



生命的长城 突发公共卫生事件防护科普丛书

中国疾病预防控制中心 组织编写

“肝”苦自知

——病毒性肝炎防护知识



陈新月/主编

中国协和医科大学出版社

生命的长城——突发公共卫生事件防护科普丛书

中国疾病预防控制中心 组织编写

“肝”苦自知

——病毒性肝炎防护知识

主 编：陈新月

副 主 编：张永宏

参编人员：（按姓氏笔画排序）

勾春燕

张永宏

吴亚松

陈新月

陶明玲

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“肝”苦自知: 病毒性肝炎防护知识/陈新月主编. —北京:
中国协和医科大学出版社, 2005. 1

(突发公共卫生事件防护科普丛书)

ISBN 7-81072-623-4

I. 肝… II. 陈… III. 病毒性肝炎—防治—普及读物
IV. R512.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004).第 125061 号

生命的长城——突发公共卫生事件防护科普丛书
“肝”苦自知——病毒性肝炎防护知识

主 编: 陈新月
责任编辑: 左 谦

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开
印 张: 5.75
字 数: 85 千字
版 次: 2005 年 12 月第一版 2005 年 12 月第一次印刷
印 数: 1—10000
定 价: 15.00 元

ISBN 7-81072-623-4/R·616

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

突发公共卫生事件意识 及健康教育项目

领导小组

王 宇	朱志南	许桂华	宫新生
白呼群	沈 洁	侯培森	张胜年
王擷秀	从黎明		

编 委 会

主 任：朱志南

副主任：

颜江瑛	冯子健	袁 钟	周解忠
刘筱娴	顾 清	陈直平	赵春惠

编 委：

刘 英	张 敏	李 丹	李朝林
杨维中	岳保荣	倪 方	龚向光
陈明亭	金荣华	黄 春	谢 阳

秘书组：

马 昱	刘 芳	李培龙	林 琳
郑 陶	程玉兰		

突发公共卫生事件意识及健康教育项目

传染性疾病预防科普丛书编审委员会

主 任

赵春惠 黄建始

副主任

金荣华 黄 春 胡中杰 袁 钟

委员（按姓氏笔画排序）

丁惠国	于学忠	刘大为	刘正印	刘晓清
刘德恭	朱 峰	张 彤	李春宇	杨建国
陈 晓	陈新月	孟庆华	范红伟	郑和义
金荣华	胡中杰	赵国庆	赵春惠	徐 斌
袁 钟	郭新会	盛瑞媛	黄 春	黄建始
	谢 阳	管远志	蔡柏菁	

《突发公共卫生事件意识及健康教育项目》

总 序

2003年,一场突如其来的SARS使我国疾病预防控制工作经历了严峻的考验与挑战,也使得我们重新审视和思考我国的公共卫生问题。在抗击SARS的过程中,我们积累了许多宝贵的经验及教训,也获得了一些非常重要的启示,那就是解决公共卫生问题需要全社会、广大人民群众的共同参与,公众的健康教育知识亟待普及,有效的健康教育手段在应对突发公共卫生事件中能够发挥重要作用。

随着社会的发展以及人们物质文化生活水平的不断提高,公众对健康质量的需求也愈来愈高,人们更加关注自身健康、渴望得到疾病预防的保健知识等问题显得尤为突出,也颇为迫切。同时,我们面临的健康危害因素和可能导致突发公共卫生事件的因素有增无减。其中有自然和社会等因素,也有不科学生活行为等问题。采取适宜的健康教育及健康促进手段尽快向公众普及疾病预防控制知识,对公众进行有关突发公共卫生事件的健康教育,增强国民对突发公共卫生事件的防范意识和各种危机的应对能力,这是提高全民素质促进社会发展的重要保证,也是营造全社会共同预防控制突发公共卫生事件的机制,是



当前我国公共卫生工作面临的一项重要任务。

SARS之后,我国加强了对突发公共卫生事件应急处理机制建设,目前已完成或正在进行突发事件应急信息系统建设、医疗救助体系建设等工作。其中一项非常重要的工作就是开展突发公共卫生事件意识及健康教育的大众宣传,使普通大众掌握常见的突发公共卫生事件的自我保护与救助、配合突发事件应急处理机构开展相关工作的基本知识,促进人们采纳健康的生活习惯与防护措施,减少公众不必要的恐慌心理,引导群众建立正确的健康观念与健康生活方式,共同应对突发公共卫生事件的发生。

为此,中国疾病预防控制中心组织天津市卫生防病中心、中国协和医科大学出版社、华中科技大学同济医学院伤害控制研究中心、浙江省疾病预防控制中心、上海市疾病预防控制中心、上海卫生健康传播有限公司等拥有丰富健康教育和传媒制作工作经验等单位共同编写了包括食物中毒、传染病、不明原因疾病、伤害预防控制健康教育、救灾防病、职业中毒、化学品中毒、放射损伤及其他严重影响公众健康的突发公共卫生事件应急处理知识的系列丛书、宣传画及音像制品,以飨读者。由于时间有限,所收集的信息资料不够全面,产品中不当之处也在所难免,请专家学者和广大读者批评指正。

中国疾病预防控制中心

前 言

病毒性肝炎是最常见的、严重影响人们健康的传染病。在我国有相当部分人在幼龄期即感染乙型肝炎病毒,而后发展为慢性肝炎、肝硬化甚至肝癌的几率较高,已成为困扰国人健康的社会问题。由于肝脏是“沉默的器官”,加之人们对肝炎科学防治知识较为匮乏和缺少自我保健意识,我国1.2亿HBsAg携带者中大半甚至都没有察觉到自己是HBV感染者。随着病毒性肝炎防治的研究进展,许多观念业已转变,知识不断更新,新技术、新药、新疗法不断涌现。如何把防治各种肝病的科学知识和方法、通过通俗易懂语言和新颖活泼的方法向社会传播,让广大读者掌握肝病的自我保健、自己主宰自己的健康,一直是我們关注的问题,也是我们编写本书的初衷。

本书邀请了具有丰富临床经验的医师承担编写工作。

我们力求形式新颖,采用图文结合的方式,深入浅出地介绍各种肝炎、肝硬化以及合并症的病因、诱因以及预防治疗知识,特别是家庭康复的各种手段,如肝炎的饮食、心理、运动方面的调理知识。融可读性、趣味性、实用性与知识性、科学性于一体,以适合广大患者及群众阅读。

成书仓促,疏漏难免,尚祈广大同仁和读者多加指正。

由衷地期望本书能够使您“肝”苦自知,为您保护肝脏助一臂之力!

陈新月





目 录

A black and white micrograph showing a cell with a large, dark, oval nucleus containing a prominent, lighter-colored nucleolus. The cell is surrounded by other cells, some of which are partially visible at the edges of the frame.

一、肝脏可以摸得到吗? (1)

二、肝脏——人体的化学加工厂 (3)

三、入侵者的杀手——肝脏的防御系统 (9)

四、胆汁的制造者 (10)

五、生命的保护神——肝脏修复系统 (11)

六、强大的生命力 (12)

七、肝胆相照——挚友胆囊 (14)

一、老大——甲肝流传广…………… (16)

二、老二——乙肝危害大…………… (18)

三、老三——沉默的丙型肝炎
病毒…………… (22)

四、老四——与乙肝联姻的丁



肝病毒.....	(24)
五、老五——酷似甲肝的戊型 肝炎病毒.....	(26)

沉默器官发出的信号

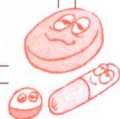


一、肝病症状知多少.....	(29)
二、来去匆匆的急性肝炎.....	(38)
三、时好时坏的慢性肝炎.....	(43)
四、重型肝炎名不虚传.....	(49)
五、“河道”淤积——淤胆型 肝炎.....	(55)
一样是阻塞，病变却不同.....	(56)
六、更多“关照”的三种人.....	(57)

“坚强”的肝脏并非好事



- 一、肝脏偷偷地变硬了，奇怪!…… (59)
- 二、真的是“春困秋乏夏打盹”
 吗? (61)
- 三、牙龈出血看肝病..... (62)
- 四、脐周出现“海蛇头”..... (63)
- 五、男性病人乳房增大..... (64)
- 六、腰围变粗看尿量..... (65)
- 七、大便发黑莫轻视..... (67)
- 八、肝病为啥“心窝痛”..... (67)
- 九、文明人变得不文明..... (68)
- 十、一吃鸡蛋就昏迷..... (69)
- 十一、肝脏不行肾也衰..... (70)
- 十二、肝硬化发热要分析..... (71)



如何解读化验单



- 一、转氨酶越低越好吗? (74)
- 二、有黄疸就是肝炎吗? (75)
- 三、反映肝脏合成贮备功能的
 项目有哪些? (76)
- 四、肝脏肿瘤早发现..... (77)
- 五、乙肝“两对半”是什么? (78)
- 六、无需“谈肝色变” (80)
- 七、澳抗阳性看起来..... (82)
- 八、关于留学体检中的澳抗阳
 性问题..... (83)
- 九、出现“大三阳”“小三阳”
 并不意味着乙肝发病..... (84)
- 十、“小三阳”并非总比“大
 三阳”好..... (85)
- 十一、丙肝病毒指标有哪些? (86)
- 十二、诊断戊型肝炎常用方法



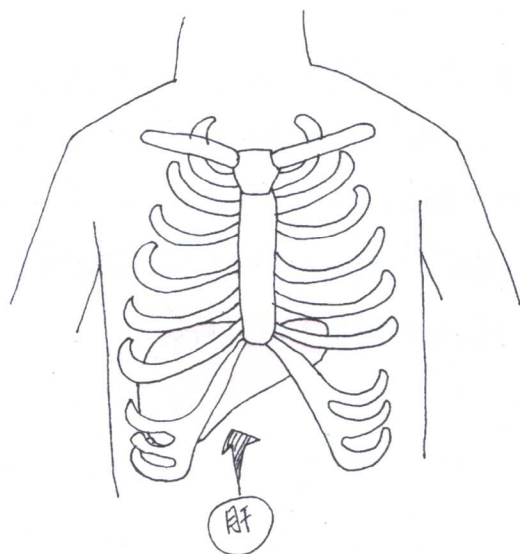
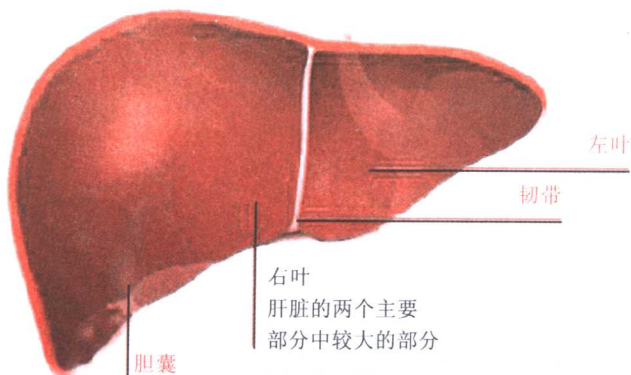


肝脏的秘密

肝脏是人体最重要的脏器之一，为身体提供必需的营养物质，并将日常生活中不小心摄入的有毒物质进行分解代谢、解毒，以保持身体的健康状态。在您工作、生活的每时每刻，肝脏亦在默默的、从不间断的工作着。有人把肝脏比喻为神秘的能量库、巨大的化工厂，但是对于肝脏的秘密您了解多少？

一、肝脏可以摸得到吗？

肝脏是人体最大的实质性器官。成人肝脏占体重的2%，约1200克~1500克，新生儿的肝脏为体重的5%。成人肝脏的长径约25厘米，上下径约15厘米，前后径约16厘米。肝脏位于腹腔右



上方，肝脏的上面与肺下面之间紧贴着一层负责把胸腔和腹腔隔开的、被称之为“横膈”的结构。肝脏的下面与胃、结肠和