

- 类型与症状
 - 预防与治疗
 - 日常保健方法
- 健康的肝脏，
健康的人生

肝炎

患者手册

[日] 織田敏次 著 张葆华 译



 中国轻工业出版社

患者手册系列——

肝 炎

患 者 手 册

[日] 織田敏次 著
张葆华 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

胆炎患者手册 (日) 織田敏次著; 张葆华译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2003.1

(患者手册系列)

ISBN 7-5019-3831-8

I.胆… II.織…②张… III.胆炎—防治—手册 IV.R575.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第087644号

KANEN HANDBOOK

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY, 1987

Originally published in Japan in 1987 by THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

中文简体字版译自本书最新修订的第4版。

责任编辑:傅 翔 责任终审:滕炎福 封面设计:周 航
版式设计:丁 甲 责任校对:燕 木 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlhp.com.cn>

发行电话:010-65121390

印 刷:精美彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:2.5

字 数:76千字 印数:1-5000

书 号:ISBN 7-5019-3831-8 TS·2277

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-4528

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真:010-85111730

目 录

基础篇 肝炎是一种什么样的疾病1

如果出现这样的症状说明肝脏发生病变	2
肝炎是一种什么样的疾病	4
肝炎是 21 世纪的主要疾病	6
肝炎患者中有 80% 的人患病毒性肝炎	8
肝炎会不会转化为肝癌	10
病毒可由父母传染给子女	12
治疗上最棘手的非甲非乙型肝炎	14
不断升高的酒精性肝炎发病率	16
甲型肝炎和输血后肝炎	18
对乙型肝炎有效的干扰素和疫苗	20
无论是病毒性肝炎还是酒精性肝炎, 治疗的 基本方法都是饮食疗法	22
肝脏的作用——饮食和肝脏的紧密关系	24
肝炎知识小测验	26

实践篇 克服肝炎之道27

饮食疗法的六个要点	28
饮食疗法从摄取优质蛋白质开始	30
每天最少应摄取 90 克蛋白质	32

多吃脂肪含量少的鱼	34
治疗肝脏障碍的第一步从禁酒开始	36
肝炎患者应摄取更多维生素	38
患上肝炎就绝对不能喝酒了吗	40
在患肝硬化的情况下只要坚持饮食 疗法也能长寿	42
碳水化合物能提高蛋白质的利用率	44
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期一	46
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期二	48
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期三	50
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期四	52
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期五	54
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期六	56
控制肝炎的饮食(高蛋白、低脂肪) 星期日	58
怎样决定每天应摄入的热量	60
平衡使用植物油和动物油	62
如何分配蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例	64
用好的生活习惯预防肝脏病	66
饭后的安静对治疗肝炎很重要	68
治疗肝脏疾病的各种民间疗法的真伪	70
日本血吸虫病和原发性胆汁性肝硬化	72
本书正确的使用方法	74

● 基础篇

肝炎是
一种什么样
的疾病

如果出现这样的症状说明肝脏发生病变

●关注沉默的体内器官

肝脏的具体位置在哪里？

如果是心脏，只要把手放在胸口就能感觉到它的跳动。胃虽然平时感觉不到，但一旦过食也能感到它的存在。可说到肝脏，尽管它

是人体最大的内脏，由于隐藏在横膈膜下、肋骨内侧，人们几乎感觉不出它的存在。

肝脏被称为人体内的“化学工厂”，它是合成蛋白质、分解有毒物质、维持生命不可缺少的重要器官。尽管如此，了解肝脏位于何处，起什么样的作用的人却很少，原因何在？

这是因为肝脏的忍耐力非常强。小痛小病从不叫喊，病情稍微加重也不会显现出症状，所以肝脏才又被称为“沉默的内脏”。

●出现在肝脏疾病中的主要症状



身体虚弱，
无食欲



皮肤变粗糙



眼球的白色部分和皮肤变黄



下腹肿胀



大便颜色趋白，
小便颜色变浓

当然，这个沉默的内脏器官要是被残酷对待，也会发出求救信号。

从身体颜色看肝脏疾病

除剧烈肝炎(占急性肝炎的1%，发病1~2周内死亡)外，肝脏很少出现短时间内恶化的疾病，大部分肝炎都是慢慢恶化的。因此，多数肝病被发现时已经相当严重了。尽管如此，如果平时能细心观察，下图所示的各种肝脏疾病的症状还是能够在疾病早期发现的。

肝脏疾病的特征性症状是黄疸。黄疸最初出现在眼白，接着扩展到脸部、手掌和胸部等地方。

另外，肝脏变坏后手指根部会出现不规则的红斑(手掌红斑)，脖子、手臂、胸等地方也会出现像红色蜘蛛似的斑点(蜘蛛状血管肿)。这种症状也可以说是肝脏疾病特有的症状。



肝炎是一种什么样的疾病

●作为肝硬化原因的肝炎

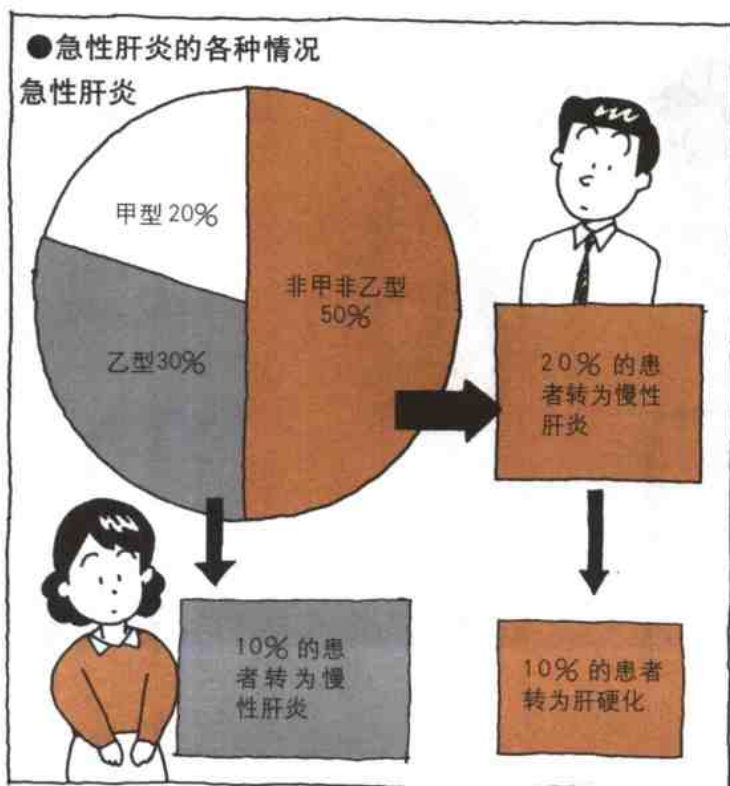
我们常把肝脏的疾病简单称做肝病，但肝病也有好多种类。其中患病人数较多的有肝炎、肝硬化、脂肪肝、药物性肝障碍等。其中最可怕的是肝硬化。肝一旦硬化，肝

脏的一部分会变得像石头那样硬，继续恶化就有可能死亡。

肝硬化的原因主要为肝炎，特别是病毒性肝炎。感染引起的病毒性肝炎有甲型肝炎、乙型肝炎以及不同于前两种的非甲非乙型肝炎(换言之，即由未知病毒引起的肝炎)三种。病毒性肝炎慢性化后，也会成为肝硬化或肝癌的原因。

急性肝炎和慢性肝炎

肝炎里有急性肝炎和慢性肝炎之分。



在急性肝炎中，未知的非甲非乙型肝炎患者约占50%，甲型肝炎为20%，乙型肝炎约为30%。甲型肝炎经口感染，年轻人比较容易得。乙型肝炎以血液为中介传染，以往因输血感染的很多，现在这种情况因为献血血液需经严格检查而减少了，其余大部分因医疗事故乃至性行为而感染。非甲非乙型肝炎有多种类型，有以血液为中介的，有时也通过口腔感染。

这些肝炎中约有10%会转为慢性。乙型肝炎和非甲非乙型肝炎转为慢性肝炎后，其中10%左右又会转成肝硬化。

肝炎和肝硬化的发病率因国家或地区的不同而不同。在发达国家中，除日本以外，病毒性肝炎都很少见。或许因为这个原因，日本被公认为是世界上肝炎治疗技术最先进的国家。

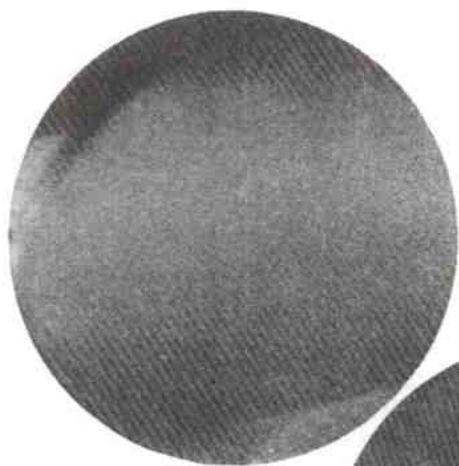
另外，若分析肝硬化死亡率，各地区之间也存在着差别。而且肝炎和肝硬化的发病与遗传性因素也并非毫无关系。因此，一般认为继承了某种特定的遗传基因的人容易得肝炎或肝硬化，且预后不好。

肝炎是21世纪的主要疾病

●为什么被称做主要疾病

大家都知道癌症、脑溢血、心脏病这几种疾病的死亡率高，关于这三种疾病媒体也都广泛报道，人们也越来越关心。

与此相对照，肝炎却一直没有引起人们的普遍注意。而患病毒性肝炎的人相当多，这些人中又有不少是乙型肝炎病毒的携带者，肝炎通过这些人有二次感染的危险。很多人已开始重视这个问题。



◀正常的肝脏
(腹腔镜像)



慢性肝炎发病后▶
(腹腔镜像)

乙型肝炎病毒的携带者很多

体内携带有乙型肝炎病毒的人在日本全国大约有 300 万人。

这些携带者中既有肝脏存在障碍的，也有肝脏无障碍的。如果有肝脏障碍，去医院时就可能通过检查发现。没有肝脏障碍而不知道自己携带病毒时就有可能通过血液，极少情况下甚至通过唾液或精液使配偶等其他他人感染病毒。这种情况下其他人只有注意才能预防感染。

病毒携带者并不一定出现肝脏障碍。当然也无法保证其能健康地度过一生。长期携带病毒，则极有可能转化成慢性肝炎或肝硬化。

目前日本乙型肝炎病毒携带者约有 300 万人，慢性肝炎包括乙型及非甲非乙型，约有 130 万人。

从这些情况看来，肝炎在 21 世纪将成为不逊于癌症的主要疾病。

肝炎患者中有80%的 人患病毒性肝炎

●在欧美酒精性肝炎患者很多

肝脏病包括各种各样的疾病，最常见的是肝炎，其次是肝炎慢性化后的肝硬化。比较日本和欧美肝硬化的原因，在欧美因酒精引起的肝硬化占绝大多数，而在日本因酒

精引起的肝硬化只占20%左右。

在日本，肝硬化多数情况下是由病毒性肝炎转化而成的。乙型肝炎病毒通过血液进入体内引起肝炎。通过口腔传染的是甲型肝炎病毒，它不会慢性化。不管怎么说，在日本病毒性肝炎病例多于酒精性肝炎，占全部肝炎的80%。

最近，肝硬化病例不断增加，且同酒精消费量的增加一致，今后有可能像欧美那样，酒精性肝炎占较大比例。

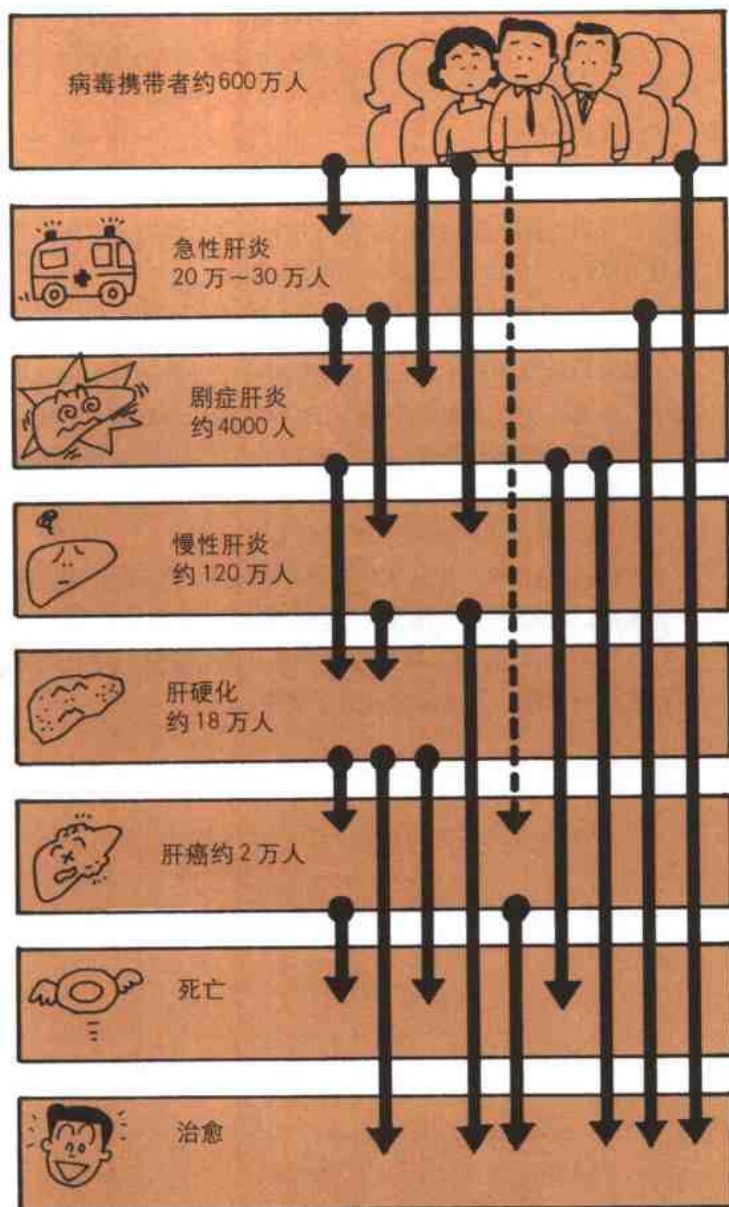
肝炎病毒携带者数目巨大

如前文所述，病毒性肝炎可分为三种类型，分别为甲型肝炎、乙型肝炎和非甲非乙型肝炎。携带着这些可引起肝炎的病毒的人非常多。

当然，肝炎病毒携带者并不一定会得肝炎。携带者中有很多人可以不发病而幸运地度过一生。但其中有几成人确实会患上肝炎、肝硬化甚至肝癌，而其中一部分人会不幸因此死亡。

慢性化后的病毒性肝炎曾经是一种非常难治的疾病，即使在医学发达的今天也是一种治疗很麻烦的疾病。但所幸的是，甲型肝炎以及病毒携带者最多的乙型肝炎的治疗方法正在被不断确立。虽然如此，预防才是比治疗更紧迫的任务。因此，尽快找出未被发现的病毒携带者非常重要。

●日本的病毒性肝脏疾病的人数



病毒携带者中，有经历急性肝炎→剧症肝炎→慢性肝炎→肝癌并最终死亡的，有携带病毒却最终治愈的，各种各样的病例都有。

肝炎会不会转化为 肝癌

●肝癌发病率和乙型肝炎病毒

世界上肝癌发病率最高的是东南亚和非洲，全世界乙型肝炎病毒的携带者约有2.2亿人，其中有2/3集中在东南亚。

正是从这点人们才开始谈论起肝癌和肝炎的关系。实际上，有研究表明乙型肝炎转化成肝硬化，最后变成肝癌的几率也增大。专家指出，在日本有80%的肝癌患者有肝硬化，这是一大特征，应引起注意。

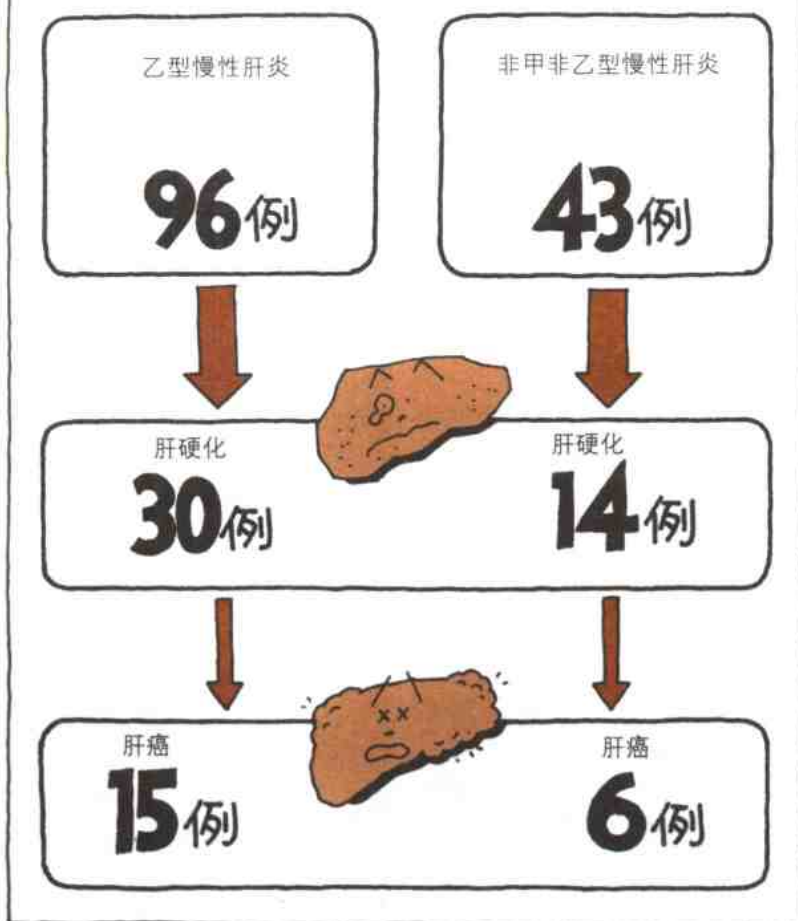
慢性肝炎→肝硬化→肝癌是一连串的疾病

专家用从腹部插针检查肝脏组织这种名为肝活检的方法调查得出：96名乙型肝炎患者中有30人(31%)转化成肝硬化。把这些人的肝脏进行肝活检检查后，其中15人(16%)发现有癌细胞。另外，非甲非乙型慢性肝炎43人中有14人(33%)转变成肝硬化，其中6人(14%)的肝脏组织中发现了癌细胞。

依据这些结果，专家认为慢性肝炎、肝硬化和肝癌是一连串的疾病。这也可以说是肝脏病研究者的一致意见。

二三十年以前，食道静脉曲张破裂和肝性昏迷是肝硬化的重要并发症，而现在，肝癌又加入到了其中。

●从慢性肝炎向肝硬化、肝癌转化的病例



病毒可由父母传染给子女

肝炎病毒由父母传染给子女



●一旦发现有慢性肝炎……

前面已经说过，病毒性肝炎中由急性肝炎变成慢性肝炎的是乙型肝炎和非甲非乙型肝炎。

急性肝炎时期症状不清楚，但突然被诊断为慢性肝炎的病例也有。这类人尽管携带乙型肝炎病毒却没有症状(这样的人被称为 HBs 抗原携带者)，像普通人那样生活到30岁左右后出现食欲减退、身体酸懒、易疲劳的症状或肝脏障碍而被发现有慢性肝炎。HBs 抗原阳性表明乙型肝炎病毒的数量很多，即病毒的数量在不断增加。

这些 HBs 抗原携带者多数是在新生儿或乳幼儿时期感染乙型肝炎病毒，以后病毒又在体内持续不断繁殖的人。

●乙型肝炎病毒感染的预后

