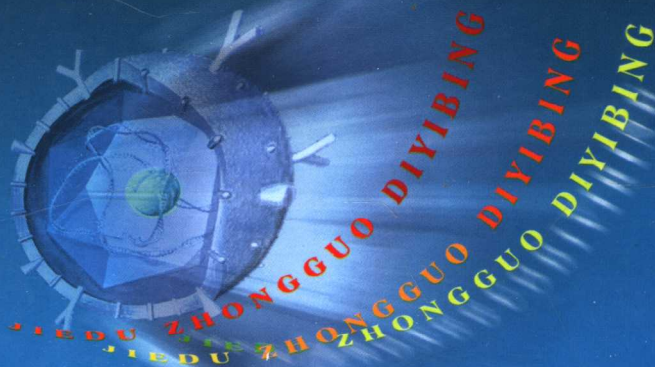


让我们携手应对乙肝的挑战

解读第1病

◎主 编 王振坤 谢英彪



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

解读“中国第一病”

JIEDU ZHONGGUODIYIBING

主 编 王振坤 谢英彪

编 者 郭晓林 文勤元



人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

解读“中国第一病”/王振坤,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2005.4

ISBN 7-80194-600-6

I. 解… II. ①王…②谢… III. 肝炎—研究 IV. R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006167 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 加工编辑:张映柏 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.625 字数:260 千字

版次:2005 年 4 月第 1 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

中国是世界人口大国,就发病人数而言,又是肝炎大国。肝炎、肝硬化和肝癌三者之间,既存在疾病发生、发展的因果关系,又是3个完全不同的疾病。

肝炎由肝炎病毒感染所致。按发病方式分为急性、慢性;按病毒分类可分5型,其感染途径相同,治疗原则也一样。得了肝炎不要恐慌,绝大多数是可以治疗的,转为肝硬化、肝癌的仅占极少数,况且,现代肝移植是可行的,存活可达5~30年。只要科学面对、调整心态、积极治疗、防止疲劳就可能治好。

为了配合肝病治疗,作者收集具有保肝作用的动、植物类食物38种,推荐食疗方剂184个,供患者合理搭配使用。

本书内容新颖,通俗易懂,为肝病患者及广大群众科学饮食之必备读物。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 张映柏

不要让肝病偏爱你

●中国是人口大国,同时也是“肝炎大国”。据 1992 年全国病毒性肝炎流行病学调查,中国有 6 亿人曾感染过乙型肝炎病毒,大部分已经痊愈,但还有 1.2 亿人携带乙型肝炎病毒,丙型肝炎在一般人群中感染率为 3.1%。1988 年上海市甲型肝炎暴发流行,有 34 万人患病,造成人群大恐慌。1986~1988 年间新疆南部曾发生戊型肝炎暴发流行,发病人数超过 12 万。

常言道:人怕伤肝。在我国现有 3 000 万例慢性乙型肝炎患者。这些肝病患者在难忍的病痛中煎熬着,其中有部分可以转化为肝硬化,甚至肝癌,过早地离开了他们不愿意离开的世界。

●自从有文字记载的历史以来,肝炎,这种病毒性疾病一直威胁着人类的健康,甚至可以造成死亡。早年人们发现,有些人非常易患各种疾病,有些人在输血之后,变得非常虚弱。这种情况引发了一个重大的发现,即在输血前进行严格的血液筛查,可以大大降低由输血引起乙型肝炎、丙型肝炎的发病率。以后人们又研制出一种高效的肝炎疫苗,即乙肝疫苗,这种疫苗不仅可以防止感染乙型肝炎,还可以预防肝癌。

●肝炎是可以预防的。除了要应用肝炎疫苗外,更重要的是要小心病从口入!养成良好的个人卫生和饮食习惯,饭前便后及处理食物前,用流水洗双手。食物及食具要充分洗净。不喝生水,不吃生食,不吃路边饮食及摊贩食物,不到食具处理不完善的餐厅用膳。供水管线,贮水槽不可紧邻粪便排放管线,以免水源受到污染。这是预防甲肝和戊肝的重要措施,避免不必要的打针和输血。不用别人的牙刷,刮胡刀,避免用未经消毒的仪器文身,文眉,穿耳

洞和不洁的性行为，这又是预防乙肝、丙肝的重要措施。

●民以食为天，生命离不开饮食，没有摄取的生命犹如荒漠上的花朵，枯萎将是惟一的命运。饮食离不开消化，没有消化对饮食中营养的转化，那么山珍海味也只能是一些不能利用的废渣。肝脏是人体最大的消化器官，人吃进去的食物经胃肠吸收后都要送到肝脏。肝脏“加工”成自身的蛋白质、脂肪和人体代谢所需要的糖，还可变成能量使人能正常地从事工作和学习。一旦这个“化学加工厂”受到破坏，吃进的食物就不能正常地进行加工。

如何选择食物，对保护肝脏，特别肝病患者尤为重要。用正确的保健措施去维护消化器官的健康状态，做好生活中肝病的防范，达到食有所选，美味与滋养身体于一体，是我们承作此书的主旨。

把呵护肝脏最好的、最有效的食物链，奉献给你，会给你意外的惊喜。

目 录

A 章 肝脏——神奇的魔术师(1)

- 肝脏是人体内最大的消化腺..... (3)
- 肝脏的造血功能..... (4)
- 肝脏的凝血功能..... (4)
- 肝脏的纤维蛋白溶解功能..... (6)
- 肝脏的代偿及再生功能..... (7)
- 肝脏的代谢功能..... (7)
- 肝脏还有维生素和激素的代谢功能..... (8)
- 肝脏的解毒功能..... (8)
- 肝脏参与人体的免疫功能..... (8)
- 肝脏的胆汁分泌功能..... (8)

B 章 肝脏——疾病信息符号的映射(9)

- 乙型肝炎可能有的“特殊症状”..... (11)
- 病毒性肝炎的“蛛丝马迹”..... (12)
- 慢性乙肝癌变的五个信号反映..... (14)
- 肝脏疾病在眼部的表现符号..... (15)
- 看“蜘蛛痣”和“朱砂掌”知肝病..... (16)
- 隐匿性肝硬化的信号..... (18)
- 原发性肝癌的信号..... (19)
- 莫把肝癌错当肝炎..... (20)
- 重型肝炎的早期发现..... (21)



C 章 肝脏——承受不住“五兄弟”的折磨 (24)

- 甲肝,与“生”俱来..... (26)
- 乙肝,与“狼”共舞..... (29)
- 丙肝,助纣为虐..... (34)
- 丁肝,狼狈为奸..... (36)
- 戊肝,病从口入..... (37)

D 章 肝脏——迷茫后的光芒 (40)

- 一个女子的悲伤倾诉..... (41)
- 真实解读乙肝..... (45)
- 细说乙肝“大三阳”..... (49)
- 细说乙肝“小三阳”..... (53)
- 乙肝带毒者究竟需要不需要治疗?..... (56)
- 生个宝宝是乙肝“大三阳”怎么办?..... (59)
- 乙肝“大三阳”可婚否?..... (62)
- 无症状乙肝病毒携带者为什么有了症状?..... (65)
- 乙肝带毒者能变成肝癌吗?..... (68)
- 乙肝带毒者有四种转归..... (69)
- 乙肝带毒者有和正常人一样的权利..... (70)
- 乙肝病毒(HBV)入侵人体为何能不发病..... (71)
- 乙肝带毒者的自律..... (71)
- 从一个“乙肝报复”故事说到乙肝传播渠道..... (72)
- 乙肝能否发生“父婴传播”?..... (76)
- 急性乙肝和慢性乙肝..... (79)
- 慢性乙肝预后良好..... (79)
- 慢性乙肝病情缠绵..... (80)
- 慢性乙肝为何会复发?..... (83)



●凶猛险恶的肝病——重型肝炎	(87)
●肝硬化结局必然是肝癌吗	(88)
●胃病屡治不效应查肝功	(89)
●肾炎治不好, 查查“二对半”	(91)
●警惕肝源性糖尿病	(92)
●一个女人的“乙肝悲剧”	(94)
●肝病会影响性欲吗?	(98)
●乙肝怀孕, 有啥危险?	(101)
●慢性肝炎病人应学会自己评估肝功能	(104)
●女人不易患乙肝之谜?	(106)
●肝炎病人应当知道转氨酶的一些问题	(108)
●怎样解释“二对半”和 HBV DNA	(112)
●HBV DNA 是判断乙肝病毒有无复制的“金指标”	(115)
●何谓“变异型乙肝”?	(116)
●慢性乙肝抗病毒治疗的必要性和可行性	(118)
●抗乙肝病毒用药原则	(121)
●治乙肝有无“鸡尾酒疗法”	(123)
●肝炎后肝硬化也要抗病毒	(126)
●慢性乙肝千万别忘了抗纤维化治疗	(128)
●慢性乙肝怎样才算治好	(132)
●慢性乙肝康复要领	(134)
●治乙肝切勿滥用拉米夫定	(137)
●病毒变异怎么办?	(139)
●基因疗法治乙肝, 太玄乎	(141)
●“大小三阳全转阴”, 统统都是谎话	(143)
●乙肝治疗缘何失败	(145)
●虚假广告背后的真实	(147)

- 给孩子接种乙肝疫苗为何会失败..... (150)
- 老年人是否需注射乙肝疫苗..... (152)
- 怎样阻断乙肝的母婴传播..... (153)

E 章 肝脏——呵护你的最有效的食物链(157)

- 保肝护肝的功臣水果..... (161)
- 保肝护肝的功臣蔬菜..... (185)
- 保肝护肝的功臣肉食..... (230)
- 保肝护肝的功臣主食..... (264)
- 保肝护肝的功臣饮品..... (278)
- 保肝护肝的食疗方选..... (291)
- 一、乙型肝炎常见症状的食疗方 (291)
- 二、乙型肝炎常见检验值异常的食疗方 (310)
- 三、乙型肝炎辨证食疗方 (321)

A 章

肝脏——神奇的魔术师

如果把人体比喻为一座工厂，那么肝脏就是这座工厂的能源和物流中心；如果把人体比喻成大海，那么肝脏就是大海漩涡中的岛屿。

作为人体内最大的消化腺，它是维持人体生命和内外环境稳定不可缺少的器官。其实，它不仅是人体内最大的器官，也是人体内的全能者；不仅兼职无数，而且本领神奇，已知其功能有 1 500 项之多。这些功能，让你惊愕，又让你赞叹不已！

- 肝脏是人体内最大的消化腺
- 肝脏的造血功能
- 肝脏的凝血功能
- 肝脏的纤维蛋白溶解功能
- 肝脏的代偿及再生功能
- 肝脏的代谢功能
- 肝脏还有维生素和激素的代谢功能
- 肝脏的解毒功能
- 肝脏参与人体的免疫功能
- 肝脏的胆汁分泌功能

大家都用“心肝宝贝”来形容最珍惜的东西。心脏的确精巧复杂重要,肝脏更是重要,肝脏除了它很重,它还扮演着很重要的角色。

肝脏位于人体的右上腹,习惯上把它分成两叶,连在一起,重约 1.5 千克,是人体第二大的器官(最大的为皮肤),位置比一般人想像中稍微高些,外面有篱笆保护,就是肋骨。所以正常情况下是摸不到肝脏的。我国成年人的肝脏重量,男性为 1 230~1 450 克。女性为 1 100~1 300 克,占体重的 1/50~1/40。胎儿和新生儿,肝的体积相对较大,可达体重的 1/20。中国人肝长径、宽径为 25 厘米×15 厘米。

肝的邻近脏器为左叶上面膈邻近心包和心脏。右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺,因此肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧邻近食管,左叶下面接触胃前壁,右叶下接触幽门,右叶下面前边接触结肠右曲,中部近肝门处邻接十二指肠。后边接触肾和肾上腺。

肝脏长得像个傻大个儿,个性也是十足的憨厚,吃苦耐劳,天天工作。因为没有感觉神经,不管生病再怎么严重,它都不会呻吟、叫苦、不喊痛,继续默默地工作。

这个吃苦耐劳的器官,还能自立自强。它是人体惟一可以再生的器官,就算切除 90%,还是可以发挥一定功能,再长回原来的大小。反观其他器官,胃如果切除就没有了,肠子如果截断也就变短,不会再长出来了。

肝脏是维持人的生命和人体内外环境稳定不可缺少的器官,被誉为人体中最大的“化工厂”和“仓库”。从消化道吸收的营养物质大都要通过肝脏的加工、合成,并及时输送至人体各个部位以供身体的需要。血液中的血浆蛋白、葡萄糖、脂类、维生素等都要依赖于肝脏的直接供应。肝脏还可以将外来的有害物质和身体代谢废物通过转化和解毒,转变成无毒性或低毒性的、可溶于水的物

质,通过有关途径排出体外,而一些有用的物质则可在肝脏内贮存。此外肝脏还和人体免疫、激素代谢、水和电解质代谢等有着密切的关系。因此说,肝脏是人体最大的“化工厂”和“仓库”。

肝脏的血流量极其丰富,约占心输出量的 1/4。肝脏接受双重的血液供应,一是肝动脉,另一是门静脉,二者各司其职,有分工也有合作,共同完成维持肝脏生理功能的任务。肝动脉的血含氧量高,正常情况下肝动脉供给肝脏全部血流量的 20%~30%。由肝动脉进入肝脏的血流量每分钟约 800 毫升,含有丰富的氧,肝脏氧消耗量的一半由此供应。肝动脉的压力也较门静脉明显升高。门静脉则收集来自腹腔、内脏的血液,其中含有从胃肠道吸收的营养物质,在肝脏内进行加工、贮存或运转。门静脉中的有害物质、微生物等则在肝脏内被解毒或消除。正常情况下门静脉提供肝脏血流量的 70%~80%,每分钟由门静脉进入肝脏的血流量约为 1 500 毫升,占进入肝脏的总血流量 2/3 左右。但门静脉的压力远远低于肝动脉。肝动脉与门静脉像两支树干于经过肝门进入肝脏后,就像树枝分叉一样分布于整个肝脏,到了分支末端则两种血液相混,为肝脏既提供“原料”又供给“动力”,这样肝脏这个“化工厂”才能开工,从而完成加工、分解、贮存和运输的任务。

肝脏以各种各样的营养素为原料,将之分解、再合成,转变成机体需要的新的营养素。如果用人工机械代替肝脏的功能,无论使用多么先进的计算机,都不能做到。即使这样,它也不可能像人的肝脏那样高效而准确地运行。

● 肝脏是人体内最大的消化腺

胆汁就是由肝细胞分泌的,由胆囊贮存和浓缩,经胆道排入十二指肠。当肝脏患病后,可引起胆汁分泌减少。而胆汁功能主要是消化脂肪类食物,所以,肝病患者常有厌油腻食物的症状。

肝脏不仅是人体内最大的器官,也是人体内的全能者,它兼职

无数,本领神奇,其中主要有造血、凝血、调节血流量、溶解纤维蛋白、再生、代谢及解毒等功能。

● 肝脏的造血功能

成年人各种血细胞均来源于骨髓,也就是说人的骨髓是身体的主要造血“工厂”。而民间流传喝骨头汤对身体有滋补作用也是有道理的。胎儿发育到 9~24 周时,由于骨髓腔发育还不成熟,而肝脏内含有大量的造血干细胞,增殖能力强,还存在多种造血物质,有“生产”能力,所以肝脏此时就成为人体主要的“造血工厂”。胎儿发育至 5 个月时肝脏造血功能逐步由骨髓代替,出生后几乎全部依赖骨髓造血,但是当血液量需要大量增加时,肝脏也可再次参与造血,就像个大工厂随时根据国家需要生产各种产品一样,肝脏也会根据人体的需要随时“生产”血细胞以补充单纯骨髓造血的不足。

● 肝脏的凝血功能

当你不小心把皮肤割破时,血液马上从切口渗出,一般说,如果切口不大,就是不及时包扎,血液也会在几分钟内自行止住,不再继续流血。

这是因为血液自行凝结,凝固的血液把破损的血管口堵住。如果用显微镜来观察那些堵住伤口的凝血块,你就能发现其中有一丝一丝的东西,还有血细胞及其他碎片。这种情况很像我们在防汛时,用大沙包、竹条、泥土、石块、稻草等等去堵住堤坝一样。

凝血的过程和现象是一个十分复杂的生理过程。它需要有十多种物质的参与,我们把它称为凝血因子。在这个过程中,要有血小板、钙质、凝血酶、纤维蛋白原等的参与。

血小板与红细胞、白细胞一样,也是血液中的有形成分,它们的体积比红、白细胞小得多,在每立方毫米的血液中,有 10 万~30

万个。血小板有很怪的脾气，凡是粗糙不平的地方，它就容易在那里停留、积聚、凝集。平时，我们的血管都是异常光滑的，因此它与血管相安无事。当血管被割破，出现裂隙时，这里就不再是平坦光滑的了。救伤如救火，血小板可以说是“灭火队”，它们大量地奔赴出事地点，在伤口附近黏着、积聚、凝集。与此同时，它本身也破裂而释放出能使血管收缩的一些物质如血清紧张素等，帮助堵塞伤口。

但是，光有血小板这支“灭火队”，要想单枪匹马堵住伤口，还是远远不够的。还要有赖于其他物质的参与。在这其中，最重要的就是纤维蛋白。在显微镜下面见到的那些细丝状的东西，交错纵横，就是纤维蛋白。

纤维蛋白是由纤维蛋白原变化而来。正常人的血液中，总有很少量的纤维蛋白，但又很快被溶解了，因为血液中的一套防止和促使纤维蛋白分解的系统，在正常情况下，它们保持协调状态，使血液维持在不凝固的流畅状态。如肝素，它普遍存在于全身各器官和组织中，尤其是肝脏、肺脏中含量最多，它能有效地防止血液凝固。因而正常情况下，血液是不凝固的。

当血管破裂后，大量血小板在伤口处被破坏而释放出一些物质，这些物质还会引起一连串连锁反应，使细丝状的纤维蛋白大量生成，聚集在伤口处，并把血细胞等有形成分拦截堵塞，凝结成胶冻样的物质，也就是凝血块。

从一个伤口出血开始算起，一直到出现凝血块，止住出血，这段时间叫出血时间，正常人一般需要2~8分钟。

健康人的血管平整光滑，并不发生自身凝血。有动脉硬化的患者，由于动脉壁上有一些粗糙不平的物质沉积，血液就容易在这里凝固形成血栓，产生严重的病症，如冠状动脉硬化，冠状动脉被血栓堵塞，就会发生严重的心肌梗死。

相反，如果凝血的机构不健全，也是一种病态。有的人血小板

的数量太少,或血液中缺乏某些化学成分,皮肤割破后,流血不止,有时虽然皮肤并不破损,在体内关节、皮下或肌肉处,也会出现出血的现象。

肝脏是人体内多种凝血因子生成的主要场所,人体内 12 种凝血因子,其中 4 种都是在肝内合成的。肝病时可引起凝血因子缺乏造成凝血时间延长及发生出血倾向。

需要指明的是,凝血功能主要依靠以下 3 个环节来完成:①受伤局部的小血管立即收缩使伤口封闭;②受伤部位血管收缩、血流减慢,促进血小板黏附于血管内膜并聚集成团,成为一个松软的止血栓堵塞伤口而止血;③血浆中可溶性的纤维蛋白原转变成不溶的纤维蛋白聚合体,和血小板一同构成牢固的止血栓,从而可有效地止血。

● 肝脏的纤维蛋白溶解功能

止血(凝血)功能无限扩大,血栓不停地形成,不断地出现“栓塞”,那会对身体造成严重的后果。为了防止血栓不断扩大以维持体内正常的生理平衡,造物主在造人时就赋予人一种抗凝功能,让血浆中还含有一种抗凝血的物质,称为“抗凝物质”。血管内还有一些物质可使血中纤维蛋白再溶解,这些物质构成纤维蛋白溶解系统,简称“纤溶系统”。“凝血系统”和“纤溶系统”之间保持着有利身体止血、又能保持血流畅通的平衡关系。凝血系统绝大多数的凝血物质都在肝脏合成,且它的降解、促进凝血物质的清除都发生于肝脏,通过肝脏的正常代谢以维持正常的人体血液循环。

为了食物的消化吸收,肠道的血流量主动增加,肝脏门静脉的血流量也增加,这样把吸收的各种物质运至肝脏。因此可以看出肝脏能根据人体的需要来调节血液的流量。

● 肝脏的代偿及再生功能

肝脏有极大的代偿与贮备能力,平时只要有一部分肝细胞正常工作,即可维持身体的生理平衡。动物实验中,将动物肝脏切除70%~80%以后,并不显示明显的生理紊乱,这就是说,肝脏即使已有轻度损伤,检查肝功能仍可能是正常的。

当肝脏因病被部分切除后,剩余的肝脏可很快地生长,随着其逐渐恢复至原来的大小,其生长速度即可减慢最后停止,此时肝脏的大小、重量可以和切除前相似,惟一不同的是形状已和原来不同。这就是肝脏的再生功能。

● 肝脏的代谢功能

肝脏是人体的代谢中心,几乎所有物质都要在肝脏代谢。首先说一说糖类的代谢。

在肝脏,葡萄糖、果糖进一步分解,一方面合成糖原贮存起来,另一方面作为合成脂肪和蛋白质的原料,从肝脏运往全身各处。肝脏中贮存的糖原,在需要的时候可以再次分解,转变为葡萄糖,通过血液循环运送至全身,为机体的活动提供能量。

肝脏的代谢作用不仅限于糖类,也包括蛋白质和脂肪。牛肉、猪肉及鱼类、大豆中含有大量蛋白质,食入后,经小肠消化、分解成氨基酸,然后被小肠吸收,通过门静脉系统运送至肝脏,并且在肝脏合成人体需要的蛋白质。这些新合成的蛋白质,随着血液循环运送到全身各处,构成人体成分。

脂肪在肠管内经过脂肪酶的催化,分解成脂肪酸和三酰甘油(甘油三酯),被吸收的脂肪酸大部分再被合成为中性脂肪,贮存在肝脏内,或进入血液,余下的脂肪酸可贮藏在人体的脂肪组织中,也能转变为磷脂和胆固醇等其他脂类。