

图

肝病发展演变为肝硬化

除了戒酒别无他路

说

日常生活的护肝要点

Blyc

实用保健译丛

损伤肝病的最大原因是病毒

图说常见病



肝病

「日」虎之门医院消化科主任 熊田博光 编
宣字 译
插图 梶原香央里 千田和幸



上海人民出版社

与体质不符的药物也会变成「毒药」

多吃蔬菜，解除便秘，这也很重要

无症状也要定期检查 光靠平时的体检是不够的

疗

实用保健译丛

图说常见病自疗

肝病

[日] 虎之门医院消化科主任 熊田博光 编

宣宇 译

插图

梶原香央里

千田和幸

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病/(日)熊田博光编;宣宇译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04464-3

I. 肝... II. ①熊...②宣... III. 肝疾病—防治—普及读物 IV. R575-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第106366号

责任编辑 苏贻鸣 吴书勇

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

肝 病

[日] 熊田博光 编

宣 宇 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04464-3/R·26

定价 15.00 元

前言

最近，有关丙型肝炎的报道多起来了。我想大家也都看到了。但是，似乎很少有人把这种病毒性肝炎当作与自己有关的事情来看待。不管怎么说，丙型肝炎患者据推测日本全国有200万，其中大半甚至都没察觉到自己患者。

我亲戚中也有因肝癌去世的人，都是由于丙型肝炎的原因。他们为什么被夺去了生命？想了解这些，所以我成了肝病的专科医生。

当然，肝病不光是丙型肝炎。对我们而言，最直接的“肝脏出问题的原因”也许是酒精。实际上近九成体检、短期住院诊察中发现肝功能异常的人都患有与酒精关系很密切的“脂肪肝”。

但是，即使采取应对酒精的方法，实际上，有无病毒感染仍大大左右着治疗方针。因此首先要好好查一下自己的肝脏状态，包括是否有病毒感染。

本书以因长期饮酒而担心肝脏者、体检被告知“肝功能有问题”者、因感染病毒而困惑者为对象，说明什么是“肝病”，应如何治疗。

经过长年与肝病作斗争，我深感肝脏是“越了解越感重要的器官”，就您自身应留意之处与平时进行治疗法来通俗地说一说吧。

由衷地期望本书为您保护肝脏助一臂之力。

目 录

前言	1
疑问 您担心的是什么?	6

1 使肝脏产生问题的三大原因 9

肝病种种 肝有毛病了——怎么了? 会变得怎样?	10
原因是什么? ① 损伤肝脏的最大原因是病毒	12
特别喜欢肝脏! 麻烦的病毒们	12
麻烦的是丙型、乙型肝炎病毒	14
原因是什么? ② 酒精过多的饮食生活影响了肝脏功能	16
因饮酒引起的肝功能低下——酒精性肝障碍	16
持续增多的现代病——脂肪肝	18
原因是什么? ③ 与体质不符的药物也会变成“毒药”	20
担心的状态? ① 肝病发展演变为肝硬化	22
担心的状态? ② 肝癌与丙型肝炎病毒有很大关系	24
其他使肝脏产生问题的原因	26



2 沉默的脏器发出的求救信号 27

肝脏是怎样的地方	我们不太了解的肝脏的日常生活	28
自感症状·急性期	易疲倦、持续低烧……肝脏的病因?!	30
自感症状·慢性期	不能说“没有症状就可放心”	32
检查的基本内容	光靠平时的体检是不够的	34
通过血液了解①	从多种检查结果中发现异常——肝功能检查	36
通过血液了解②	是否有肝炎病毒? ——病毒标识物检查	40
根据需要进行检查	观察图像、组织, 检查肝脏状态	42
定期检查早期发现		44



3 有? 无? 关键在于有无病毒 45

“没关系”所无法了却的	这种人有必要立刻检查	46
若知道“有”①	无症状也要定期检查	48
若知道“有”②	“戒酒”是人们做得到的癌症预防方法	50
预防感染①	不用担心日常生活的感染	52

预防感染②	同可靠的伴侣进行性生活	54
预防感染③	母婴感染，乙肝对策万无一失	56
找可信赖的医生		58



4 日常生活的护肝要点 59

生活的基础	与“保健饮料”相比，更要提高“自然的愈合力”	60
静卧	饭后小憩，保护肝脏	62
酒精	若无病毒，嗜好喝酒也没问题	64
饮食生活①	尽量遵守饮食生活的七个要点	66
饮食生活②	易于肝脏吸收的“蛋白源”	68
饮食生活③	多吃蔬菜，解除便秘，这也很重要	70
饮食生活④	避开食品添加剂、老化的油脂	72
工作	义务加班、假日出勤也增加肝脏负担	74
运动	体育活动依肝脏的状态决定	76
意外增加负担的“泡澡”		77

感染症状对策 预防不可小瞧的“感冒”非常重要	78
肝脏的大敌,对付“紧张”之提示	80



5 肝病治疗, 这样进行 81

急性肝炎 靠静养和营养恢复	82
丙型慢性肝炎 及早治疗是防止恶化的关键	84
干扰素疗法——击退病毒的主力	84
甘草酸制剂疗法——肝细胞膜的强化	86
寄予期盼的“新药”面市	87
乙型慢性肝炎 观察肝脏状态, 选择治疗方法	88
脂肪肝 饮食·戒酒·运动——在生活中治疗	90
酒精性肝障碍 除了戒酒别无他路	92
肝硬化 减轻负担防止癌变	94
肝癌 除切除外, 还有各种治疗方法	96
最后的手段: 移植手术, 但问题很多	98

疑问

您担心的是什 么？

肝癌病人正在增加。正因为肝脏被称为“沉默的脏器”才引起我们不安。特别是引起嗜酒者的不安。来看看我们常观察到的有关肝脏的种种困扰吧。



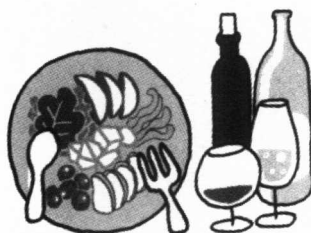
① 最近非常易疲倦……也许……肝脏有问题？



④ 喝酒时不吃菜……也伤身体吗？



② 若是喝酒不超过两瓶，每天……晚上喝点酒也没关系吗？



⑤ 吃下酒菜，摄取足够的营养，肝能得到保护吗？



③ 虽不是每天喝酒，但一喝起来就豪饮……这也对肝脏不好吗？



⑥ 酒量不大的我，为什么“肝功能有问题”？



7 健康检查说是“要再检查”，这表明有重大疾病？



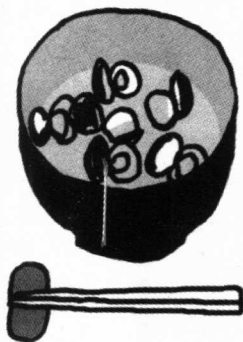
10 同事得了病毒性肝炎，会传染给我吗？



8 常喝保健饮料，这样肝脏就没事儿了？



11 最近常听说的“丙型肝炎”真的和我无关吗？



9 蚬子汤对肝脏有好处，这是真的吗？



12 家庭中有肝癌患者。有无遗传的可能性？

您的烦恼在此消除！

对比你担心的事项来简单回答，参照页上有更详细的解说。

1

虽不能断定，但倦怠感是肝病症状之一，劝您好好接受检查，通过检查，也许能发现其他疾病。（参照 30 页）

2

即使健康状态上没问题，“休肝日”仍是必要的。就病毒性慢性肝炎来说，戒酒是防止病情恶化的对策之一。（参照 50、64—65 页）

3

暴饮对肝而言是极大的负担，特别是酒精度高的酒干喝的话，会损伤肝脏。（参照 65 页）

4

不赞同不吃下酒菜喝酒。如果不吃菜喝酒，将损伤肝脏（参照 16 页），是导致脂肪肝的原因之一。（参照 19 页）

5

边吃边喝虽好，但要注意适量，若多吃的话，会造成热量过剩，这也是导致脂肪肝的原因之一。（参照 19 页）

6

使肝功能不正常的原因不只是酒精，更多的是由于病毒，也有药物、饮食生活习惯的原因。（参照 10—11 页）

7

健康诊断“也许有肝病”是为了排查原因。诊断结果异常不等于有重大疾病。有必要更详细地检查。（参照 34—35 页）

8

不能只喝保健饮料、维生素剂护肝。相反，过量饮用反而会加重肝脏的负担。（参照 61、67 页）

9

蚬子汤如同过去传言的那样，对控制黄疸有效（参照 68 页）。但是仅凭此是不能够治好肝病的。

10

即使是一同过日常生活，也不会感染。但是如果与肝炎患者有性关系，特别是乙型肝炎患者，则有被感染的可能性。（参照 54—55 页）

11

不能说“没关系”。由于过去的手术、注射等原因，有无意中感染上的可能。检查一下有无病毒吧。（参照 46—47 页）

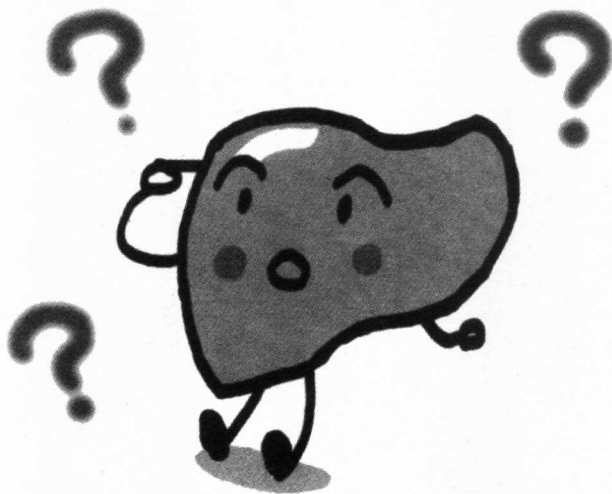
12

一般讲，肝癌本身不遗传，但是考虑到有肝炎病毒的因素，有必要检查一下家庭成员是否发生感染。（参照 24—25、52—53 页）

1

使肝脏产生问题的三大原因

说起肝病，似乎普遍认为“与酒关系很深”。的确，酒精和肝脏有不浅的缘分。但肝脏损伤的原因不只在此。默默无闻工作的肝脏，导致其功能障碍的原因是什么、肝脏将成为怎样的状态，让我们一起来看看吧。



肝会变得怎样？ 肝有毛病了—— 怎么了？

同样是肝病，其原因、肝脏的状态也各种各样。根据肝脏损伤的原因及损伤情况，病名也不尽相同。在此，我们看看整体的情况吧。

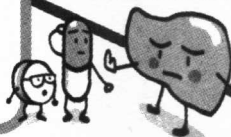
“肝病”的相关关系

损伤肝脏的主要原因有三个：病毒、药物，还有充斥着酒精的不良饮食生活。此外，还有身体免疫系统发生异常等若干原因。在此介绍三大原因导致的肝病和病情的发展。



病毒性急性肝炎：由病毒引起，侵入肝脏的病毒同身体的防卫军(免疫)以肝细胞为舞台反复争斗的状态。肝细胞被破坏，肝功能一时急速减退。

药物性肝炎：由与体质不符的药物引起。肝脏有分解进入体中药物的功能。但若机体与药物相排斥，则会产生过敏反应，肝细胞受损伤，肝功能减退。



酒精性肝功能障碍：指过度饮酒产生的肝功能减退。饮酒过度不仅加重肝脏分解酒精的负担，还损伤肝细胞。



脂肪肝：指由于暴饮、暴食等原因，肝细胞中中性脂肪积存过多，无法正常发挥功能的状态。酒精因素占主导地位时被称为“酒精性脂肪肝”。



◆ “肝不好”也有多种情形

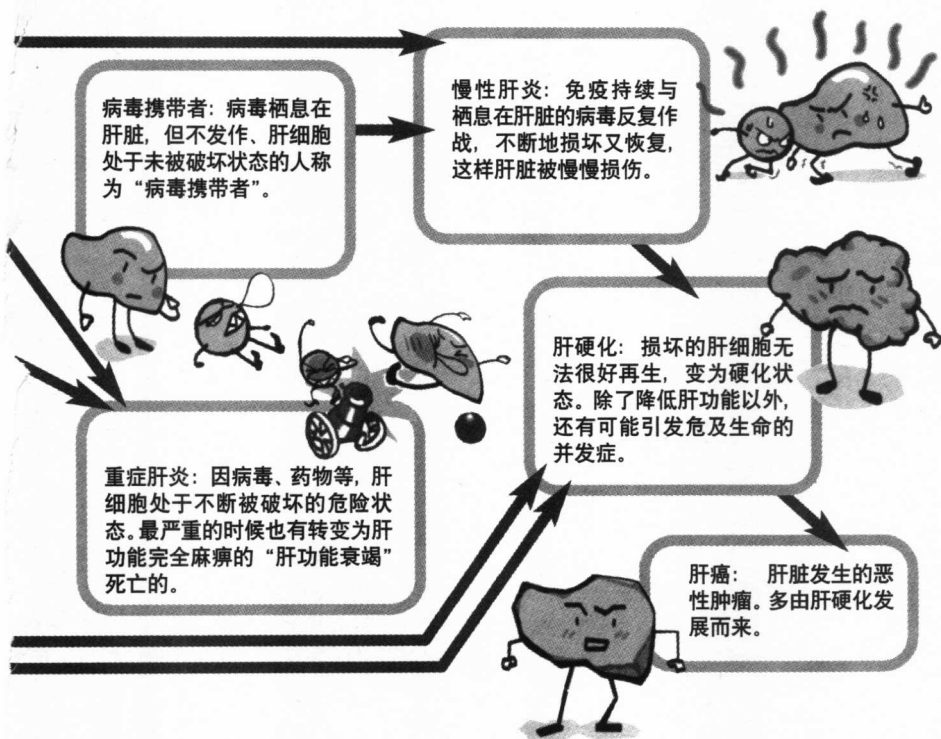
肝脏有多达 3000 亿个“肝细胞”担负着维持生命所不可缺少的任务。
(参照 28—29 页)

即使由于某种原因肝细胞损伤，肝脏也有马上再生成新细胞的能力。但其恢复力有限，若“肝脏损害状态”发展下去，肝脏就无法正常发挥功能。

若肝功能极为低下，则进入所谓“肝功能衰竭”状态，甚至死亡。

当体检被告知肝功能低下时，有必要进一步详细检查，搞清楚原因和肝脏所处状态。

这是治疗的第一步。



原因是什
么？①

是病毒 损伤肝脏的最大原因

作为肝病的原因，常见而且可能导致严重后果的是喜欢在肝脏繁殖的“肝炎病毒”，在此来展示其种类特征。

由肝病造成的死亡八成以上有肝炎病毒的影子。

因肝病死亡的人逐年增多。其中大多数的直接死因是肝癌、肝硬化等。但是，导致肝癌、肝硬化的最根本原因八成以上是肝炎病毒。并不是一染上肝炎病毒就危及生命。部分人感染后仅有短时期肝脏损害(急性肝炎)，此后病毒完全消失，部分人则完全不受病毒影响(无症状携带者)。

根据病毒种类、感染后的经过来了解一下它们各自的特征吧。

特别喜欢肝脏！麻烦的病毒们

甲型

是急性肝炎的常见原因，不会慢性化，一旦患上，由于产生抗体，不会再次感染。就日本来说，在战争中、战后度过幼儿少年期的一代人中，多数在不知不觉中感染上并有了抗体，但年轻人几乎没抗体。在旅行地等处有必要注意不要饮用生水、生食。(参照 53 页)

乙型

婴幼儿期感染上的人，有时成年后发病。会发展成慢性病。成年后的感染，有引起急性肝炎，演变成重症肝炎的情况，但是不会演变为慢性病。

丙型

现在最棘手的病毒，引发慢性肝炎的概率当然很高。任其发展的话，有时会演变为肝硬化、肝癌。

丁型

只与乙型肝炎同时感染，日本的患者占乙型肝炎病毒携带者中的0.5%以下。

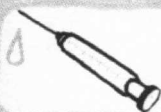


★生水、生食
通过水、食物等作媒介，由口腔进入。
甲型、戊型

感染途径主要有两种模式：

★血液、体液型

除了以前消毒不彻底的输血等医疗行为外，通过精液、阴道分泌物、母乳等体液作媒介亦可传播。乙型(丁型)、丙型、庚型。但是，其中丙型(庚型)以血液为中心。



确认的六种肝炎病毒



肝炎病毒，根据其构造的不同分为不同的类型。感染途径及对肝脏造成的影响，也各不相同。

庚型

1995年发现的病毒。据说多与丙型肝炎重复感染，但还不清楚感染后的影响。

戊型

感染力弱，一旦发病易变为重症的特征。在日本国内几乎见不到。

? 型

据说有己型的肝炎病毒，但还未解释清楚。

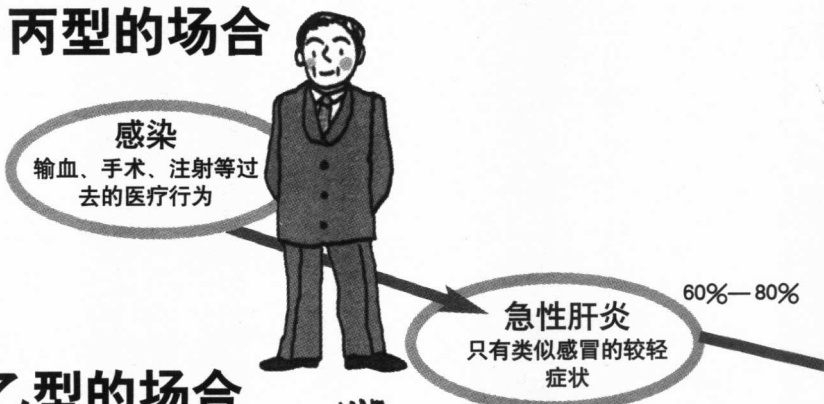
● 招致肝炎的最大原因

最大的原因是潜入人体作恶的病毒。病毒的种类存在有多种，喜好攻击肝脏的病毒仅限于数种，称之为“肝炎病毒”。也有其他病毒原因引起的肝炎，但由此发展到严重病症的很少。

如果感染了会发生什么？

易成为慢性肝炎的原因，展示感染丙型、乙型肝炎病毒后的经过，也有未意识到自己感染上了，任病情就这样发展下去的情况。

丙型的场合



乙型的场合

