

生活方式



与肝病

蔡铁勇 蔡及明 编著



上海中医药大学出版社

生活方式與肝病

蔡铁勇 蔡及明 编著

参编人员(按姓氏笔画为序)

叶希和 施彩霞 殷镇钟

黄天熏 韩莉娟 裴志康

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与肝病/蔡铁勇,蔡及明编著. - 上海:上海中医药大学出版社,2000.5

ISBN 7-81010-493-4

I. ①生… II. ①蔡…②蔡… III. 肝疾病-预防(卫生)
IV. R575.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17888 号

责任编辑 / 钱静庄

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 葛兴棣

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 上海市印刷七厂一分厂

版 次 / 2000 年 5 月第 1 版

印 次 / 2000 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 170 千字

印 张 / 7.875

印 数 / 1-3 000 册

ISBN 7-81010-493-4

R·469 定价: 12.80 元

前 言

人体内有一座奇妙的“化工厂”，那便是肝脏。虽然它仅重 1~1.5 千克，却不停地进行着极其复杂而精细的生化反应。肝脏内含有 70 多种功能不一的酶，不断催化和调节着千变万化的生物化学反应。所有的营养物质均要在肝内加工处理，使之能够相互转化，各尽其用。人体血液中大部分血浆蛋白也在肝内合成，它们有的是免疫因子，有的是凝血因子，所以肝脏与人体的免疫功能与凝血过程关系甚为密切。肝脏又是多种维生素贮存、转换、生成的场所，维生素经过肝脏的“洗礼”，才能更有效地参与重要的生理活动，如把胡萝卜素转化为维生素 A 等。胆汁是由肝细胞分泌的，而胆汁是人体内重要的消化液之一。肝脏还有着完整、复杂、精细的解毒系统，大多数药物的毒性也都依靠肝脏解除，或经过肝内药酶的处理而发挥药效。迄今为止，世界上还没有一台电脑能模拟出肝脏的全部代谢过程，也没有一个实验研究室能够完全重复这些生化反应。

肝脏又很脆弱，它很容易受到外界有害因素的侵袭，其中肝炎病毒是最为严重的一种。乙肝病毒在世界范围内广泛感染，而在我国更甚。在我国约有 6 亿人感染过乙肝，约 1.2 亿人携带乙肝病毒，其中 25% 左右的人有可能发展成慢性肝

病,包括肝纤维化、肝硬化,有的还会发展为原发性肝癌。我国现有慢性肝炎病人1200万左右,每年因肝病死亡约30余万人。肝脏又十分容易受到各种有害因素,包括酒精、药物、农药、霉菌毒素等的损害,各种环境污染对肝脏已构成了巨大的威胁。在病毒、有害物质以及不良生活方式的共同作用下,肝病和肝癌的发生率逐年增高。原发性肝癌发病率居男性恶性肿瘤的第7位,居女性的第9位。在消化道癌症中,肝癌发病率仅次于胃癌,每年全世界有25万人死于肝癌,我国约占其中的40%。肝硬化是一种常见疾病,在美国、西欧,由肝硬化引起死亡者仅次于肿瘤、心脏病、脑血管疾病和意外事故,占死亡原因的第5~6位。有资料表明肝硬化也是我国人群的主要死亡原因之一。

肝脏一旦受到损害或发生病变,可严重影响健康,且较难完全康复,然而从病因分析,大多与不良的生活方式有关,如饮食不卫生、营养不合理、不良嗜好、滥用药物、酒精和环境污染等都是导致肝病的重要因素。重视生活方式与肝病的关系,是预防肝病,提高身体健康水平,改善生活质量和延长生命的重要环节。本书的目的便是让人们了解如何保护自己的肝脏,掌握一些科学的生活方式,以减少致病因子对肝脏的损害。

编 者

2000年2月

目 录

一、饮食卫生与肝病	1
1. 病从口入的甲型肝炎	1
2. 会得第二次甲肝吗	2
3. 为什么毛蚶吃不得	3
4. 街头食品“十看二不吃”	5
5. 油炸煎烤食物不宜多食	6
6. 不吃烤羊肉串	8
7. 不吃霉变食物	9
8. 家庭提倡分食制	10
9. 易忽视的厨房污染源	11
10. 外出用餐要注意什么	12
11. 生食者戒	14
12. 吃田鸡,危险	15
13. 重视食品色素的安全性	16
14. 不洁甘蔗可招病	17
15. 餐具如何清洗	17
16. 水果、蔬菜如何清洗	18
17. 怎样去除食物中的有害物质	19
18. 哪些塑料制品可以装食品	20

19. 需重视食用油的贮存	22
20. 塑料瓶不能贮存酒	23
21. 柏油路上晒粮食有害	24
22. 幽门螺杆菌感染与肝病	25
23. 重视蟑螂的危害	28
24. 便后洗手和食前洗手	30
25. 冰箱贮存食物须知	31
26. 微波炉的防肝炎作用	33
二、肝病患者的饮食之道	36
1. 饮食之道在于平衡	36
2. 饮食需有度	37
3. 《长生秘诀》谈食宜	41
4. 人到中年护肝为先	43
5. 肝病患者宜食哪些食物	44
6. 护肝必须调整肠道菌丛	47
7. 慢性肝炎的家庭保健食品	49
8. 肝硬化病人食物忌宜	50
9. 肝癌的药膳食疗	52
10. 肝癌病人是否应吃得好些	54
11. 肝癌病人要不要忌口	56
12. 肝癌病人饮食调理四原则	57
13. 脂肪肝与腹部肥胖	59
14. 营养失调与脂肪肝	59
15. 引起脂肪肝的原因有哪些	61
16. 脂肪肝的自我调摄	62
17. 食物抗癌的新发现	62

18. 哪些维生素可抗癌	65
19. 维生素 C 抗癌的新概念	68
20. 哪些矿物质可帮助抗癌	69
21. 蔬菜抗癌新见解	72
22. 抗癌的粮食作物	75
23. 肝病、肝癌病人吃哪些蔬菜好	77
24. 哪些水产品有抗癌作用	79
25. 温开水有利健康	81
26. 提倡“国饮”	82
27. 提倡吃酸奶	84
28. 人体抗癌需要胆固醇	86
29. 现代食品热点——卵磷脂	87
30. 防治肝炎可吃茵陈粥	89
31. 脂肪肝与魔芋	90
32. 癌症的克星——大蒜	91
33. 抗癌防老第一物——香菇	92
34. 动物肝和肝病	94
35. 抗癌“仙桃”——猕猴桃	95
36. 慈禧进补话茯苓	97
37. 治疗肝昏迷的“药物”——刀豆	98
38. 大枣与肝病	99
39. 食醋与肝病	101
40. 赖氨酸和肝脏	102
41. 肝病患者适合吃豆制品吗	104
42. 铁质过多与癌	107
43. 强御百邪的姜	108

44. 肝病患者宜食黑色食品吗	109
45. 有肝病的人可以用味精吗	110
三、酒、烟与肝病	113
1. 酒精对肝脏有何影响	113
2. 酒精性肝病的危险因素有哪些	114
3. 酒精性脂肪肝是怎么回事	114
4. 饮酒、肝病与肝癌	115
5. 狂饮为何更有害	118
6. 嗜酒者易患肝癌吗	119
7. 吸烟对肝脏有害吗	121
8. 冰毒与肝病有关吗	122
四、生活起居与肝病	125
1. 肝病患者的休息	125
2. 乙肝病人的起居	126
3. 肝硬化病人如何休息	129
4. 防止食道静脉破裂的生活注意事项	130
5. 当心电话机污染	132
6. 当心旧书报传染疾病	133
7. 卡拉 OK 歌舞厅内的污染	135
8. 干洗剂有一定毒性	135
9. 在水龙头清洗病人用品合适吗	137
10. 保持大便通畅	138
11. 运动不良性肝肿大	140
12. 眼泪可能传播乙型肝炎	141
13. 运动防肝癌新说	142
14. 肝癌会传染吗	144

五、婚育与肝病	145
1. 婚前预防须知	145
2. 肝炎病人的性生活保健	146
3. 妊娠合并肝炎怎么办	149
4. 什么是妊娠急性脂肪肝	151
5. 切断母婴传播	152
6. 人生第一针	153
7. 给孩子注射乙肝疫苗要注意什么	154
8. 不能忽视乙型肝炎的性传播	155
9. 新认识的丙型肝炎传播途径	156
10. 小心胖孩子的肝脏	157
11. 肝病患者可否哺乳	158
12. 肝癌会遗传吗	159
13. 肝病患者可否用避孕药	160
六、药物与肝病	162
1. 哪些药物可以损伤肝脏	162
2. 中药对肝脏无损害吗	163
3. 霉变中药有损肝脏	164
4. 哪些药物有保肝作用	165
5. 药物可引起脂肪肝吗	166
6. 肝病病人适合吃哪种类型的参	167
7. 肝癌病人可以吃人参吗	169
8. 螺旋藻对肝病有益	171
9. 鲎鱼软骨与癌症	173
10. 防肝癌,食灵芝	174
11. 肝病宜用绞股蓝	176

12. 人体需要清扫	176
13. 刺五加可以减轻肝病症状	178
14. 十大好处话豆豉	179
15. 别把肝脏当“试验田”	179
16. 肝硬化不可滥用药物	180
七、情绪与肝病	183
1. 患了肝炎后如何调整心理状态	183
2. 正确认识“乙肝三阳”	184
3. 保持适度紧张	186
4. 肝病病人要学会笑	188
5. 乙肝病毒携带者不应受歧视	189
6. 患乙肝不要忧心忡忡	191
7. 癌性格之说	192
8. 癌症的活化剂	195
9. 癌症病人家属应该注意哪些事项	197
10. 患肝癌不等于被判死刑	199
11. 想象疗法	201
12. 肝宜疏泄	203
八、环境污染与肝病	206
1. 水源污染与肝炎	206
2. 不洁注射器的危害	207
3. 乙肝患者的职业回避	209
4. 血液污染和丙肝	210
5. 医院里得来的丙肝	213
6. 医院就诊须防病	214
7. 厨房里的不良环境因素	215

8. 居室装潢与肝脏健康	216
9. 肝癌的环境因素	218
10. 与银杏树、杏树有关的现象	220
11. 焚烧垃圾的隐患	223
12. 亚硝基化合物与肝病	224
13. 霉菌污染与肝病	227
14. 多氯联苯、多溴联苯和肝病	229
15. 氯乙烯、丙烯腈与肝病	230
16. “毒鸡事件”的启示	231
17. “红潮”与肝病	232
18. 寄生虫也能致癌	235

一、饮食卫生与肝病

1. 病从口入的甲型肝炎

感染甲型肝炎病毒的人经过 15~40 天发病,开始时有发热、乏力、食欲不振等症状,部分病人尿色深黄如浓茶样。发病 2~7 天后出现巩膜黄染及全身发黄。多数甲型肝炎患者不一定出现黄疸,一般不需要特殊治疗。多数患者在第 2~6 周黄疸可完全消退,80% 的病人在 3~4 个月内,其余也在 6 个月内痊愈。甲肝一般不会发展成慢性肝炎,也不会成为慢性甲肝病毒携带者。甲肝病毒是通过污染食物、食水和用具,经口进入人体的。

甲型肝炎的主要传染源是急性病人和亚临床感染者(即症状不明显但已受甲肝病毒感染的人),在甲型肝炎自然史中,亚临床或隐性感染是主要的。甲型肝炎暴发流行时,隐性感染与显性感染的比例最高为 10:1。对于显性感染者,人们都会有所警惕,而对于隐性感染则防不胜防,所以隐性感染者危害性更大。

甲型肝炎自潜伏期末期至发病后 10 天传染性最大,出现黄疸后 20 天始无传染性。实验资料表明,甲型肝炎病人从粪

便中排出甲肝病毒的时间不长,以潜伏期末和发病初期较多,病后第三周已很少在粪便中检出,故甲型肝炎病人在恢复期无传染性。

甲型肝炎病毒主要从肠道排出,通过日常生活接触而经口传染。甲肝病人或隐性感染者通过排便,污染了手和用具、食物,他人接触后通过食物摄入而受到感染。本病多呈散发性,但集体单位如不注意病人的隔离、食具消毒,以及在流行地区未抓好食品检验和卫生监督,则有可能发生流行。甲肝的暴发性流行,主要通过水或食物的污染而引起。由食物引起甲型肝炎暴发流行已屡见不鲜,常因处于潜伏期排毒的炊事员,经手接触污染熟食所致。受甲肝病毒污染的生食贝类引起甲肝暴发十分多见。

不清洁的手常在无形中成为传播甲型肝炎的媒介。手在日常生活和劳动中,不断接触外界环境,就比较容易沾上肝炎病毒。最易疏忽的是门把手、厕所用具、钞票,钞票上的细菌、病毒不仅种类极多,而且数量巨大,其中在甲肝流行时往往带有大量甲肝病毒。如果接触钞票后不洗净双手,接着去触摸食物,很容易受到感染,所以说钞票实际上是很脏的。如果我们不注意手的卫生,特别是没有养成饭前洗手的习惯,就有可能感染上甲肝病毒。”病从口入”虽被不少人视作是老生常谈,殊不知,这却是个百年来人们同疾病作斗争中总结出来的重要经验,在预防感染甲肝上,这一点尤其显得重要。清洁自己的手,不吃生冷不洁食物是避免染上甲肝的最好措施。

2. 会得第二次甲肝吗

人体罹患病毒性疾病后,便可获得对该病毒的免疫力。

一般情况下,不会再得同样的疾病。然而,有些人患了甲肝后,过了一段时间,又发生甲肝,这是什么原因呢?

原来,人体在感染甲肝的2~3周内,有80%的病人体内都会产生甲肝抗体,病后2~3个月抗体达到高峰。甲肝抗体抵御甲肝病毒对人体健康损害的作用,这种作用也就是免疫力。这种有效免疫,一般可维持较长时间。格陵兰1943年发生过一次甲肝大流行,之后的1970-1974年间,再次发生甲肝流行。医学专家们在血清学调查中发现,1948年前出生者中,有93%甲肝抗体为阳性,其甲肝发病率仅为2.7%;1948年以后出生者中,仅有3%的人具有甲肝免疫力,其甲肝发病率则高于21.42%。而那次甲肝流行,大多数患者确为青少年和幼儿。

虽然患过甲型肝炎后,可以获得比较持久的免疫力,但这种免疫力并不是终身存在的,要受到个体因素(身体素质、疾病、劳动强度)和环境因素的影响。一个人的免疫力如果无法抗御一次大量的甲肝病毒感染,仍然可以再次患上甲肝。因此得过甲肝的人,仍要注意饮食卫生,不可盲目乐观。

3. 为什么毛蚶吃不得

1983年英国东南部19个地区发生甲型肝炎流行,通过对450例病人的调查,42.3%患者发病前有吃乌蛤史,乌蛤属于贝类动物,而对照组仅为17.5%。国内1978年宁波市因食毛蚶引起2000多人的甲肝暴发。上海市1983年也曾因毛蚶产地污染引起甲型肝炎的流行;该市1988年初发生甲型肝炎大流行,原因也与生食毛蚶有关,平均罹患率高达每10万人中有4082.6人。根据抽样调查,居民中的食蚶率为32.1%,食

毛蚶者甲型肝炎罹患率达 14% ~ 16%。吃蚶人群甲型肝炎罹患率比未吃蚶人群者的相对危险性高 23 ~ 25 倍, 特异危险度为 11.5% ~ 15.2%。研究人员首先用核酸杂交、组织培养法直接从毛蚶体内分离到甲肝病毒, 后又用多聚酶链反应技术证实毛蚶中有甲肝病毒存在。再次证实 1988 年上海市甲型肝炎暴发流行是吃了不洁毛蚶引起的。

毛蚶是贝类水产, 我国沿海地区以辽宁、河北、江苏较多。毛蚶栖息在有淡水流入的浅海泥沙中, 被甲型肝炎病毒污染后, 病毒在蚶内可生存两个月以上。

1988 年的上海市甲型肝炎大流行, 固然是人们进食毛蚶造成的, 但究其根源却是水源带有甲肝病毒, 然后毛蚶受污染所致。上海市饮用水为自来水, 且多喝开水, 喝生水的极少, 所以甲肝直接通过污染用水传播的可能性很小。但吃毛蚶一般都只是烫一下, 然后, 将蚶壳张开, 取肉加上佐料就成为美食了, 此种情况下, 蚶肉实际上是生的或未熟的。实验证明, 蚶、蚝等通过蒸汽蒸 1 分钟后, 壳就裂开, 但要经过 4 ~ 9 分钟, 其体内才达到 100℃。甲型肝炎病毒在 100℃ 高温的沸水里持续 5 ~ 10 分钟才能被杀灭。所以毛蚶烫一下就吃, 如果毛蚶已污染有甲型肝炎病毒, 毫无疑问病毒会直达人体内, 造成发病。也许有人说, 佐料中多加些姜、醋就无妨了, 这是错误的。因为醋和姜杀不了甲肝病毒。边吃毛蚶边喝些酒有预防甲肝作用, 这是另一些人的天真想法, 事实上, 即使是酒精浓度很高的白酒, 到了胃内后并不可能杀灭甲肝病毒。有人作过试验, 用医用酒精(浓度 70%)涂擦皮肤, 发现无论是甲肝还是乙肝病毒全然不受影响。白酒进入胃内后的浓度远低于医用酒精, 所以不能指望喝些白酒就可以放心吃毛蚶了。

有的人自作聪明,吃了毛蚶后觉得不放心,于是便吃黄连素、抗生素,这同样是不足取的,因为抗生素、黄连素杀细菌或许还有些作用,而对病毒是无能为力的。

江苏沿海的毛蚶携带甲肝病毒较多,所以该区域所产毛蚶绝对不能吃,上海市场禁止销售毛蚶是正确的。其他海域所产毛蚶只能说相对安全些,最好还是少吃为妙。

4. 街头食品“十看二不吃”

我国街头食品大部分由个体者经营,多无经过专业训练和食品卫生教育,目前尚处于无组织或组织松散状态,还有不少无证流动摊点,其中不乏唯利是图之徒。有些人员身体有病,如肝炎便是常见的一种,他们无形中便成了传染源,这些都造成了街头食品的质量和卫生问题。由于街头食品大多是直接入口的,如果不卫生更易影响健康。我国目前的街头食品卫生状况令人担忧,在上海某地调查的81户无证小吃零摊点中,7户售小蛋糕,35户售炒货,44户经营点心小吃,全部不符合卫生要求。从业人员未经健康检查,餐具用毕全不消毒,仅用极脏的抹布擦一下。1989年又抽查51户街头食品,平均合格率仅为11.3%。另一城市对30件街头食品的检测,竟有17件检出致病菌18种,在该市发生的食物中毒事件中,有90.9%是由街头食品卤菜所引起。这些资料充分表明街头食品存在的卫生问题比较严重。

街头食品存在的卫生问题可谓形形色色:以死禽、病禽加工成卤菜熟食;用超量化肥制作小蛋糕;在猪棚或其他极脏的场所用污水做豆腐;将病人拆下来的石膏作为生产豆腐的原料;用含有工业用油或经多次煎用的食油炸油条;用化学染料