



家庭自助医疗百科

肝脏病

防治肝脏病的有效方法

编者 吉次通泰 [日]

译者 舒波 刘宁 韩峰

肝脏是人体内的加工厂，
但是病毒、酒精等时常危害肝脏的健康。
本书向您介绍防治肝脏病的有效方法。



家庭自助医疗百科

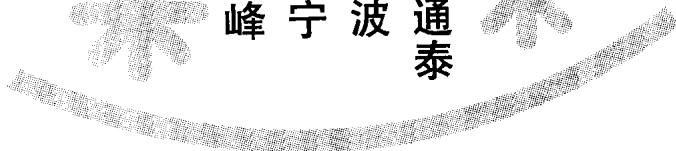
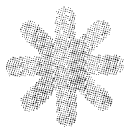
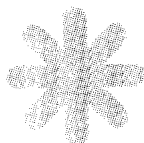
肝 脏 病

译者
●

编者
●



韩 刘 舒 吉
峰 宁 波 次
通 泰



辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

肝脏病/ (日) 吉次通泰编; 舒波, 刘宁, 韩峰译.
- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.4
(家庭自助医疗百科)
ISBN 7-5381-3631-2

I. 肝… II. ①吉… ②舒… ③刘… ④韩… III.
肝疾病-防治 IV.R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008770 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 130 千字

印 张: 8.5

印 数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2002 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪晨涵 杨瑰玉

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

目 录

第一章 肝脏的结构和功能

1. 肝脏是人体最大的内脏器官，很强健，具有再生能力 (3)
2. 人的肝脏与牛和猪的肝脏具有相同的颜色和形态，由约
3 000 亿个肝细胞组成 (6)
3. 肝脏具有惊人的再生能力 (9)
4. 肝脏是巨大而精密的化工厂 (12)
5. 除了代谢作用，肝脏还通过化学反应来解毒 (15)
6. 肝脏分泌胆汁，并运往十二指肠，帮助消化 (18)
7. 在日本慢性肝炎患者大约有 120 万人，肝硬化
多发于中年男性 (21)
8. 肝脏疾病在日本呈西高东低分布，与欧美相比有民族差异
..... (24)

第二章 肝炎的种类和症状

1. 肝炎中最常见的是病毒性肝炎 (31)
2. 通过食物和饮水经口感染——不卫生状况是甲型肝炎流行

- 的原因(34)
3. 通过血液传播的乙型肝炎, 接吻和性行为也能传播(37)
4. 丙型肝炎占输血后肝炎的 90% 以上(40)
5. 感染病毒却不发病的“携带者”属于广义范围的肝炎(43)
6. 初期症状为类似感冒症状的急性肝炎病例(46)
7. 急性肝炎的初期症状类似感冒, 接下来出现黄疸(49)
8. 急性肝炎容易治疗且不复发, 但也有甲型、乙型肝炎病毒
 毒重复感染的情况(52)
9. 急性和慢性肝炎的区分; 慢性活动性肝炎可能发展为肝
 硬化(55)
10. 慢性肝炎黄疸并不显著, 易被患者本人忽视(58)
11. 症状不明显的慢性肝炎, 在不知不觉中进展(61)
12. 重型肝炎可在短期内迅速致人死亡(64)
13. 利用人工肝辅助装置清除体内毒素, 治疗重型肝炎(67)
14. 疫苗对乙型肝炎的预防颇有效果(70)
15. 感染肝炎病毒后发病与否, 取决于机体的免疫状况(73)
16. 将自体组织误认为是外来抗原, 引起自身免疫反应, 导
 致肝脏疾病(76)
17. 寄生于狐狸和狗体内的寄生虫感染人体, 可引起肝
 脏疾病(79)
18. 大肠杆菌和阿米巴也是肝脏疾病的病原体, 它们可在肝
 脏中形成脓肿(82)

第三章 肝脏疾病的诱因

1. 过度肥胖能导致肝脏脂肪沉积, 容易引起脂肪肝(89)

2. 营养不良是肝病的诱因，喝酒时一定要吃菜	(92)
3. 滥用药物可能引起肝损伤，有效药物也会给肝脏带来 负担	(94)
4. 过量吸烟及过度劳累是肝病的诱因	(97)
5. 便秘增加肝脏负担，肝硬化时更应注意	(99)
6. 妊娠时可发生女性特有的肝脏损伤，特别是在 妊娠末期	(102)
7. 婴儿出现黄疸，多数无需担心，一般会自行痊愈	(105)
8. 肝病与糖尿病相互影响，容易并发	(107)
9. 肝病对肾脏、胰腺亦有影响，还可因食道静脉曲张破裂引起 出血	(110)
10. 一半以上的胆结石患者自己并未注意到体内 有结石	(112)
11. 胆固醇结石的增加与高脂肪饮食有关	(114)
12. 交通事故会损伤肝脏，并非疾病而是创伤造 成的肝损害	(117)

第四章 肝脏疾病的症状与早期发现

1. 要保护“沉默的脏器”肝脏，就要做到疾病 的早期发现	(123)
2. 乏力、厌食、恶心作为肝脏疾病的症状应引起注意	(125)
3. 右季肋区疼痛、极度不适有时是肝脏障碍的信号	(128)
4. 厌油腻食品是肝脏和胆囊功能下降的表现	(130)
5. 酒量急速下降是肝脏功能下降的表现	(133)
6. 尿色加深和灰白色便是最容易发现的自觉症状	(135)

7. 检查黄疸时巩膜的变化要比皮肤敏感 (138)
8. 不伴有黄疸的肝病很多，肝病并不等同于黄疸 (140)
9. 并未特意地进行日光浴而皮肤变黑，这种情况要引起重视 (142)
10. 手掌变红，胸面部出现红色的斑点，应怀疑肝脏有病变 (144)
11. 男性乳房变大时应怀疑肝脏有病变 (146)
12. 手扑翼样震颤、意识障碍是肝病的危险信号 (148)
13. 腹腔内出现液体即腹水，是肝硬化的症状，慢性肝病的患者也可能出现腹水 (150)
14. 突然出现的消化道大出血是肝硬化发展的结果，非常危险 (153)

第五章 肝硬化和肝癌

1. 肝硬化也称为“肝脏病的终点站” (159)
2. 肝硬化主要是由酒精和病毒引起，逐步发展而来的 (162)
3. 肝脏损害严重时，会出现胸部斑点和腹水 (165)
4. 肝硬化是与性命相关的疾病，但是早期症状不典型 (167)
5. 从出现腹水开始，肝硬化进入了失代偿期，需要入院治疗和休息 (170)
6. 肝硬化患者中男性居多 (173)
7. 患了肝硬化，也可以长期存活，肝硬化的治疗方法已发展到这种水平 (176)
8. 肝硬化是肝癌发展过程中的一个里程碑，多数肝硬化并发肝癌 (179)

9. 日本的肝癌比欧美多发, 在男性癌症中, 肝癌病死率居第 3 位	(182)
10. 肝癌的症状很不典型	(185)
11. 早期发现也是行肝癌手术的决定因素	(188)
12. 切除手术之外, 还有各种各样的肝癌治疗方法, 如阻 断癌细胞的营养等	(190)

第六章 肝脏和酒精

1. 为什么酒精对肝脏有害; 饮酒的安全范围	(195)
2. 饮酒的时候, 一定要食用蛋白质丰富的食物	(198)
3. 喝香槟也会大醉吗	(201)
4. 能否喝酒与肝功能的强弱有关系吗	(204)
5. 持续饮酒后酒量增加, 是因为 MEOS 活性化了吗	(207)
6. 饮酒过多会导致脂肪肝, 注意不要空腹饮酒	(209)
7. 经常饮酒者易患酒精性肝炎, 长期反复大量饮酒有形成 肝硬化的危险	(211)
8. 肝硬化的病死率大幅度变化与酒精密切相关	(214)
9. 酒精可以引起胰腺的疼痛, 反复腹痛是其特征	(217)

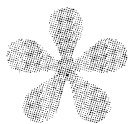
第七章 肝脏病的检查方法

1. 仅凭尿液检查诊断肝脏病是轻率的, 肝功能检查必不可 少	(223)
2. 肝功能检查中几种组合可以判断肝脏疾病	(226)

3. 肝脏的检查方法包括直接切取肝脏组织的肝活检及其他
各种检查方法 (229)
4. GOT、GPT 是血液检查中的酶学检查项目 (232)
5. 不要受 GOT、GPT 数值的约束, GOT、GPT 的数值只是
一个参考 (235)

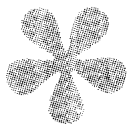
第八章 饮食疗法和日常生活

1. 保护肝脏的食品中, 蛋白质比任何东西都好 (241)
2. 脂肪对肝脏绝没有坏处, 禁食脂肪是过去的说法 (244)
3. 患肝脏病的时候, 不应特别限制饮食, 应当补充足够的
营养 (247)
4. 肝脏病的饮食疗法以高蛋白质、高热量、高维生素为根
本原则 (249)
5. 饭后就躺下, 在礼节上不好, 可是对于肝脏很有好处 (252)
6. 蚬对肝脏病有效吗 (254)
7. 中医有对肝脏病的特效药吗 (256)
8. 肝硬化、慢性肝炎时不能只是躺着休养, 应该回归社会
生活 (259)
9. 肝脏移植还没有广泛开展, 用人工肝脏代替也
还很遥远 (262)



第一章

肝脏的结构和功能



1. 肝脏是人体最大的内脏器官， 很强健，具有再生能力

肝脏的重量超过 1 千克，与脑组织重量相当。体积很大，不仅占据腹部的右侧，还延伸到腹部的正中。

肝脏是人体最大的内脏器官。其标准重量，成年男性为 1 200 ~ 1 500 克，女性为 900 ~ 1 200 克，约占体重的 $1/40 \sim 1/50$ 。在新生儿，大约占体重的 $1/20$ 。

肝脏一旦发生病变就会肿大起来。

“鹅肥肝”即鹅的肝脏，堪称世界美味。制“鹅肥肝”时，人们强行将食饵填入鹅的胃中，于是鹅的肝脏肥大起来，由于脂肪的沉积，其重量可达体重的 $1/5$ 。

人类也一样，过度饮酒，摄入美食，也会引起肝脏的肿大，要引起注意。

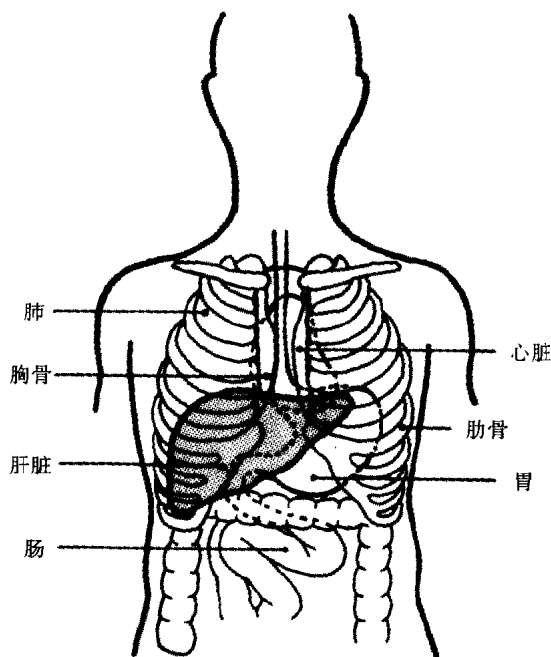
正如俗语“心肝宝贝”所形容的，长久以来人们一直认为肝脏是人体最重要的脏器之一。

“肝”常与“心”、“肾”等并提，无论哪一种说法，都表明肝脏在人体中的重要地位。

心脏位于胸廓的左侧，胃位于腹部正中，而

肝脏位于腹部的右侧，这是一个常识。但是，肝脏的体积比较大，如图所示，从右季肋部一直延伸至上腹正中。肝脏的大部分隐藏在肋骨下面。

病人到医院看病，平卧在诊察床上，医生在触诊肝脏的时候，会要求病人放松，深呼吸。因为肝脏在肋骨的下面，一般来说触诊是摸不到的，肝脏在横膈的正下方，深呼吸时横膈下移，



肝脏的位置

肝脏也随之下移，便可在肋下触及。

胃切除后，人仍旧能够生存，人有两个肾脏，取出一个后仍可维持原来的机能，但是，如果没有肝脏，人就不能生存下去，可见肝脏是一个不可替代的重要脏器。正因为如此，肝脏本身也非常强健，能够耐受各种强烈的刺激，而且肝脏有很强的再生能力，切除一部分后，迅速再生，很快就能恢复到原来的大小。但是，一旦发生肝纤维化甚至肝硬化，病变不可逆转，就很难治疗了，所以更应该注意保护肝脏。

内脏的大小：下面列出成年男子除肝脏以外其他内脏的平均大小和重量。

胃：表面积 850 平方厘米，容积 1.5 升。

心脏：拳头大小，重量 250 克左右。

肺脏：右肺重 600 克，左肺重 500 克，所以右肺略大一些。

肾脏：长约 10 厘米，左右肾重量总计为 200 克。

脾脏：重 70~80 克。

小肠：长约 6 米。

大肠：长约 1.5 米。

2. 人的肝脏与牛和猪的肝脏具有相同的颜色和形态，由约 3 000 亿个肝细胞组成

每分钟流经肝脏的血液约 1 升，为肝细胞供应氧和营养物质。

人类的肝脏和牛、猪的肝脏具有相同的颜色和形态。经过烹制的猪肝和牛肝变得又黑又硬，但没有经过加工的肝脏与人的肝脏非常相似。没有机会触摸到生肝的人可以回想一下肉店冷藏柜中摆放的肝脏。

健康人的肝脏呈新鲜的红褐色，表面平坦而且光滑。呈红褐色是因为肝脏血运十分丰富。

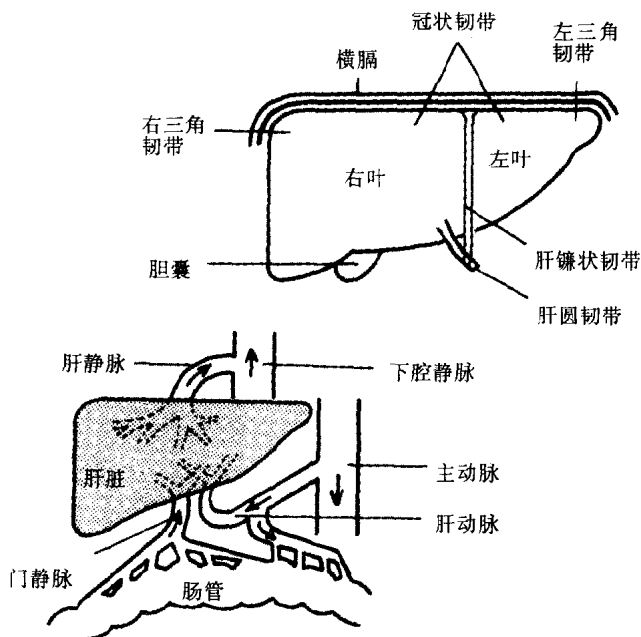
每分钟流经肝脏的血液约为 1 升。与其他脏器相比，肝脏的血液供应十分丰富，这是肝脏血液供应的特点之一。

为了保证肝脏的正常功能，丰富的血液供应是十分必要的。如果血液供应不足，肝细胞就不能获得必需的氧和营养物质，肝脏也就不能正常工作。

肝脏有一套独特的门静脉系统，加上肝动

脉、肝静脉共有三套血管，这是其他脏器所没有的，是肝脏血液供应的另一个特点。门静脉系统供应肝内血流量的 70% ~ 80%，门静脉血接受经过胃、肠消化吸收的营养成分，并运送至肝脏。这些营养成分在肝脏内分解，再合成新的营养物质。

肝脏由 2 000 ~ 3 000 亿个细胞组成，每个细胞大小约为 25 微米，这些细胞约 150 天更新 1 次。



肝脏的血管构造

肝脏的构造，首先由肝细胞、毛细血管、毛细胆管组成肝小叶，再由这些肝小叶像垒积木一样工整地垒起来，组成大约 1 000 克重的巨大肝脏。

肝小叶的直径大约 1 毫米，数目约 50 万个，精确地组合在一起。每个肝细胞都和流经的血液直接接触。流入肝脏的血液，在肝细胞组成的血窦中走行。

动物的肝脏：身体越小的动物，肝脏相对于体重的比例越大，而且肉食动物的肝脏要比草食动物的肝脏相对于体重的比例大。蟹黄易与肝脏相混淆，但那是与肝脏不同的器官。