

百姓科普系列丛书



乙肝患者的事业与康复

常州市科学技术协会 / 组编

马国柱 / 编著

吴国祥 / 主审



東南大學出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

百姓科普系列丛书

乙肝患者的事业与康复

常州市科学技术协会 组 编
马国柱 编 著
吴国祥 主 审

东南大学出版社
· 南京 ·

内 容 简 介

作者通过回顾自己身患乙肝以来的风雨人生路,总结了学业、事业与身体康复的体会及其人生感悟。该书首先从人文科学角度引导广大读者通过阅读本书懂得清白做人、认真做事、诚信待人是事业有成的真谛,应树立社会主义荣辱观;再从医学角度引导广大读者通过阅读本书,树立科学治病观。全书共6章,主要包括:乙肝患者的学业与事业、乙肝患者的康复之道、肝炎基本知识、乙肝和慢性乙肝病毒感染、乙肝的诊断和治疗、慢性乙肝患者的自我保养与定期复查。内容生动、通俗易懂,适合于乙肝患者、广大百姓和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

乙肝患者的事业与康复/马国柱编著. —南京:东南大学出版社,2007.12

(百姓科普系列丛书)

ISBN 978—7—5641—0461—0

I. 乙… II. 马… III. 乙型肝炎—康复 IV. R512.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 193121 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:江 汉

江苏省新华书店经销 常州市武进第三印刷有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 总印张:30 总字数:600千字

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978—7—5641—0461—0/N·4

总定价:48.00元(6本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328)

作者简介

马国柱教授，江苏常州人，1936年1月生，1950年6月参加工作，1958年毕业于复旦大学附设工农速成中学。1964年毕业于南京航空学院火箭发动机专业。同年留校任教。1998年5月在常州工学院退休，1999年7月~2005年9月任常州工商管理专修



2006年2月10日 马达 摄

学院院长。曾兼任全国高专管理工程专业教学指导委员会副主任委员、教材编审委员会委员，以及省、市多种社会学术团体的领导职务，是常州市第八、九届政协委员。

自1982年以来，编、译、著管理学、领导学专著和主编高校教材32种，其中全国统编规划教材5种，省级推荐教材5种，发表论文20余篇，累计800余万字。多项成果获奖，其中《管理专业建设与企业管理学教材体系改革》于1989年获国家级优秀教学成果奖。1986年、1988年两次获常州市“七五”立功奖；1988年获常州市劳动模范和市级有突出贡献的优秀中青年专业技术人才称号。1992年获江苏省有突出贡献的中青年专家称号。从1992年10月起享受国务院颁发的政府特殊津贴。1995年获江苏省普通高校优秀学科带头人称号。

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 鲁玉凤 吴东康 张淑波

金建栋 李凯虎 沈 戈

序

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三、四、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式的根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理念,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上社会和时代的发展步伐。

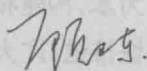
为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与读者见面了。该丛书由市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写,

内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富百姓的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册,将分辑陆续出版。希望该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣,及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限,丛书内容中难免有疏漏不足之处,欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005 年 12 月 20 日

前言

本书是在编者内部准印出版的《得了乙肝怎么办》一书基础上,在常州地区小范围内通过科普讲座、赠书等形式,在广泛征求医患双方意见以后,又作了重要的修改后,在常州市科学技术协会领导的大力支持下由东南大学出版社列入《百姓科普系列丛书》正式出版,全国公开发行。

全书共六章,在第一、二章介绍编者的经历、病历基础上,从第三章起主要介绍乙肝科普知识,着重解决什么是乙肝,为什么会得乙肝,如何防治乙肝,以及乙肝患者(含 HBV 携带者)的心理调养与休息、饮食疗法等内容,使具有初中以上文化的乙肝患者及其家属能看得懂、学得会、用得上。

本书在内部准印出版《得了乙肝怎么办》的过程中,得到了常州工学院老科协、常州市医学会、常州市新闻出版局有关领导的支持。常州市第三人民医院副院长、南京医科大学教授、著名肝病防治专家吴国祥主任医师担任本书的主审。样书出版后得到了常州市新北区老科协等单位的支持,为编者搭建了科普讲座的平台;在赠书活动中,得到了常州市第三人

民医院领导的支持,为编者提供了赠书活动的窗口;常州市新闻媒体也予以关注,及时作了客观的报道。在此表示衷心的感谢。

内部准印出版的样书面世后,在修订本书的过程中,著名肝病防治专家、常州市第三人民医院周胜生主任中医师提出了许多宝贵的意见。在清样校对过程中,花甲之年的老伴吴秋英、刚考入东南大学的孙儿马达协助我在全书文字润色、语法句法的纠错等方面做了大量的实质性工作,同时编者还借鉴了乙肝防治的新成果、新方略和有关医疗、科研、教学单位的好经验,在此,对选编在本书中的有关成果的创造者以及各方支持人员表示深切的谢意。

支持、关怀本书出版的单位和个人还有很多,无以一一表尽,敬希海涵!由于编者编著这类科普知识读物尚属首次,加上水平和年龄所限,仍有力不从心,不尽如人意之处,敬请广大读者批评指正。

马国柱

2007年9月8日于常州

目
录

第一章 乙肝患者的学业与事业

- 第一节 乙肝患者的学业..... 1
- 第二节 乙肝患者的事业..... 7
- 第三节 乙肝患者学业与事业有成的体会 46

第二章 乙肝患者的康复之道

- 第一节 我患的乙肝是怎样确认的 53
- 第二节 我患的乙肝怎么会是慢性的 56
- 第三节 我患的慢性乙肝是怎样治疗的 59
- 第四节 我患乙肝康复的体会 62

第三章 肝炎基本知识

- 第一节 肝脏的功能 69
- 第二节 肝炎、病毒性肝炎及肝功能检查的内容..... 73
- 第三节 乙肝患者如何看懂肝功能检查报告 82

第四章 乙肝和慢性乙肝病毒感染

- 第一节 乙肝的基本特征和传播途径 89
- 第二节 乙肝病毒感染的自然史和预防 91
- 第三节 乙肝的发病机制与发病率 97
- 第四节 慢性乙肝病毒感染与重型乙肝..... 100

第五章 乙肝的诊断和治疗

第一节	乙肝的诊断依据与一般处理	108
第二节	慢性乙肝治疗的总体目标、疗效标准、治疗的思路和方法	110
第三节	慢性乙肝的综合治疗	113

第六章 慢性乙肝患者的自我保养

第一节	慢性乙肝患者的心理调养与休息	124
第二节	慢性乙肝患者的饮食疗法	131

结束语	141
-----	-----

参考文献	147
------	-----



第一章 乙肝患者的学业与事业

本章导读:因为不认识乙肝,不仅3 000万现症乙肝患者在“谈肝色变”不亚于“谈癌色变”的大环境中,害怕向“三部曲”(乙肝—肝硬化—肝癌)发展,而且在1.2亿HBV(含非活动性HBsAg)携带者中也害怕它。因为虽然尚未发病,但毕竟“定时炸弹”在身,害怕一旦发病怎么办;没有乙肝的广大老百姓,面对社会上对乙肝的恐惧、歧视,很现实地涉及孩子上学、参军、就业、恋爱、婚姻、生儿育女等个人、家庭和社会歧视等一系列问题。复杂的思想斗争和精神压力,严重影响着人际关系的和谐和生活质量。笔者在本章中用自己多病之躯的经历向广大百姓介绍,从1961年患乙肝至今,学业与事业有成的体会。

第一节 乙肝患者的学业

一、中专入学体检未过关,方知得了结核病

1952年的9~10月间,新中国成立以后通过3年经济恢

复,转向第一个五年计划开始的大规模经济建设时代,国家急缺各类专业技术人才。我国学习前苏联“十月革命”胜利后转向经济建设培养工人阶级自己的知识分子的路子,在全国有关高校设置工农速成中学(相当于大学预科),以及工人中等技术学校,在工矿企业招收有培养前途的青年产业工人和机关青年干部,进行有计划、有目标的脱产正规学习。当时在我工作地区的党和工会组织,根据我的家庭出身和我在政治运动中的表现,把我列入报考上海机器制造学校的首选。我无比激动地通过了入学笔试,但是由于体检不合格而未被录取,这使我的情绪一落千丈。我无论如何也不能接受这个事实,我出生至今从未吃过药、打过针,一向是公认的身体很棒的小伙子,怎么会体检不合格?况且上个月我被上海市业余高级技术学校录取时也做了体检,并且是全合格的。为此,我拿了这份体检报告去学校交涉。记得招办的一个女同志拿了招办对我的体检表告诉我,其他都好,就是X光片发现左上有轻度肺结核病灶而不能录取。我把自己带去的体检报告和X光透视报告“心肺正常”出示给她看。她讲:“我们的体检是在上海最权威的华山医院,X光是肺部缩影片,绝对无差错。你拿出的体检报告是小医院,只是透视。如果你不服,可去上海肺结核病防治院拍1张X光全胸片,如果没有问题,可以考虑让你入学。”在这种关键时刻、关键问题上我是不会轻易放过的。尽管当时去上海肺结核病防治院拍1张全胸片相当于我2个月的学徒生活津贴,我还是咬咬牙去拍了。1周后看结果,X光片结论为:“左上锁骨下有少许轻度肺结核病灶”。X光病例讨论会处理意见(即集体看片讨论的意见)有两条:一是轻度工作,增加营养;二是3个月后复查。这一下可把我征服了,这是我步入社会遇到的第一次重大的打击。我当时



认为一切都完了。过去在乡下听人家说凡得此病的,10个人有9个治不好,这是一种人人害怕、认为无药可救的肺癆病。我曾一度情绪低落,没告诉父母,整天闷闷不乐,晚上也不去业余学校上课了,工厂还算照顾我,给了我3个月半休病假(半天工作半天休息)。

二、不药胜良医,三个月复查肺病已痊愈

在情绪稍稳定后,我便进行自我反思查原因,看来问题主要出在学习技术和文化科学知识过于心急,工作和学习压力过大,过于劳累,从而导致免疫功能降低,某一环节感染所致。为此我便从注意休息和增加营养两方面入手。听师傅讲,每天增加1瓶牛奶,买点鱼肝油吃会有效。我听师傅的话就这样做了。

效果果然不错,3个月后去医院全胸片复查,诊断是左上少许纤维化。医生讲,你的病好了,只要1年不复发就不会有问题了。病情轻、发现早、不打针、不吃药、注意休息和营养,病就治愈了,“不药胜良医”绝非神话。1954年8月我在报考工农速成中学的入学考试后,体检全合格,医生讲话真没假。

三、营养不良得浮肿病,劳累过度复发老毛病

1960年,“三分天灾,七分人祸”造成国家经济遇到严重困难,食品供应极度紧张,一切都要凭票供应,农村不少地方出现饿死人的情况。高校大学生中出现浮肿病(医学名为水肿病),我和同班好几个同学都得了浮肿病。学院硬性规定,凡得浮肿病的学生一律休息不上课,到营养食堂吃营养饭。所谓营养饭其实就是在菜里多放一点油和糖,吃饭放宽不定量,稍微增加一点荤菜。大约1个月后结束了这种待遇。

进入大学3年级的下学期,学习负担重、社会工作忙、妻子生孩子等一系列事情都集中在我一人身上。1961年大约是接近暑假的时候,我在学校完成机械零件课程设计以后,突然大口吐血,先后去南京一院、江苏医院(现江苏人民医院)就医,X光拍片检查,诊断为左上浸润型肺结核有小透光区(即空洞),这是原已钙化的部位肺结核病复发、病情恶化的迹象。

从此接受大剂量口服抗结核药和插管气滴(即1根小橡皮管从鼻孔插入气管,通过大针筒将液体抗结核药水在护士指导下,自己推针筒让药水一滴一滴地注入肺部病灶区),这种治疗确实见效,1个月复查病灶吸收硬结,病情稳定后不久就钙化、纤维化。开学前又拍片复查,医嘱称气滴可停,服药继续,可以上课,但要注意营养休息。所以大学四年级开学初我没有误课,继续上学,但毕竟是大剂量抗结核药治疗,自己感觉十分疲乏,每天上课、完成作业等都感到从未遇到过的吃力。

四、保了肺,用药过量伤了肝

因求医治病心切,在未征求医生意见情况下我自作聪明,加倍口服抗结核药,结果是救了肺,伤了肝,住进南京市立第一医院,半年下来不见好,就自动出院回家疗养。

有一次在做气滴治疗时,听一个患者讲,这种治疗毒性大,要定期进行肝功能检查。当时我第一次听说还有什么肝功能检查,出于好奇到南京市中医院配药时,请医生开了肝功能检查单。当时也未问清楚要空腹抽血,结果拿了单子交了公费卡盖章就抽血,3天后看肝功能检查报告,其他都好,就是转氨酶80~60单位/升(U/L),后来知道是丙氨酸氨基转移酶(简称谷丙转氨酶)80单位/升、天冬氨酸氨基转移酶(简称谷草转氨酶)60单位/升,后来听说查肝功能必须空腹,非



空腹检查结果不准确。我以为转氨酶 80~60 单位/升是非空腹抽血所致,就去南京第一人民医院肝科门诊查肝功能,转氨酶正常范围 <40 单位/升,而我是 131 单位/升。当时几乎把我吓得昏死过去,真是措手不及不知怎么为好。平静以后找了当时南京一院的一个姓郭的院长,要求住院治疗,心想住院治疗可能吃点药、打点针,1~2 个星期就会好,这样不影响自己的功课。这真是一个对肝病无知的天真幼稚想法。住院以后我才知道,肝炎不是感冒那么容易好的事,超过3~5个月的老病号为数不少。我根本没有这个思想准备,当时医院也没有什么办法治疗,医生只是叫我们卧床休息,吃一些复合维液,静脉滴一些高渗葡萄糖,以后每隔 2 周复查一次肝功能,基本上转氨酶在 100 左右上下波动,其他指标一直正常。当时的肝功能检查项目仅转氨酶 2 项、蛋白 3 项、黄疸指数、凡登帕氏、麝香草、锌浊度等。现在回忆 5 个多月的住院时间,只有转氨酶始终不高不低(现在俗称小谷丙)在 100 左右波动,其他指标都正常。当时我心里非常着急,以为这下子彻底完了,家庭父母妻儿等一系列问题日夜在脑子里闪现,刚住院时满怀信心估计很快能痊愈,所以睡眠、吃饭都正常,到后来想的太复杂,整夜睡不着,天天出虚汗,身体每况愈下,形成恶性循环,住院第二个月开始整天头昏、极度乏力、下床活动 10 分钟就要躺在床上休息。有时请假回校看到班上得肝炎没有住院的同学大都挺过去了,还在上课。在这种情况下,加上在宁波工作的姐姐、姐夫叫我出院去宁波休养,于是我在 1962 年 5 月份自动出院赴宁波。妻子送我上火车,都是以泪洗面告别。我当时这么想,估计这次是诀别了,弄得不好,要靠我姐把我的骨灰送回老家交父母了……我伏在车厢茶凳上从南京站一直哭到常州站。

到宁波姐姐家后,换了一个环境,心态开始变得宁静。他

们都要上班,我自己做午饭,并适当在室外活动活动,姐夫经常到集市贸易买鸡蛋给我补充营养。

开学前,我和妻子离家回校。我去医院复查,肝功能转氨酶为 68 单位/升,在住院 5 个多月中,从未有过这个好成绩,我请求医生开复学证明,医生开了一个证明是:肝炎恢复期,轻度工作、定期复查。可是这个证明,拿到学校通不过,谷丙转氨酶必须低于 40 单位/升才可复学,几经周折后系领导同意我再做一次肝功能复查,而且必须由学院医务所抽血派专人送医院化验。化验结果谷丙转氨酶为 20,真是喜出望外,学校终于同意我复学了。

五、保肝学业两不误,大学毕业留校当干部

近 1 年多治疗肝病的经历使我悟出一个简单的道理,这种病在当时情况下除了注意休息、动静结合、保肝、营养、定期检查、观察变化外,别无其他有效办法。5 年大学已度过了 3 年,余下 2 年功课压力没有前 3 年那么大,前 3 年大都是基础课和专业基础课,超过 2 门主课不及格就要被淘汰回老家,余下 2 年都是专业课和实践性环节、毕业设计,一般过关就没有问题了。

如何处理保肝与学业两不误关系,是我必须考虑的问题。复学以后我重新定了学习目标,调整了期望值。俗话说“留得青山在,不怕没柴烧”。在学习上不去争最好,只求及格通过就好,社会工作统统辞掉。上午认真听课,下午躺在床上保肝、复习功课,晚上完成作业。每隔 1~2 个月就去医院复查肝功能,都是一个绿印章,各项指标都正常,体力也逐渐恢复了。1964 年 6 月我圆满完成了毕业设计,毕业体检全合格,因工作需要提前毕业,留校当了专职院团委副书记兼组织部长,一直到文化大革命党团组织被造反派夺权而归队回 203