

主 编 饶忠华
执行主编 虞 豪

脂肪肝、肝炎 与肝硬化 患者自助手册

◆徐锡祖 徐 洁 编著

◇上海科技教育出版社



患者自助手册书系

患者自助手册书系

主 编：饶忠华

执行主编：虞 豪

脂肪肝、肝炎与肝硬化 患者自助手册

徐锡祖 徐 洁 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝、肝炎与肝硬化患者自助手册/徐锡祖, 徐洁
编著. —上海: 上海科技教育出版社, 2006. 1

(患者自助手册书系/饶忠华主编)

ISBN7-5428-4044-4

I. 脂... II. 徐... III. ①脂肪肝—治疗—
手册②肝炎—治疗—手册③肝硬化—治疗—手册
IV. R575-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 145613 号

患者自助手册书系

脂肪肝、肝炎与肝硬化患者自助手册

编 著: 徐锡祖 徐 洁

责任编辑: 蔡 婷

装帧设计: LC 工作室

出版发行: 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.ewen.cc

www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟兴达印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 115 千字

印 张: 5

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5 000

书 号: ISBN7-5428-4044-4/R·313

定 价: 9.80 元

目 录

◆ 1 基础知识 / 1

- ◇ 中医对“肝”的理解如何 / 3
- ◇ 现代医学对肝脏的认识如何 / 5
- ◇ 什么是脂肪肝 / 6
- ◇ 脂肪肝发病的早期表现有哪些 / 7
- ◇ 非酒精性脂肪肝诊断标准是什么 / 10
- ◇ 哪些人易患脂肪肝 / 11
- ◇ 脂肪肝定义及分类 / 13
- ◇ 如何诊断脂肪肝 / 14
- ◇ 脂肪肝的治疗原则是什么 / 15
- ◇ 如何预防脂肪肝 / 16
- ◇ 患了脂肪肝以后该怎么办 / 17
- ◇ 脂肪肝患者如何进行饮食调养 / 19
- ◇ 抽血化验能诊断脂肪肝吗 / 21
- ◇ 脂肪肝的病理如何 / 23
- ◇ 高脂血症与脂肪肝的关系怎样 / 24
- ◇ 什么是脂肪肝-糖尿病并发症 / 25
- ◇ 何谓肝炎后脂肪肝 / 26
- ◇ 脂肪肝等于肝硬化吗 / 27
- ◇ 脂肪肝是不是肝炎 / 28
- ◇ 如何早期发现脂肪肝 / 29
- ◇ 为什么非酒精性脂肪肝患者要控制饮食 / 30
- ◇ 酒精性脂肪肝患者必须戒酒吗 / 31



- ◇预防脂肪肝的饮食原则有哪些 / 32
- ◇营养不良也会导致脂肪肝吗 / 33
- ◇预防脂肪肝要提倡多运动吗 / 34
- ◇防止脂肪肝的几种食物 / 35
- ◇脂肪肝患者应慎服降脂药 / 37
- ◇脂肪肝患者营养治疗原则是什么 / 38
- ◇肝炎的全身症状有哪些 / 39
- ◇黄疸和肝脾肿大是肝炎的症状吗 / 41
- ◇水肿及腹水与肝炎的关系如何 / 43
- ◇肝炎患者有哪些皮肤表现 / 45
- ◇肝病加重时的症状有哪些 / 46
- ◇何时需做 B 超、CT 检查和肝穿刺活检 / 48
- ◇乙肝病毒的传播途径有哪几条 / 49
- ◇如何预防病毒性肝炎 / 51
- ◇如何选择和应用肝功能检查 / 52
- ◇慢性肝炎的最常见病因是什么 / 54
- ◇怎样早期发现肝炎 / 55
- ◇胆汁淤积时为什么会产生皮肤瘙痒 / 56
- ◇乙肝表面抗原阳性的人有无传染性 / 57
- ◇丙肝能通过性接触传播吗 / 58
- ◇唾液会传播丙肝吗 / 59
- ◇肝炎患者为何合并脂肪肝 / 60
- ◇肝炎、肝硬化与肝癌的关系如何 / 61
- ◇什么是肝纤维化 / 63
- ◇肝硬化的发病机制是什么 / 64
- ◇肝硬化传染吗 / 65
- ◇肝硬化最常见的并发症有哪些 / 66
- ◇如何预防肝硬化 / 69
- ◇什么叫蜘蛛痣 / 71
- ◇肝掌与肝硬化是什么关系 / 73
- ◇肝炎病毒与肝癌关系如何 / 74



◆2 治疗保健 / 75

- ◇何谓心理疗法 / 77
- ◇何谓疏导法 / 79
- ◇何谓转移法 / 81
- ◇何谓隐瞒法 / 82
- ◇何谓饮食疗法 / 83
- ◇肝炎患者的饮食疗法有哪些内容 / 84
- ◇肝炎患者的饮食营养怎样选择 / 86
- ◇肝炎患者的饮食有何禁忌 / 87
- ◇急性病毒性肝炎患者药膳有哪些 / 89
- ◇肝硬化、脂肪肝患者的饮食禁忌是什么 / 93
- ◇慢性病毒性肝炎患者药膳有哪些 / 95
- ◇肝硬化患者的饮食疗法有何内容 / 99
- ◇肝硬化患者有并发症时吃什么 / 102
- ◇肝硬化腹水患者的饮食原则是什么 / 104
- ◇肝硬化患者药膳有哪些 / 105
- ◇脂肪肝患者的饮食疗法有哪些内容 / 109
- ◇脂肪肝患者食疗方有哪些 / 110
- ◇肝昏迷患者的饮食原则是什么 / 111
- ◇肝脏疾病的调养平衡有何要点 / 112
- ◇为什么肝炎患者应特别注意休息 / 115
- ◇肝炎患者如何休养 / 116
- ◇肝炎患者滥用保肝药有什么害处 / 117
- ◇肝炎患者应如何安全用药 / 118
- ◇肝病患者为什么要忌酒 / 120
- ◇为何肝炎患者忌长时间看书、看电视 / 121
- ◇肝炎患者的饮食禁忌是什么 / 122
- ◇肝炎患者可以饮茶吗 / 123
- ◇肝病患者食用动物肝脏合理吗 / 124
- ◇肝病患者为什么要保持大便通畅 / 125
- ◇肝病患者为什么忌饱餐 / 126



- ◇肝病患者如何摄入糖类 / 127
- ◇肝硬化患者如何补充蛋白质 / 128
- ◇肝炎患者如何补充蛋白质 / 129
- ◇肝病患者为什么要少食油腻食品 / 130
- ◇急性肝炎患者应如何调配饮食 / 131
- ◇肝病患者日常饮食应注意哪些事项 / 132
- ◇男性肝病患者为何会出现性功能减退 / 133
- ◇肝炎患者的性生活应注意哪些问题 / 134
- ◇乙肝表面抗原携带者能进行性生活吗 / 135
- ◇家有乙肝表面抗原携带者应注意什么 / 136
- ◇肝炎患者在不同时期如何安排活动 / 137
- ◇肝炎患者为防癌变应忌食哪些食品 / 138
- ◇中草药能治疗肝病吗 / 139
- ◇中医怎样治疗急性乙型肝炎 / 140
- ◇中医怎样治疗慢性乙型肝炎 / 142
- ◇中医怎样治疗重症乙型肝炎 / 144
- ◇中医怎样治疗肝硬化 / 146
- ◇中医怎样治疗肝癌 / 149
- ◇中医怎样对肝癌分型 / 151







中医对“肝”的理解如何

中医学说的脏腑概念，是建立在《内经》脏象学说的基础上的，因而对“肝”的脏腑生理、病理的认识，自有其独特之处。

事实上，中医学说中的“肝”、“肝病”和现代医学所通称的“肝”、“肝病”之间在生理、病理上有着相当大的区别，但有些方面也有共同之处。如就肝脏在人体内的位置而言，《素问·刺禁论》说：“肝生于左。”这里的“左”主要是指肝的引气部位（肝气上升，行气在左）。元代的滑伯仁在《十四经发挥》谓“肝之为脏……其治在左，其脏在右胁右肾之前，并胃着脊之第九椎”。在《难经》中，将肝粗分为两叶的记载，并说肝重“二斤四两”，说明在古代人们对肝脏的了解虽然不够全面，但已有了一定的认识。

同时，在肝的经脉循行分布中，为研究肝与其他脏腑组织发生生理和病理联系也打下了重要的基础。

中医又将肝在病理上的胁痛、黄疸、癥瘕、鼓胀、血症称为主症；眩晕、头痛、中风、昏厥、耳鸣、耳聋、麻木、震颤、惊恐等病证纳入“诸风掉眩皆属肝”的范围。

实际上肝脏疼痛已涉及现代医学的消化、血液、神经、内分泌、运动等系统的疼痛内容。而现代医学的肝病是指肝脏所发生的各类病变，包括各类肝炎、多种病因引起的肝细胞变性和坏死、肝硬化并发腹水或肝昏迷等。

总之，肝和肝病在祖国医学和现代医学的概念上并不相同，具体内容也有差异，这是相互独立的两套理论。然而，在大量

临床实践中已逐步完善，并得出了有相同客观因素的中西医结合的理论。☺



急性病毒性肝炎药膳之豆豉田螺汤

淡豆豉 30 克、田螺肉 100 克、番茄 100 克、白糖 10 克、姜 5 克、葱 5 克、盐 5 克、素油 30 克。
把淡豆豉洗净；田螺用清水漂去泥，洗净，取肉切片；番茄洗净，切片；姜切片，葱切段。把锅置武火上烧热，加入素油，六成熟时，加入姜、葱爆香，下入田螺、盐、糖，注入清水 600 毫升，用武火烧沸，加入番茄，煮 8 分钟即成。每日 1 次，每次吃田螺 50 克，随意吃番茄、喝汤。清热解毒、补益气血。用于急性黄疸型肝炎体弱血虚者。





现代医学对肝脏的认识如何

现代医学对肝脏的认识的位置的确定是以解剖为基础的。肝脏是人体最大的重要实质性脏器，它大部分位于腹腔右上部，小部分在左上部，肝的上界在右侧第5肋间与膈穹隆的位置一致。肝脏有一定的活动度，可随体位的改变和呼吸而上下移动，肝下界一般不超出肋弓，儿童的肝脏可在肋弓下触及。肝脏膈面的镰状韧带将肝脏分为左、右两叶，右叶大而厚，左叶小而薄。其具体分为左内叶、左外叶、右前叶、右后叶、尾状叶、方叶。肝脏下端由两条纵形沟和一条横行沟连成H形。横行沟为肝门，是门静脉、肝动脉、肝管以及神经、淋巴管的出入处；右纵行沟前方为胆囊，后方为下腔静脉。肝脏的韧带分为肝圆韧带、冠状韧带、镰状韧带、三角韧带，共4条，它们固定在本身的位置上而相对稳定。



急性病毒性肝炎药膳之三鲜汁

西瓜 500 克、番茄 500 克、黄瓜 500 克、白糖 30 克。将西瓜切开，取瓢，去子；番茄用水洗净，去皮；黄瓜去皮、子，洗净，切丝，共装入纱布袋内，绞取汁液，待用。把汁液内加入白糖拌匀即成。代茶饮。清热利湿、生津止渴、利尿解毒。用于急性黄疸型肝炎兼高血压患者。



什么是脂肪肝

正常人的肝内总脂量，约占肝重的 5%，内含磷脂、三酰甘油、脂酸、胆固醇及胆固醇酯。而患脂肪肝者，总脂量可达 40%~50%，主要是三酰甘油及脂酸，而磷脂、胆固醇及胆固醇酯只少量增加。

食物脂肪经水解酶消化后，其乳糜微粒(主要成分是三酰甘油)被小肠上皮吸收入血。入血的乳糜微粒有三条去路：一是分解后成为肌肉活动的能源，二是贮存在脂肪组织作为潜在能源，三是转运至肝脏进行代谢。转运至肝脏的三酰甘油与载脂蛋白结合成极低密度脂蛋白(VLDL)颗粒进入血液。如果三酰甘油产生量多，或极低密度脂蛋白量少，造成三酰甘油在肝内堆积，而形成脂肪肝。

轻型脂肪肝可以没有任何症状，只有通过 B 型超声或 CT 检查等才被发现。脂肪肝形成后，大部分表现食欲不振、恶心、呕吐、体重下降、乏力、腹胀、肝区不适或隐痛，丙氨酸氨基转移酶(ALT)升高，少数患者可出现轻度黄疸。体格检查可触及肿大的肝脏(一般在右肋下 2~3 厘米以内)，表面光滑，边缘圆钝，质地软或中等硬度，可有轻度压痛，部分患者有叩击痛。重症患者可出现肝硬化表现。☺



脂肪肝发病的早期表现有哪些

食欲不振、乏力

此为肝病患者常常伴有的症状，患者若出现食欲不振、乏力、厌油、腹胀、肝区隐痛等，排除了感冒、急性胃炎以及其他肝病，均应怀疑患有脂肪肝的可能。

恶心、呕吐

恶心与呕吐是临床的常见症状。恶心常为呕吐的前驱感觉，但也可单独出现，主要表现为上腹部的特殊不适感，常伴有头晕、流涎、脉搏缓慢、血压降低等症状。呕吐是指将胃内容物或一部分小肠内容物，通过食管逆流入口腔的一种复杂的反射动作。肝胆胃系统疾病常伴有恶心、欲呕或呕吐的症状，如急性肝炎，慢性肝炎(乙型、甲型等)，肝硬化，急、慢性胃炎等。脂肪肝若伴有肝功能损害，可伴恶心、欲呕、厌油、上腹胀等肝系症状。

肝脏肿大

脂肪肝常见的表现为肝脏肿大。若肝包膜受伸张、肝韧带被牵引、脂肪囊肿破裂或发炎，则可见肝区痛及压痛，伴反跳痛、发热、白细胞增多。

脂肪肝患者的肝肿大：约 90% 患者的肝脏可扪及，30% 轻度肝肿大，如肝脏贮脂占肝重的 40% 以上时，可有明显肝大，但为无痛性。肝脏虽肿大，而其形态依然保持正常。若检查肝脏，其质地正常，或稍觉柔软，并且表面平滑且无触痛，就应

考虑脂肪肝的可能性。但因为脂肪肝其质地较柔软，所以虽然肿大而在腹壁下触诊往往难以触知。如有营养过多所致的肥胖症、慢性乙醇（酒精）中毒、糖尿病、慢性结核病、各种严重贫血等疾患存在时，则可帮助判断是否已患有脂肪肝。肝肿大还多见于各型病毒性肝炎、肝肿瘤、阿米巴肝脓肿、肝硬化、肝结核等，故明确诊断时还应结合症状、实验室检查、影像学检查(B 超、CT 等)来确诊。

蜘蛛痣

蜘蛛痣是皮肤小动脉末端分支性扩张所形成的血管痣，形似蜘蛛，故称蜘蛛痣。

蜘蛛痣出现的部位多在上腔静脉分布的区域内，如面、颈、手背、上臂、前胸和肩等。其痣的大小不等，直径可为针头大到数厘米以上。检查时用指尖或(针)火柴棒压迫痣的中心(即中央小动脉干部)，其辐射状小血管网即退色，去除压力后又复出现。蜘蛛痣的发生一般认为与肝脏对体内雌激素的灭活减弱有关。常见于急慢性肝炎、脂肪肝或肝硬化时。慢性肝病(包括脂肪肝)患者手掌大小鱼际处常发红，如压后退色，称为肝掌，发生机制与蜘蛛痣同。据报道，270 例肝活检确诊为脂肪肝的患者 8%有蜘蛛痣，脂肪肝好转后蜘蛛痣消失，3 例由脂肪肝转成肝硬化，蜘蛛痣增多。

内分泌失调

肝脏为许多内分泌激素代谢灭活场所。脂肪肝时，患者除出现蜘蛛痣外，还可以有男性乳房发育、睾丸萎缩、阳痿，女性月经过多、闭经，患者体重减轻或增加等表现。

患者体重改变机制认为是皮质醇类在肝脏灭活减少，导致

血中皮质醇量增多，患者基础代谢改变。肝功能减退，糖类、蛋白质、脂肪代谢会出现障碍，亦会导致患者体重减轻或出现肥胖。

维生素缺乏症

脂肪肝时由于脂肪堆积合并饮食中维生素缺乏，患者易出现多种维生素缺乏症。临床可见周围神经炎、舌炎、口角炎、皮肤瘀斑、角化过度等。

维生素缺乏常认为是由于脂肪肝患者的维生素摄入量不足，但亦有人认为肝脏受损严重时，肝组织中的维生素含量亦减少，因此脂肪堆积合并饮食中维生素缺乏是导致出现维生素缺乏症状的两个主要原因。

黄疸

黄疸是由于体内胆红素代谢障碍，使血液中胆红素浓度增高，渗入组织，尤其是巩膜、黏膜和皮肤染成黄色所致。

黄疸在临床上按发生机制可分为溶血性、肝细胞性与阻塞性3型。脂肪肝时黄疸类型常为肝细胞性，该型黄疸常伴有乏力、倦怠、食欲不振等症状。有临床资料显示，脂肪肝患者仅少数会出现轻度黄疸。在肝内脂肪被清除后黄疸即消退。😊



急性病毒性肝炎药膳之猕猴桃饮

猕猴桃 300 克、白糖 20 克。将猕猴桃洗净，去皮，绞取汁液；把白糖放入汁液中。温开水 100 毫升，冲入搅匀即成。每日 2 次，每次 100 毫升。清热、止渴、通淋。用于急性病毒性肝炎患者。



非酒精性脂肪肝诊断标准是什么

有关方面制定的《非酒精性脂肪肝诊断标准（草案）》是这样的。

脂肪变性和脂肪贮积的肝细胞 $<1/3$ 者为肝细胞脂肪变。占肝小叶 $1/3\sim1/2$ 为轻度脂肪肝；占肝小叶 $1/2\sim2/3$ 为中度脂肪肝；占肝小叶 $2/3$ 以上者或肝细胞弥漫脂肪变性呈鱼网状者为重度脂肪肝。☺



急性病毒性肝炎药膳之马蹄豆腐汤

马蹄 100 克、豆腐 200 克、黄豆芽 100 克、姜 5 克、葱 5 克、盐 5 克、素油 30 克。马蹄洗净，去皮，切片；豆腐洗净，切 5 厘米见方的块，黄豆芽洗净去须根；姜切片，葱切段。把炒锅置武火上，加入素油，烧六成熟时，加入姜、葱爆香，注入清水 500 毫升，加入盐，烧沸，加入马蹄、豆芽、豆腐，煮 15 分钟即成。每日 2 次，每次吃豆腐、马蹄 100 克。随意喝汤。清利湿热、利水消肿、补益气血。用于急性黄疸型肝炎患者。