

实用指导

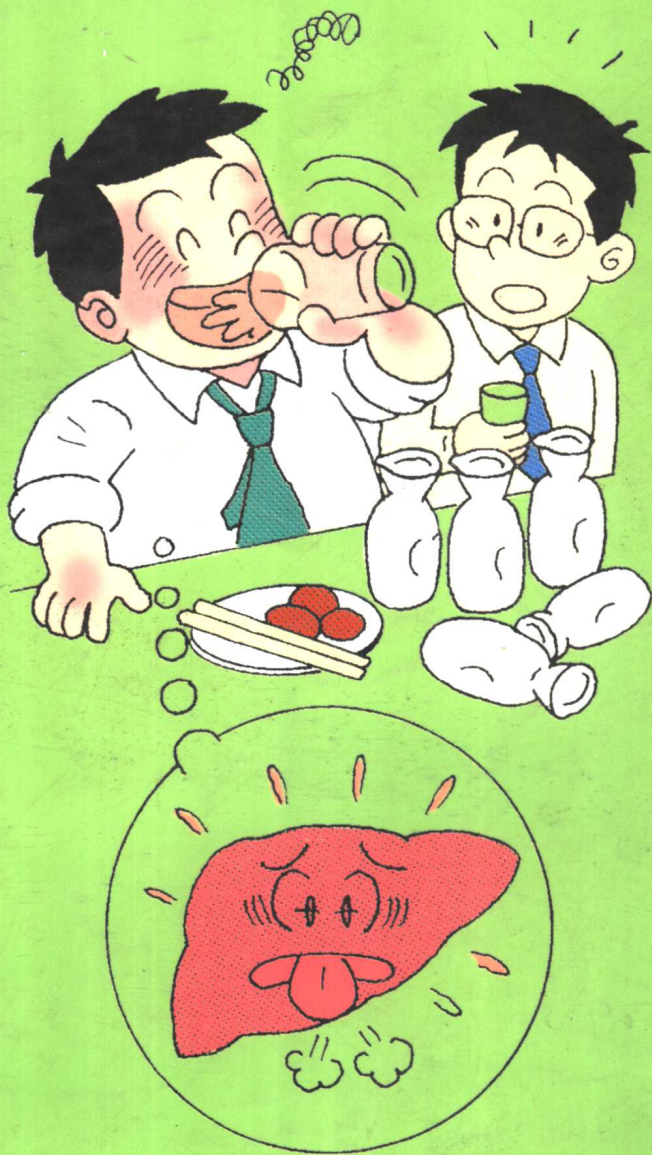
肝病无忧法

怎样诊断治疗

新的治疗方法和饮食指导

〔巨〕鹤治道雄／编著 刘文祥 朱金华／译

华夏出版社



家庭医生·可靠指南

肝病无忧法

从肝炎、脂肪肝到肝癌最新治疗法和饮食

鵜沼直雄 著

刘文祥 译

朱金华

图书在版编目(CIP)数据

肝病无忧法/(日)鹤沼直雄主编;王松园等译.-北京:
华夏出版社,2003.2

ISBN 7-5080-2768-X

I.肝… II.①鹤… ②王… III.肝疾病-诊疗 IV.R575

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036743 号

© 2000 by UNUMA Tadao

All rights reserved

First published in Japan in 2000 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and
Taiwan) © 2001 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本作品由华夏出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 9.75 印张 232 千字 插页 5

2003 年 2 月北京第 1 版 2003 年 2 月北京第 1 次印刷

印数 1-6000 册

定价:18.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

译者的话

本书是日本三井纪念医院前副院长、三井纪念医院现常务顾问鹤沼直雄先生的最新医学著作《肝病》的翻译本,定名为《肝病无忧法》。书中介绍了目前最新、最先进的肝病诊断和治疗方法,这些方法目前都正在应用于临床,其有效性都是经过实践证实了的。

本书共分四章。目录和正文的第一、第二章由刘文祥翻译,第三、第四章由朱金华翻译。

第一章介绍了肝病的各种检查方法,解释了肝病多数情况下虽无明显的自觉症状,但也有诸多可以察觉到的症状,分析了肝病发生的原因,提出了肝病最基本的治疗方法。第二章介绍了各种肝病,包括各种肝炎、脂肪肝、酒精性肝损害、药物性肝损害、肝硬化、肝癌及其他种种肝病,并分别对其发病原因、治疗方法、所需药物等进行了详细叙述。第三章对肝病患者的日常生活和工作提出了基本要求,强调注意“安静”是最重要的原则,对患者在日常生活和工作中应注意的事项做了说明。第四章介绍了肝病患者最新的饮食疗法,提出了饮食有时比服药更重要的观点和一日三餐要规律、正常的原则;特别对急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化患者的饮食分

2 肝病无忧法

别做了解说,并列出了春、夏、秋、冬四季食谱例,这使患者在调剂饮食方面有了可靠的依据。

本书还介绍了许多有关肝病和患者日常生活的小知识,对患者进一步认识肝病和调理自己的日常生活有重要意义。另外,有几味药无中文的对应名称,故直接借用日文版。总之,这本书是本书好书,充满最新情报和知识,值得患者一读,对医生来说更有参考价值。

在翻译过程中,高克俭主任医师曾从医学角度给予指导,并提出诸多修改意见,在此深表感谢。同时,对在本书出版过程中做了大量工作的同志表示敬意。

译 者

2002年3月

致读者的话

本书是9年前即1991年初版。9年来,阅读者颇多,在此深表感谢。

医学的发展日新月异。为适应这种发展的步伐,本书曾几经修订,但每次都是修订其中一部,这次决定全面修订。值此之际,我想就下面三点向各位略作说明。

第一,本书介绍了目前最新、最先进的诊断和治疗方法。这些诊断和治疗方法都不是单纯的书本知识,而是目前正在临床使用,其有效性都是经过我们证实了的。然而常有市井传说、人云亦云,某某法对某某病有效,大肆宣扬、兴盛一时,但不知何时就消声匿迹。

目前,以英国、美国为中心,世界各国都在力图采用被实践证明确实有效的治疗方法。只有大家都认同的治疗方法才确实是好的方法。本书就是要介绍这些方法。

医学尤其是肝病医学发展迅速,今天认为是新的知识,明天可能就会变得陈旧。例如,用干扰素治疗丙型慢性肝炎取得突破性发展,对某患者是否有效,治疗前就可以做出明确判断,所以只要使用就几乎百分之百有效。

2 肝病无忧法

以前,人们都说“肝硬化是肝病的终点站”,可现在却可以再活 20 年、30 年,所以终点站的说法不攻自破。

肝癌通过定期检查,可以早期发现。其治疗方法可采用外科手术,但大多数是内科治疗,如局部注入酒精、放射治疗、导管治疗等。根据最新调查,肿块在 2 厘米以下者,一年生存率是 96.1%,三年生存率是 78.8%。

第二,本书力求通俗易懂,尽量回避专业术语。就像诊病时和患者谈话一样,用口语形式写成。

第三,是精神问题。有不少人被不科学的知识所迷惑而陷入不必要的担心之中。首先是要掌握正确的知识,还要有战胜病魔的坚强意志和实践能力。精神上坚强乐观并注意日常生活的调理,就可以提高免疫力,有利于健康的恢复。

鹤沼直雄

2000 年 1 月

目 录

译者的话	1
致读者的话	3
第一章 肝病是什么样的病.....	1

肝病的检查

1. 体检告知肝脏不好时.....	2
仅靠 GOT 值和 GPT 值不能充分了解肝功能	
检查方法和设备不同,测得的数值也不同	
● 什么是肝功能检查.....	2
2. 肝病检查有哪些项目	5
不能仅靠一种检查,而要做各种检查进行综合诊断	
第一阶段 首先做血液和尿的检验	
第二阶段 图像诊断	
必要时可做血管造影和肝活体检查	
● 肝功能检查和血液检查	5
血液检查——检查肝的功能状态	8
■ GOT、GPT	8
■ γ -GTP、ALP	9
■ LAP、LDH、ChE	10
● 酶的作用	11

2 肝病无忧法

■血清总蛋白(TP)、A/G比、ZTT、TTT	11
■总胆固醇、PT(凝血酶原时间)	13
●胆固醇的作用	14
■总胆红素(血清胆红素)、ICG、血氨	14
■病毒标志检查(甲型肝炎病毒检查、乙型肝炎病毒检查、 丙型肝炎病毒检查、丁型肝炎病毒检查、戊型肝炎病毒 检查、庚型肝炎病毒检查、TT型肝炎病毒检查	16
●抗原和抗体	16
●尿胆红素检查、尿胆原检查	19
■肿瘤标志检查(AFP、高灵敏度PIVKA-Ⅱ)	22
●庚型肝炎	21
●TT型肝炎	23
图像诊断和精密检查——掌握肝脏的细微变化	23
■超声波检查、CT	23
●肝闪烁法	24
■MRI、血管造影、肝活体检查	25
●腹腔镜	25
肝脏异常的检查方法	27

肝病的症状

肝脏有病时的症状是什么	29
自觉症状虽少,但只要注意,亦有可察觉的症状	
■与感冒相似的症状、黄疸	29
●黄疸种种	29
■手掌红斑	32
●性激素和肝脏	32
■蛛状血管瘤(蜘蛛痣)、女性化乳房	33
■皮肤颜色变黑、腿抽筋	34

■血难止(易出血)、身体发痒	35
■酒量减少,觉得酒不好喝	36

肝病的原因

1. 引起肝病的原因是什么	37
除病毒感染外,还有饮酒过度、药物、肥胖等原因	
●肝脏的感染症	37
2. 肝病遗传吗	40
亲属得过的病要仔细检查	
●肝病的死亡率稍有减少	40

肝病治疗的根本

1. 必须住院时	43
需要住院的标准是什么	
●为什么需要静养	43
仅 GOT 达不到正常值,没有必要继续住院	
2. 如何对肝病进行治疗	46
补充营养、保护肝脏的输液疗法	
药物治疗:维生素、肝病用药、中药	
最近,代替外科治疗,采取不切除治疗法	
●肝移植	46
3. 中药、针灸、指压的效果如何	49
用于肝病的中药有什么	
针灸、指压对调整身体状态效果显著	

第二章 肝病如何治疗	53
------------------	----

肝病的种类

1. 急性肝炎和慢性肝炎的区别	54
-----------------------	----

4 肝病无忧法

发炎、肝细胞遭受破坏就是肝炎

持续 6 个月以上的肝炎称慢性肝炎

- 肝细胞为什么会受到破坏..... 54
- 2. 病毒性肝炎种种 57
 - 甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎、庚型肝炎、TT 型肝炎
- 3. 甲型肝炎 60
 - 到肝炎流行地旅行时,不要吃生食喝生水
 - 甲型肝炎患一次后今后不会再患
 - 甲型肝炎不会转成慢性
 - 甲型肝炎疫苗
 - 由井水传播甲型肝炎..... 60
 - 应该注射甲型肝炎疫苗的人..... 61
- 4. 乙型肝炎 63
 - 乙型肝炎通过血液感染
 - 乙型肝炎和母子间感染
 - 乙型肝炎通过性交也能感染
 - 对乙型肝炎的误解所造成的悲剧 65
- 5. 丙型肝炎 68
 - 急剧减少的输血后感染
 - 丙型肝炎的感染途径和感染后的发展过程
 - 丙型肝炎和性交 68
- 6. 重症肝炎 71
 - 整个肝脏的细胞急剧遭受损害
 - 乙型肝炎不等于重症肝炎

肝病的治疗

1. 急性肝炎的治疗	74
甲型肝炎的治疗、急性乙型肝炎的治疗、急性丙型肝炎的治疗、急性丁型肝炎的治疗、急性戊型肝炎的治疗、关于急性庚型肝炎、关于急性 TT 型肝炎、重症肝炎的治疗	
● 血浆交换疗法	76
● 重症肝炎肝移植前的程序	79
2. 急性肝炎的饮食疗法	82
发作期需要住院输液	
恢复期要充分补充营养	
● 急性肝炎发作期的饮食要点	82
● 急性肝炎恢复期的饮食要点	83
3. 乙型慢性肝炎及其治疗	85
肝功能持续 6 个月以上异常的病毒性肝炎	
乙型慢性肝炎是否有治愈的希望	
有助于肝功能恢复的药物	
乙型慢性肝炎的干扰素治疗	
● 脂肪肝容易和慢性肝炎混淆	86
● 干扰素的副作用	86
● 乙型慢性肝炎的新免疫疗法	88
4. 丙型慢性肝炎及其治疗	90
什么是丙型慢性肝炎	
丙型慢性肝炎的干扰素治疗	
● 丙型肝炎与日常生活	90
● 干扰素的新使用法	93

6 肝病无忧法

- 慢性肝炎的新疗法..... 94
- 5. 慢性肝炎的饮食疗法 97
 - 热量少一点为好
 - 慢性肝炎的饮食要点 97
- 6. 肝病患者所应具有的精神状态 99
 - 肝病是和时间的搏斗
 - 和病斗,治好了病,人也成熟了
 - “肝腎かなめの”(最重要)的由来 99
 - 使用肝和胆的成语集 101
- 7. 脂肪肝及其治疗 105
 - 脂肪肝是脂肪在肝脏中积存起来而形成的
 - 脂肪肝的定义 105
 - 为什么脂肪会积存起来 106
- 8. 脂肪肝的饮食疗法 108
 - 什么是标准体重
- 9. 酒精性肝损害及其治疗 111
 - 酒精性肝损害是什么样的病
 - 什么是酒精性脂肪肝
 - 什么是酒精性纤维变性
 - 什么是酒精性肝炎
 - 什么是酒精性肝硬化
 - 酒精性肝障碍的治疗
 - 酒精引起的需要注意的症状 111
 - 酒精性肝炎的治疗 115
 - 酒精消费量的增加 117
- 10. 药物性肝障碍及其治疗 119
 - 绝对不要服用不适合自己的药物
 - 肝脏能把有害药物分解成无害物

● 什么叫过敏症	119
11. 肝硬化及其治疗	122
肝细胞破裂、生成纤维、肝脏变硬	
肝硬化的症状	
肝硬化的治疗	
肝硬化不是终点站	
● 美杜莎的头(又称“海蛇头”)	122
● 肝硬化死亡频度	125
● 发生腹水时,为什么要控制盐分	126
12. 肝硬化的饮食疗法	131
症状不同,饮食疗法也不同	
● 肝硬化的饮食要点	131
13. 肝癌及其治疗	133
无法预测是否会转为肝癌	
肝癌的治疗	
● 肝癌种种	133
● 酒精注入疗法的变异	135
14. 治疗肝病的代表性药物	138
肝病用药、中药、免疫抑制药物(肾上腺皮质激素)、肝性脑	
病治疗药物、低蛋白血症治疗药物	
15. 其他肝病	140
自身免疫性肝炎、原发性胆汁性肝硬化(PBC)、血色病、威	
尔逊氏病、特发性门静脉高血压病、肝淀粉样变性症、日	
本血吸虫病、包虫病、阿米巴性肝脓肿	
● 原发性胆汁性肝硬化和肝移植	140
● 小儿肝病	142

第三章 肝病患者的日常生活 144

日常生活的基本要求

1. 对肝病患者日常生活的基本要求 145
最重要的是安静
2. 肝病专用药以外的药物服用法 148
肝病患者的良好的服药方法
 ● 肝脏的功能和药物 148
3. 便秘与肝脏的关系 151
便秘是肝脏的大敌
 ● 便秘与对策 151
4. 感冒对肝脏的影响 154
对肝病患者而言,预防感冒也是一种治疗
 ● 预防感冒与戴口罩、漱口的效果 154
5. 如何避免工作的劳累 157
疲劳促使肝炎复发
 ● 忙人的饮食 157
6. 无规律的休息对肝脏好吗 160
有正常生活规律的休息
 ● 饭后休息的方法 160
7. 如何洗澡、洗温泉 163
不要长时间泡澡,要洗温水澡
 ● 慢性肝病病人的温泉浴与注意事项 163

其他日常生活

1. 嗜好品对肝脏的影响 166
 ● 劝您少食 166
2. 婚丧嫁娶少出席 168

要有不参加非日常活动的勇气

● 病友间的友情 168

3. 伤病津贴、难治疾病申请、人寿保险等 170

向医院的咨询室、当地的保健所咨询

第四章 肝病患者的饮食生活与食谱 173

饮食生活的基本要求

1. 饮食生活的基本要求 174

每日三餐要规律、正常

为什么要重视饮食

● 黄绿色蔬菜和淡色蔬菜 174

● 陈油危险 176

● 必需氨基酸 177

2. 新老饮食疗法 180

老的、错误的饮食疗法

为什么新饮食疗法好

● 合并糖尿病患者的饮食疗法 180

3. 为什么蛋白质对肝脏有益 183

蛋白质对肝脏的再生非常重要

● 医院饮食的改善 183

4. 哪种蛋白质好 186

吃的肉并非原封不动地成为人的肌肉

如何搭配摄取蛋白质

● 医院饮食应是模范饮食 186

● 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸 188

5. 如何摄取脂类 190

脂类的摄取依病情的不同而不同

● 主食、副食中所含脂肪的量 190

10 肝病无忧法

6. 糖类的作用是什么 192
糖类相当于汽车的汽油
 ● 盒饭的做法 192
 ● 食物中的纤维对肝脏有益 193
7. 如何摄取维生素 195
肝病患者所需维生素是正常人的二三倍
 ● 关于钙 195
8. 食物的搭配方法 198
食物的选择和搭配是重要的
 ● 口味的遗传 198
9. 适合肝脏的理想饮食 201
肝脏的理想饮食六原则
 ● 想与营养师交谈时 201

肝病的食疗

1. 慢性肝炎患者用 春季食谱例 1 203
2. 慢性肝炎患者用 春季食谱例 2 206
3. 慢性肝炎患者用 春季食谱例 3 209
4. 慢性肝炎患者用 夏季食谱例 1 212
5. 慢性肝炎患者用 夏季食谱例 2 215
6. 慢性肝炎患者用 夏季食谱例 3 218
7. 慢性肝炎患者用 秋季食谱例 1 221
8. 慢性肝炎患者用 秋季食谱例 2 224
9. 慢性肝炎患者用 秋季食谱例 3 227
10. 慢性肝炎患者用 冬季食谱例 1 230
11. 慢性肝炎患者用 冬季食谱例 2 233
12. 慢性肝炎患者用 冬季食谱例 3 236
13. 医嘱限制蛋白质的患者用 春季食谱例 239
14. 医嘱限制蛋白质的患者用 夏季食谱例 242