、什么是慢性乙肝治疗的总目标,应包括
 哪些内容 (163)
- 三、为什么说慢性乙肝难治,要长期抗病毒治疗..... (163)
- 四、抗病毒治疗的一般适应证有哪些 (165)
- 五、目前有哪些治疗慢性乙肝的药物 (165)
- 六、干扰素治疗慢性乙肝的疗效如何 (166)
- 七、干扰素抗病毒疗效的预测因素有哪些 (167)
- 八、干扰素治疗的监测和随访包括哪些内容 (167)
- 九、干扰素治疗有哪些不良反应,如何处理..... (168)
- 十、干扰素治疗有哪些禁忌证 (168)
- 十一、目前使用的核苷(酸)类似物有哪些,有什么
 共同特点 (169)
- 十二、拉米夫定有什么特点,应用情况如何..... (170)
- 十三、阿德福韦酯有什么特点,应用情况如何..... (171)
- 十四、恩替卡韦有什么特点,应用情况如何..... (172)
- 十五、替比夫定有什么特点,应用情况如何..... (173)
- 十六、替诺福韦酯有什么特点,应用情况如何..... (174)
- 十七、用核苷(酸)类似物治疗慢性乙肝有哪些
 相关问题 (174)
- 十八、目前使用的抗病毒药物如何比较 (176)
- 十九、我国上市的五种抗乙肝病毒药物治疗 e 抗原
 阳性的慢性乙肝如何比较 (177)
- 二十、慢性乙肝患者是否需要终身服用核苷(酸)
 类似物 (178)
- 二十一、国际上是如何规定治疗慢性乙肝终点的 (178)
- 二十二、如何在两类抗 HBV 药物中按个体化
 原则选择 (179)



二十三、如何选择核苷(酸)类似物的不同品种	(181)
二十四、在抗病毒治疗中要不要用保肝药	(181)
二十五、为什么干扰素不能与核苷(酸)类似物 联合应用	(182)
二十六、长期口服核苷(酸)类似物产生耐药后 会带来什么危害	(183)
二十七、美国对核苷(酸)类似物耐药的预防和治 疗有哪些措施	(183)
二十八、我国对核苷(酸)类似物耐药的预防和治 疗有哪些措施	(185)
二十九、耐药的产生与乙肝病毒的哪些因素相关	(187)
三十、发生耐药有哪些诱因	(187)
三十一、我国最新抗病毒治疗推荐意见怎样	(188)
三十二、慢性乙肝抗病毒治疗的一般流程怎样	(191)
三十三、国内外对乙肝肝硬化患者进行抗病毒治疗的建议 (规定)及我国临床实践的效果怎样	(191)
三十四、抗病毒治疗中特殊情况如何处理	(193)
三十五、我国《慢性乙肝防治指南》对免疫调节治疗 是怎样规定的	(196)
三十六、我国《慢性乙肝防治指南》对抗炎、抗氧化 和保肝治疗是怎样规定的	(196)
三十七、我国《慢性乙肝防治指南》对抗纤维化和对 症治疗是怎样规定的	(197)
三十八、我国《慢性乙肝防治指南》对患者随访有什么 要求	(197)
第三节 丙肝的治疗	(198)
一、丙肝与乙肝有哪些异同点	(198)
二、丙肝的发病机制是什么	(198)

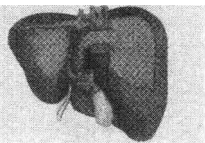


肝病患者的康复之道

三、怎样治疗丙肝	(199)
四、怎样评估治疗丙肝的疗效	(201)
五、影响干扰素治疗丙肝的因素有哪些	(201)
六、干扰素治疗丙肝无反应者应该怎么办	(203)
七、慢性丙肝用干扰素治疗后复发应该怎么办	(203)
八、丙肝病毒抗体阳性而肝功能正常者应该怎么办	(203)
九、干扰素治疗丙肝过程中引发自身免疫性肝炎者 应该怎么办	(204)
十、女性慢性丙肝妊娠了应该怎么办	(204)
第四节 慢性肝病并发症的治疗	(204)
一、慢性肝病患者要十分重视合并糖尿病的治疗	(204)
二、慢性肝病并发糖尿病时的治疗应遵循哪些原则	(205)
三、慢性肝病并发糖尿病时治疗糖尿病的特点是什么	(205)
四、慢性肝病并发糖尿病时治疗肝病的特点是什么	(207)
五、什么是肝肾综合征,治疗肝肾综合征的 原则是什么	(208)
六、治疗肝肾综合征有哪些有效措施	(208)
第五节 中晚期肝病的治疗	(209)
一、肝硬化的主要病因是什么	(209)
二、肝硬化能治好吗	(210)
三、治疗肝硬化医患双方应该怎么做	(211)
四、怎样掌握肝硬化治疗的合理用药	(211)
五、肝硬化患者发生上消化道出血时应注意什么	(213)
六、预防肝硬化上消化道出血有哪些措施	(214)
七、治疗肝硬化上消化道出血有哪些方法	(215)
八、怎样治疗单纯性腹水	(217)
九、怎样治疗复杂性腹水	(217)
十、怎样治疗顽固性腹水	(218)



十一、肝性脑病有哪些早期表现	(218)
十二、治疗肝性脑病应遵循什么原则,有哪些 治疗措施	(219)
十三、怎样治疗原发性肝癌	(220)
十四、什么是治疗肝癌的介入疗法,目前主要 采用哪些治疗术	(220)
十五、中医是怎样治疗肝癌的	(222)
十六、什么是终末期肝病和肝脏移植	(222)
十七、活体肝部分移植的适应证和应具备什么条件	(223)
十八、肝脏供体者应具备什么条件	(224)
第六节 中医治疗	(225)
一、中医治疗肝病的基本原则是什么	(225)
二、中医是怎样治疗急性肝炎和用药的	(227)
三、中医治疗急性肝炎常用的中成药有哪些	(227)
四、中医对慢性肝炎是如何辨证施治的	(230)
五、中医治疗慢性肝炎和肝纤维化常用哪些中成药	(231)
第七节 营养治疗	(235)
一、营养的功能是什么	(235)
二、什么是合理的营养	(235)
三、什么是不合理的营养	(236)
四、营养素的功能是什么	(236)
五、营养素的种类有哪些	(237)
六、蛋白质的作用有哪些	(237)
七、蛋白质分成哪几类,各自所起怎样的作用	(238)
八、蛋白质有哪些生理功能	(238)
九、蛋白质的来源在何方	(239)
十、什么是脂类和类脂	(239)
十一、脂肪有哪些生理功能	(240)



肝病患者的康复之道

十二、营养学上通过哪些指标来评定脂肪的营养价值 ...	(241)
十三、脂肪的供给量和来源在何方	(241)
十四、什么是单糖、双糖和多糖	(241)
十五、糖类有哪些生理功能	(242)
十六、糖类的供给量和食物来源在何方	(243)
十七、三大营养素之间的关系是什么	(243)
十八、三大营养素与维生素之间有什么关系	(243)
十九、氨基酸之间有什么关系	(244)
二十、营养治疗与药物治疗有什么区别	(244)
二十一、怎样强化慢性肝病的营养治疗	(245)
二十二、怎样强化肝硬化的营养治疗	(247)
二十三、一位肝硬化患者营养治疗的效果	(248)

第九章 肝病康复

第一节 患了乙肝后多次复发的教训及治疗与康复的

体会	(250)
----------	-------

一、患了乙肝后多次复发与治疗	(250)
----------------------	-------

二、患了乙肝 51 年康复的体会	(253)
------------------------	-------

三、我患乙肝的康复之道	(262)
-------------------	-------

第二节 爷爷的经历和 51 年乙肝病历给我的启迪

一、爷爷的患病经历	(265)
-----------------	-------

二、爷爷的奋斗足迹	(269)
-----------------	-------

三、爷爷的康复与奋斗足迹给我的启迪	(280)
-------------------------	-------

第三节 外婆 24 年患丙肝病历给我们的启迪

一、外婆是怎样患上丙肝的	(283)
--------------------	-------

二、丙肝的危害性与传播途径	(284)
---------------------	-------

三、外婆治疗丙肝的康复过程	(285)
---------------------	-------

四、外婆的康复给我们的启迪	(286)
---------------------	-------