

雷医生食疗保健丛书

肝炎食疗

雷永乐 编著



饮食疗法对肝功能的恢复很重要。肝炎患者在饮食中应注意吸收足够的优质蛋白，优质蛋白可促使肝细胞再生。

广东省出版集团
广东人民出版社

雷医生食疗保健丛书

肝炎食疗

雷永乐 编著

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝炎食疗/雷永乐编著. —广州: 广东人民出版社, 2011.9
(雷医生食疗保健丛书)


ISBN 978 - 7 - 218 - 03769 - 1

I. 肝… II. 雷… III. 肝疾病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 34214 号

肝炎食疗

雷永乐 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 冯秋辉 钟 菱 陈启欣

装帧设计: 蔡为州

责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 03769 - 1

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 7.5 字数: 130 千

版 次: 2011 年 9 月第 3 版 2011 年 9 月第 2 次印刷

定 价: 18.00 元


如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线:(020)83791487 83790604 邮购:(020)83781421




序

唐小平



病毒性肝炎（以下简称“肝炎”）是严重危害我国人民身体健康的传染病。为了增加人们对肝炎饮食疗法的知识，本书作者雷永乐医生于1995年已由广东人民出版社出版了《肝炎与食疗》一书。该书出版后深受广大读者的欢迎，曾多次重新印刷。为了适应知识更新的需要，作者对该书进行了第二次重新修订，以补充完善其内容。

合理营养，强健体魄，预防疾病，无疑是健康的保证。抵抗疾病，战胜疾病，绝不仅仅是医生的事。医生通过科普书籍，把有关疾病的科学知识传播给读者，将病人和家属对疾病的无知和忧虑转变成战胜疾病的信心和行动，



往往会使病人在战胜疾病及疾病康复的过程中收到事半功倍的效果。合理调配饮食对机体益处众多，正如张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：“病人服之，不但疗病，并充饥。不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”

第二次修订的《肝炎与食疗》采用灵活多样的形式回答了读者有关肝炎康复的问题，逐一介绍肝炎传染性、化验单、生活、休息、婚育及防治等方面的知识，并重点介绍肝炎与肝硬化的饮食与食疗。该书对病人的饮食宜忌、食疗方剂进行了详尽解释，通俗易懂，深入浅出，内容丰富，实用性强，是广大读者增加肝炎饮食知识的顾问。愿本书在医生与病者之间架起一座通向健康的桥梁，成为您的良师益友。

（本文作者是广州市卫生局副局长，广州市第八人民医院、广州市肝病医院原院长、主任医师、医学博士、博士生导师，享受国务院政府特殊津贴专家，“百千万人才工程”国家级人选，卫生部有突出贡献的中青年专家，曾获广东省“抗击非典”一等奖，并获全国“抗击非典”先进个人、2005年全国优秀科技工作者、全国劳动模范等称号）

前言



病毒性肝炎是一种常见病，此病直接关系到人民的生活、工作、就业、升学、恋爱、婚姻及优生等，已成为严重的社会问题。笔者在诊疗过程中常遇到病人提出不少肝炎的食疗及康复的问题，针对这些大家关心的问题，笔者曾在报刊上公开解答过，现在读者的要求与鼓励下，收集了多年来已发表的肝炎知识文章，编辑成书。希望对广大读者起到无病早防，对肝炎患者起到有病早治、尽快康复、祛病延年的作用。

书稿完成后，承蒙浙江医科大学第一附属医院传染科丁永祥教授审阅，提出宝贵意见，特此深表感谢。第3次修订版充实了部分内容，更新了知识，以满足读者的需要。广州市第八人民医院、广州市肝病医院院长、主任医师唐小平医学博士特为本书作序，在此亦深表感谢。



由于本人水平有限，缺点在所难免，希读者指正。

雷永乐



目录



序/1

前言/1

传染途径·症状

神通广大的肝脏功能/1

什么叫肝炎/3

肝炎的分型及临床表现/4

甲肝是怎样传染给人的呢/7

甲型肝炎与贝壳类海产品/8

蜜月肝炎/10

纸币上的乙型肝炎污染/11

乙型肝炎病毒可致畸/12

乙肝危害知多少/13

乙肝发病机理/16

丙型肝炎危害大/18

警惕丁型肝炎乘虚而入/19

肝炎的新家族——戊型肝炎/21

警惕庚型肝炎/22



- 肝炎的症状有哪些/23
- 男子女性化有原因/24
- 肝炎病人为什么胃口不佳/25
- 肝炎病人为什么易失眠/25
- 皮肤上的肝病信号/26
- 肝炎与肝痛/27
- 预防乙型肝炎应从怀孕开始/28
- 乙肝病毒可经父亲垂直传播/29
- 食具用品会造成乙肝传播吗/31

化验·释疑

- 为什么要空腹抽血验肝功能/33
- 单项转氨酶增高是患了肝炎吗/34
- 肝功能检查的意义/35
- 肝纤维化的检验意义/42
- 微量末梢血能查出 HBsAg/43
- 无症状乙肝病毒携带者“健康”吗/45
- HAA 与 HBsAg/46
- 乙肝抗原与抗体释疑/47
- 追求单纯 HBsAg 阳转阴无必要/50
- e 抗原与 e 抗体的对话/50
- HBV-DNA PCR 定量——肝炎病毒复制的标志/52
- 乙肝二对半模式/53
- 转氨酶反复升高说明什么/56
- 前 S₂ 抗原及抗体等四项检验的几个问题/57

- 抗-HBs 阳性的风波/58
- 抗-HBc 阳性有传染性吗/59
- 谈谈乙型肝炎的几个问题/60
- 无症状 HBsAg 阳性携带者五问/62
- 抗-HBs 的自述/64
- “糖脂全套”的临床意义/65
- 乙肝两对半定量检测的临床意义/69

肝炎病人的休息与婚育

- 急性肝炎的恢复重在休息/73
- 慢肝病人的休息/74
- 肝炎患者何时才能恢复工作/75
- 肝炎恢复期仍不宜剧烈运动/75
- 甲肝病人须知/76
- 怒则伤肝对吗/78
- 肝炎病妇不应怀孕/78
- 母亲感染乙肝病毒后能否给婴儿哺乳/79
- 性生活是否会传染肝炎/80
- 肝炎病人宜节制性生活/81
- 婚姻与乙肝表面抗原和 e 抗原阳性的传染性关系如何/83
- 乙肝病毒携带者的婚育/84
- HBsAg 无症状携带者也能升学/86
- 高校可录取乙肝抗原携带者/87
- 肝炎病人在社交中应注意什么事/87
- 肝炎病人忌长时间看电视/88

肝硬化患者出院指导/89

肝炎患者出院指导/90

肝炎饮食与食疗

急性肝炎（包括黄疸和无黄疸型）的饮食/93

肝炎病人应避免的食物/98

急性肝炎的食物疗法/100

慢性肝炎病人的食物疗法/119

乙肝病毒携带者及无症状慢肝汤疗/134

肝病的中医食疗法/135

慢性肝炎肝胆湿热辨证施食/137

慢性肝炎肝郁脾虚辨证施食/138

慢性肝炎肝肾阴虚辨证施食/140

慢性肝炎气滞血瘀辨证施食/143

慢性肝炎脾肾阳虚辨证施食/144

肝病患者如何选择食物/145

降转氨酶及提高白蛋白的食疗/146

肝硬化病人的饮食与食物疗法/148

肝硬化病人不宜食用的食物/150

肝硬化病人的食物疗法/152

肝硬化中医食疗法/159

肝炎食疗学问

防病延年的保肝佳肴/161

肝炎患者应戒酒/162

- 护肝养生延年/164
- 肝炎病人的水果疗法/165
- 肝炎患者腹胀怎么办/166
- 猴头菇——肝炎的保健佳品/167
- 白蛋白是治疗肝炎的佳品吗/169
- 维生素 E 能护肝及增强免疫功能/170
- 硒在预防肝炎中的作用/171
- 肝炎勿忘补充含锌食物/172
- 增强免疫力的食物/173
- 护肝佳品——大豆/175
- 肝炎患者宜食葡萄/176
- 生姜妙防肝胆病/178
- 紫皮白薯护肝/178
- 茶可护肝/179
- 芝麻有保肝作用/180

防治

- 谨防甲肝又重来/183
- 如何预防乙型肝炎/184
- 乙肝疫苗是健康人的保护神/187
- 乙肝疫苗八问/188
- 为什么注射乙肝疫苗无效/191
- 酒精对肝炎病毒消毒有效吗/193
- 乙肝疫苗新用/193
- 乙肝表面抗原能否转阴/194

- 乙肝表面抗原阳性怎么办/196
- 肝炎的医源性感染/198
- 脂肪肝的防治与食疗/199
- 肝炎治疗十戒/202
- 病毒性肝炎的治疗/203
- 慢性乙肝的治疗/205
- 慢性肝炎的中医辨证/208
- 肝炎与常用中草药/210
- 增强免疫利康复/212
- 左旋咪唑起免疫平衡功效/213
- 干扰素治乙肝利弊谈/215
- 我们的降酶本领——五味子与联苯双酯的自述/217
- 抗肝纤维化药物/218

预后

- 甲肝复发有什么原因/221
- 肝炎康复后就不怕再得肝炎吗/221
- 甲肝预后良好/222
- 乙肝表面抗原持续阳性及慢性肝炎可回春吗/222
- 肝炎与肝癌/224
- 乙肝烟民易患癌/226
- 病毒性肝炎的治愈标准/226

传染途径·症状

神通广大的肝脏功能

肝脏是一个解毒器官，日常食物中含有的少量毒素，以及有毒药物或是自体代谢产物，都要经过肝脏处理。肝脏通过氧化解毒和结合解毒，使毒物全部或部分解毒，排出体外，使人体免受毒害。如体内蛋白质代谢过程中产生的氨，对人体是有害的，肝脏可以把氨转化成无毒的尿素，从肾脏排出。如果肝功能不良，血氨就会过高，人就可能昏迷不醒，这就是通常说的肝昏迷（肝性脑病）。

肝脏还能制造胆汁，胆汁排入十二指肠后，把脂肪变成非常细小的颗粒，使脂肪易于消化、分解、吸收。肝脏分泌的胆盐，能促使脂溶性维生素的吸收，此外胆汁还参与胆固醇、钙、磷、铁等的吸收，促进肠蠕动。

肝还有排泄的功能。人的红细胞大约每 120 天就被破坏一次，这些破坏了的红细胞，经一系列化学变化后，进一步分解成胆红素。最后由肝细胞加工、改

变，分泌入胆小管，经总胆管排进肠道。如果肝功能受损，肝细胞不能加工分泌胆红素入胆小管，就使血液内胆红素增加，人就可能会出现黄疸。

肝脏又是人体贮藏血液的主要器官。休息或入睡时，大量血液归藏于肝；活动时，肝贮藏的血液就流到各个组织器官，供应机能活动的需要。

肝脏的代谢功能：肝脏与糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢、维生素代谢及激素代谢均有关系。在糖代谢方面，肝脏是葡萄糖生成和储存的器官，几乎是胰高血糖素对糖类调节的唯一部位。从肠道吸收来的糖，在输送到肌肉和脂肪组织以前，先在肝脏内处理。肝脏能调节饥饿或进食后的血糖水平。在蛋白质代谢方面，肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官。除 γ 球蛋白以外，球蛋白、酶蛋白以及血浆蛋白质的生成、维持及调节都要肝脏参与。氨基酸代谢如脱氨基反应、尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。在脂肪代谢方面，肝脏是脂类代谢的中心，能合成和储存各种脂类，不仅供应肝脏本身的需要，而且供应全身需要。脂类是脂肪和类脂的总称。在维生素代谢方面，维生素的吸收、储存、活化、转运、分解和合成的过程中，都有肝脏参与，当维生素缺乏时，肝脏的功能会受到影响。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常，如继发维生素 A 缺乏时出现夜盲或皮肤干燥综合征。在激素代谢方面，肝脏参与激素的灭活，当肝功能长期损害，如

慢性肝炎，可出现性激素失调，往往出现性欲减退，腋毛、阴毛稀少或脱落，阳痿，月经失调，肝掌及蜘蛛痣等现象。

肝脏的免疫功能：肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统。肝脏能通过吞噬、隔离和消除，改造入侵和内生的各种抗原。肝的星状细胞有吞噬、防御作用。

肝脏的血液凝固功能：几乎所有的凝血因子都由肝脏制造。肝脏调节人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡。肝功能衰竭可死于出血。

肝脏的其他功能：肝脏参与人体血容量的调节、热量的产生和水及电解质的调节。肝损害时对钠、钾、铁、铜、钙、镁、磷、锌等电解质调节失衡，例如各种肝炎病人的胃钙含量明显低于正常人，尤其水钠在体内潴留，就出现水肿。所以，肝脏的功能是神通广大的。

什么叫肝炎

肝炎就是肝脏发炎。肝炎可以由许多因素引起，最常见的一种肝炎是由肝炎病毒引起的，这里重点介绍的肝炎就是病毒性肝炎（以下简称肝炎）。病毒性肝炎是由肝炎病毒侵入人体后引起的传染病。

肝炎的分型及临床表现

目前病毒性肝炎的病原学分型有六型，即甲、乙、丙、丁、戊、庚等六型。急性肝炎患者血清抗-HAV IgM 阳性（甲肝抗体 IgM 阳性），即可诊断为甲肝。而有以下任何一项阳性即可诊断为现症乙肝病毒感染：（1）血清 HBsAg 阳性；（2）血清 HBV DNA 阳性或 HBeAg 阳性；（3）血清抗 HBeIgM 阳性；（4）肝内 HBcAg 阳性，或 HBsAg 阳性，或 HBV DNA 阳性。慢性 HBsAg 携带者：凡无任何临床症状或体征，肝功能正常，HBsAg 阳性持续 6 个月以上者。血清抗-HCV 阳性或血清 HCV RNA 阳性即可诊断为丙肝。丁型病毒性肝炎：血清抗-HDIgM 阳性，或抗-HD 阳性，或 HDAg 阳性；血清 HDV RNA 阳性；肝组织内 HDAg 或 HDV RNA 阳性。有以上任何一项阳性者即可诊断为丁肝。戊型病毒性肝炎：急性期血清抗 HEVIgM 阳性。庚型病毒性肝炎：庚肝抗体阳性（抗-HGVIgM 阳性）或抗-HGVRNA 阳性即可诊断为庚肝。近年尚发现 TTV（经输血传播肝炎病毒），其致病性及发病机理仍在研究中。

从临床诊断分型，可分为：急性肝炎（又可分为急性黄疸型和急性无黄疸型）、慢性肝炎（最新分为轻度、中度及重度，取代过去的慢性迁延性和慢性活