

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

肝病 调治与生活宜忌

◆ 崔云甫 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGOINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

肝病 调治与生活宜忌



上海科学技术文献出版社

目录



CONTENTS



认识肝病 1

肝脏常识 / 3

肝是怎样一个构造 / 3

肝脏内部是怎样一种构造 / 3

成人的肝脏有多重 / 3

肝脏处在人体中的什么位置 / 4

肝脏在人体中承担着哪些“任务” / 4

肝脏是怎样为人体服务的 / 4

肝脏是怎样为人体保暖的 / 5

经常做肝功能检查有什么必要 / 5

医生是怎样评价肝功能是否正常的 / 6

初识肝病 / 7

什么是肝病 / 7

肝病有哪些种类 / 7

小儿肝炎有哪些特点 / 7

儿童患了肝炎会有哪些症状 / 8

老年人患肝炎有什么特点 / 9

如何看待氨基转移酶的升高 / 9

肝病患者为什么应重视抗病毒治疗 / 10

重型肝炎为何易并发感染 / 10

治疗肝病的药物有哪些种类 / 11

治疗肝病的中药是如何分类的 / 11

肝病患者用药时应注意哪些事项 / 12

肝病患者忌用哪些药物 / 13

哪些中药会损伤肝脏 / 14

肝病患者出现腹水时怎么办 / 14

肝病患者出现呃逆时怎么办 / 15

妊娠期妇女治疗肝炎时应注意哪些事项 / 15

怎样防止肝炎复发 / 16

什么是急性肝炎 / 17

患急性肝炎会出现哪些症状 / 17

患急性肝炎应怎样治疗 / 18

什么是慢性肝炎 / 19

慢性肝炎有哪些主要症状 / 19

慢性肝炎的主要表现是什么 / 19

各类肝炎的潜伏期分别是多长 / 20

肝功能检查结果的医学名词缩写都代表着什么意思 / 20

肝掌是怎么回事 / 22

出现肝掌的原因是什么 / 23

出现肝掌就能确诊为肝炎吗 / 23

什么是黄疸 / 23

产生黄疸的原因是什么 / 23

黄疸是怎样一个转化过程 / 24

黄疸和肝炎是一回事吗 / 24

哪些病症也可引发黄疸 / 24
肝区疼痛就是患了肝炎吗 / 25
哪些疾病也可引起肝区疼痛 / 25
肝病是否有遗传性 / 26



各种肝病简介及治疗 27

各种肝病简介 / 29

什么是药物性肝炎 / 29
药物性肝炎的症状是什么 / 29
药物性肝炎可采用哪些治疗方法 / 29
病毒性肝炎有哪些 / 30
病毒性肝炎的特点和症状有哪些 / 30
哪些因素会影响病毒性肝炎的预后 / 30
病毒性肝炎的治愈目标是什么 / 31
病毒性肝炎会产生哪些后遗症 / 32
病毒性肝炎是怎样发展成肝硬化的 / 33
怎样预防病毒性肝炎 / 33
什么是甲型肝炎 / 33
甲肝从感染到发病要经历几个阶段 / 34
甲肝轻重和年龄有什么关系 / 34
甲肝是通过何种途径传播的 / 34
甲肝的传染期有多长 / 35
患甲肝会出现哪些症状 / 35
甲肝容易引起哪些并发症 / 35
哪个年龄段的人易感染甲肝 / 36
哪些环境容易导致甲肝的发生 / 36

怎样预防甲肝的发生 / 36

得过甲肝是否会终身免疫 / 37

甲肝痊愈后是否还会患上其他类型肝炎 / 38

哪些人不适合接种甲肝疫苗 / 38

为什么说治疗甲肝无须过多使用药物 / 38

治疗甲肝要分哪三个步骤 / 39

孕妇患甲肝是否会对母婴产生不良影响 / 39

哪些因素可导致甲肝的慢性化 / 40

为什么不能用干扰素治疗甲肝 / 40

治疗甲肝宜用哪些西药 / 40

哪些中成药可治疗甲肝 / 40

哪些中草药对甲肝有一定疗效 / 41

什么是乙型肝炎 / 41

乙肝的危害是什么 / 41

乙肝分哪两种类型 / 42

乙肝病毒什么样 / 42

乙肝病毒是如何引发肝炎的 / 43

乙肝是通过何种途径传播的 / 43

患上乙肝会引起哪些疾病 / 44

什么是乙肝“大三阳”和“小三阳” / 44

“大三阳”和“小三阳”是表明乙肝的轻重吗 / 45

如何通过乙肝化验指标进行自我诊断 / 45

乙肝“两对半”结果与乙肝病情之间有怎样的关系 / 46

乙肝急性发作有怎样的规律 / 48

乙肝“小三阳”患者在哪些情况下需要治疗 / 49

乙肝“小三阳”患者在什么情况下可暂时不必治疗 / 49

为什么不能把乙肝“大三阳”看做是病情已重 / 49

为什么不能将乙肝病毒携带者当做患者 / 50

为什么不能歧视乙肝病毒携带者 / 50

注射乙肝疫苗有什么用 / 51

乙肝疫苗应相隔多长时间注射一次 / 51

乙肝疫苗可以重复接种吗 / 51

如何保护婴儿不被乙肝父母传染 / 51

乙肝病毒携带者是否可婚育 / 52

乙肝患者应怎样避孕 / 52

患乙肝的孕妇为什么不可乱用药物 / 52

乙肝“小三阳”的治疗原则与方法是什么 / 53

无症状乙肝病毒携带者的治疗原则是什么 / 53

患慢性乙肝应怎样治疗 / 54

慢性乙肝患者怎样根据治疗目标选择治疗药物 / 54

哪些患者适合采用干扰素治疗 / 55

抗乙肝病毒常见药物有哪些 / 56

抗乙肝病毒的中成药有哪些 / 56

17种有抗乙肝病毒效果的中草药 / 56

乙肝“小三阳”患者为什么不可为追求转阴而大量服药 / 57

乙肝“小三阳”患者生活中应注意什么 / 57

注射乙肝疫苗能预防其他类型的肝炎吗 / 57

乙肝患者生活中怎样调整自己的心态 / 58

什么是丙型肝炎 / 59

丙肝的传染途径有哪些 / 59

丙肝的传播方式是什么 / 60

哪些人易患丙肝 / 60

怎样确诊丙肝 / 60

丙肝有哪些特征 / 61

丙肝的危害在哪里 / 61

丙肝与乙肝的异同之处在哪里 / 62

患慢性丙肝应怎样治疗 / 62

治疗丙肝有效药物有哪些 / 63

有抗丙肝病毒作用的中成药有哪些 / 63

有抗丙肝病毒功效的中草药有哪些 / 63

使丙肝患者稳定应做到哪些 / 63

为什么丙肝疫苗难以问世 / 64

什么是丁型肝炎 / 64

丁肝病毒是怎样命名的 / 64

在什么情况下可感染丁肝病毒 / 65

丁肝感染途径与方式有哪些 / 65

丁肝的主要传染源是什么 / 65

丁肝是怎样传播的 / 66

丁肝有哪些临床特点 / 66

丁肝的危害在哪里 / 67

治疗丁肝的药物有哪些 / 67

什么是戊型肝炎 / 67

戊肝的流行季节是什么 / 67

哪个年龄段的人易感染戊肝 / 67

戊肝的潜伏期有多长 / 67

怎样诊断戊肝 / 68

感染戊肝后会出现哪些症状 / 68

戊肝和甲肝的临床症状有什么异同之处 / 68

怎样预防戊肝 / 69

怎样治疗戊肝 / 69

什么是脂肪肝 / 69

确定脂肪肝的标准是什么 / 69

脂肪肝是由哪些因素造成的 / 69

脂肪肝分哪几种类型 / 70

患了脂肪肝会出现哪些症状 / 70

脂肪肝为什么应早期治疗 / 71

怎样能早期发现脂肪肝 / 71

哪些人易患脂肪肝 / 71

脂肪肝会导致哪些后果 / 72

脂肪肝可采用哪些治疗方法 / 72

可供参考的治疗脂肪肝的西药有哪些 / 73

可供参考的治疗脂肪肝的中成药有哪些 / 73

哪些中草药有防治脂肪肝的功效 / 74

什么是酒精肝 / 75

过量饮酒为什么会造成酒精肝 / 75

酒精肝是怎样一种症状 / 75

为什么称酒精肝为“隐形杀手” / 76

常饮“好酒”就不得酒精肝了吗 / 76

酒精肝会引起哪些并发症 / 76

酒精性肝炎和病毒性肝炎有什么区别 / 77

预防酒精肝须做到哪些 / 77

酒精性肝炎可采用哪些治疗方法 / 78

治疗酒精肝可参考哪些药物 / 78

有防治酒精肝功效的中草药有哪些 / 79

什么是肝硬化 / 79

肝硬化的病理过程是怎样的 / 79

肝硬化是怎样形成的 / 79

肝硬化分哪两期 / 80

肝硬化后会引发哪些后果 / 80

早期诊断肝硬化须做哪些检查 / 81

肝硬化腹水患者为什么不可随使用利尿剂 / 81

肝硬化是不治之症吗 / 82

怎样控制肝硬化的发展 / 82

肝硬化会有哪些并发症 / 83

肝硬化可采用哪些治疗方法 / 83

患肝性脑病应怎样治疗 / 84

怎样治疗肝腹水和出血 / 84

治疗肝硬化平时要做到哪些 / 85

可供参考的抗肝硬化西药有哪些 / 86

可供参考的抗肝硬化中成药有哪些 / 86

哪些中草药有抗肝硬化功效 / 87

什么是肝癌 / 87

我国哪些地区属肝癌高发区 / 87

肝癌的特点是什么 / 87

什么年龄段为肝癌高发人群 / 88

肝癌为什么病死率高 / 88

肝癌是怎样形成的 / 88

哪些习惯易导致肝癌 / 89

常吃哪些食物会增加致癌的风险 / 89

肝癌的典型症状是什么 / 89

患肝癌肝区是怎样一种疼痛 / 89

患肝癌消化道会出现什么症状 / 90

肝癌患者发热有什么特点 / 90

肝癌患者的消瘦乏力有何表现 / 91

肝癌患者为什么会出现下肢水肿 / 91

肝癌患者为什么有出血倾向 / 91

肝癌是否会传染 / 91

我国目前治疗肝癌的手段有哪些 / 92

治疗肝癌常用办法有哪些 / 93

中医治疗肝癌有哪些独特优势 / 93

对肝癌晚期的治疗要遵循哪些原则 / 94

肝癌患者应怎样吃 / 95

各种肝病的治疗诊断 / 97

怎样通过皮肤和血管的变化进行肝病自我诊断 / 97

肝病患者为什么还要做胃镜检查 / 98

肝病患者做胃镜检查必须注意哪些问题 / 98

肝病患者做肝穿刺检查有什么用 / 99

做肝穿刺检查应注意哪些事项 / 99

肝炎患者为什么要检查血清丙氨酸氨基转移酶 / 100

肝炎患者为什么要检查血清天冬氨酸氨基转移酶 / 100

肝炎患者为什么要定量测定血清胆红素 / 101

做肝功能检查为何要空腹抽血 / 101

肝病患者为什么不宜带妆就诊 / 102

怎样全面理解肝功能化验单 / 102

甲肝患者应做哪些辅助检查 / 105

什么是甲肝的特异性诊疗法 / 107

什么是丙肝的特异性诊断法 / 108

诊断丙肝应做哪些化验 / 108

什么是丁肝的特异性诊断法 / 109

什么是戊肝的特异性诊断法 / 110

纤维化指标测定对诊断脂肪肝有什么用 / 111

磁共振和肝动脉造影对脂肪肝确诊起到什么作用 / 111

肝硬化患者为什么要做胃镜检查 / 112

B超检查肝硬化可见哪些病理改变 / 112



肝病患者的保养与保健 113

肝病患者的日常生活调理 / 115

- 肝炎患者出院后应注意哪些事项 / 115
- 为什么肝病患者应避免长时间看书、看电视 / 116
- 肝病患者养成定时排便习惯有什么好处 / 116
- 为什么说肝病患者必须戒烟 / 117
- 幽雅的环境对肝病患者有什么好处 / 117
- 保证良好的睡眠对肝病患者有什么好处 / 117
- 按时作息对肝病患者有什么好处 / 118
- 常听舒缓的音乐对肝病的康复能起什么作用 / 118
- “色彩疗法”对肝病患者有哪些好处 / 118
- 发怒为什么会“伤肝” / 119
- 肝病患者怎样进行精神调养 / 119
- 肝病患者如何保持良好的心态 / 120
- 肝硬化患者应怎样进行日常调理 / 121
- 对肝炎患儿应怎样调养护理 / 121
- 怎样对甲肝患者的餐具进行消毒 / 122
- 肝炎患者应该熟知哪些消毒方法 / 122
- 为什么补牙、拔牙易感染肝炎 / 123
- 为什么文身、文眉易感染肝炎 / 123
- 各类肝病患者怎样过性生活 / 124
- 肝病患者为什么不宜过度纵欲 / 124
- 为什么患者在肝炎活动期内不宜结婚 / 125

肝病患者的日常健身活动 / 126

- 肝病患者运动健身要遵循哪些原则 / 126

怎样散步锻炼对肝病恢复最有好处 / 126
肝病恢复期患者为什么不宜长途跋涉 / 127
肝病患者怎样根据自身情况选择不同的活动方式 / 127
丑时强肝功怎样做 / 128
未时强肝功怎样做 / 128
慢性肝炎患者怎样做自我推拿疗法 / 129
肝硬化患者适宜采用哪些按摩方法 / 129



肝病患者的饮食调养 131

各类肝病患者的饮食调养原则 / 133

肝炎患者的饮食调养应遵循什么原则 / 133
脂肪肝患者的饮食调养应遵循什么原则 / 134
肝硬化患者的饮食调养应遵循什么原则 / 136
酒精肝患者的饮食调养应遵循什么原则 / 137
肝癌患者的饮食调养应遵循什么原则 / 138

各类肝病患者食物宜忌 / 140

肝病患者适宜食用的食物 / 140
肝病患者不宜食用的食物 / 151

肝病患者个性化药膳调养方案 / 155

养肝菜肴 / 155
护肝粥点 / 165
益肝茶饮 / 171
利肝汤羹 / 179



认识肝病

肝脏位于人体右季肋部和腹部，是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器。



肝脏常识

肝是怎样一个构造

肝脏位于人体右季肋部和腹部,是人体中最大的腺体,也是最大的实质性脏器。肝的表面大部分覆盖有一层浆膜,深面为由富含弹性纤维的结缔组织形成的纤维囊。纤维囊结缔组织随血管、神经和肝管等进入肝实质内,构成肝的支架,并将肝分成许多的肝小叶。

肝脏内部是怎样一种构造

肝脏的表面有一层薄而致密的、由结缔组织构成的薄膜,这种薄膜深入肝脏内部形成一个网状的支架,将肝脏分隔为许多形态与功能都类似的“小房间”,叫做肝小叶。这样的组织在人的肝脏中约有150万个。肝小叶约有 $1\text{mm} \times 2\text{mm}$ 大小,呈多角棱柱体形状;一条静脉贯穿在小叶的中轴上,这条静脉就是中央静脉。肝细胞以中央静脉为中心呈放射状排列,形成肝细胞索;肝细胞索之间又相互连接成网状,网眼中有窦状隙和血窦;肝细胞之间的管状间隙形成毛细胆管。可以说,肝小叶是由肝细胞、毛细胆管、血窦和相当于毛细淋巴管的窦间隙所组成的。

成人的肝脏有多重

一般成年人的肝脏重量,男性为1230~1450克,女性为1100~1300克,占体重的 $1/40 \sim 1/50$ 。正常人的肝脏质软脆嫩,呈棕红色,血液供应丰富。



肝脏处在人体中的什么位置

肝的大部分位于右季肋部上腹部,小部分位于左季肋部,成人肝上界与膈穹隆一致,一般在锁骨中线与第五肋的交点位置。肝脏大部分为肋弓所覆盖,仅在腹上部左、右肋弓之间露出3~5厘米,贴靠腹腔前壁,所以,正常成年人一般是无法在右肋缘下触及肝下界的。在肝上界的位置正常时,成人如果在右肋缘下触及肝脏,多半已发生了病理性肝肿大。不过,儿童肝脏下界可低于肋弓。

另外,由于肝上界与膈面由冠状韧带相连接,故当人体呼吸时,肝可随胸膈的运动而上下移动,升降可达2~3厘米。

肝脏在人体中承担着哪些“任务”

总体上说,肝脏在人体中承担着以下几项任务:分泌胆汁作用;合成糖原、胆固醇、胆盐、脂蛋白、血浆蛋白作用;贮存糖原、脂肪和多种维生素(A、B、D、E)作用;解毒作用;吞噬细菌、异物,起防御作用;造血作用。



肝脏是怎样为人体服务的

肝脏是人体最大的生化加工厂,承担着消化、解毒、代谢等重要功能。我们一日三餐所吃的食物必须依靠肝脏进行加工后,才能转化为生命活动所需要的能量。除了物质代谢外,肝脏还是人体内最大的解毒器官,体内产生的毒素废物、吃进去的毒物、有损脏器的药物等都必须依靠肝脏进行解毒。可以说,人没有肝脏,就没有了生命;肝脏一旦受损,健康也必将受损。