

● 常见病宜忌丛书 ●

肝病患者宜忌

200

条



蔡铁勇 编著



第二军医大学出版社

■ 常见病宜忌丛书

肝病患者 宜忌 200 条

蔡铁勇 编著



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病患者宜忌 200 条/蔡铁勇编著. —上海:第二军医大学出版社, 2005. 3

(常见病宜忌丛书)

ISBN 7-81060-433-3

**I. 肝... II. 蔡... III. 肝病 - 宜忌
IV. R575**

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006078 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 龚黎明

肝病患者宜忌 200 条

编 著 蔡铁勇

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 11.125 字数: 193 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~3 000

ISBN 7-81060-433-3/R·315

定价: 19.00 元



蔡铁勇 1962年毕业于上海第二医科大学医疗系，1974年结业于上海中医药大学“西学中”学习班。自1962年以来，在上海市杨浦区中心医院从事肿瘤、风湿病等临床工作至今。现为主任医师。先后在国内医学杂志上发表论文30余篇，撰写专著2本、医学科普书籍10余部、科普文章千余篇，累计数百万字，尤其是医学科普图书深受广大读者的欢迎。

内 容 简 介

不良的生活方式,如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒和吸烟等不良嗜好以及心理应激式紧张生活等所导致的心理障碍,已成为影响人们健康的主要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

肝病是一种常见病、难治病,它是一种生活方式病。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手,以生动、简洁的语言介绍了肝病患者的宜忌要点,适合广大肝病患者阅读。



前 言

人体内有一座精妙无比的“化工厂”，那便是肝脏，有人还将它誉称为“人体第三生命中枢”。虽然它仅重 1.0~1.5 千克，却进行着极其繁复的化学反应。肝脏内有 70 余种酶，不断催化和调节着千变万化的生物化学过程。所有的营养物质均要在肝内加工处理，使之能相互转化，各尽其用。人体中约有 40% 的蛋白质由肝脏合成，特别是具有重要生理功能的白蛋白，大部分为肝脏生成。肝脏又是多种维生素的储存、转化、合成的场所，如把胡萝卜素转化成维生素 A 等。肝细胞分泌的胆汁是人体内重要的消化液之一。肝脏还有着完整、复杂、精细的解毒系统，大多数药物的毒性依靠肝脏解除，许多药物要经过肝内药酶的处理而发挥药效。不少免疫因子、凝血因子的生成离不开肝脏的作用。迄今为止，世界上还没有一个实验研究室能够完全重复这些生化反应。

肝脏很重要，却又很脆弱，它很容易受到外界有害因素的侵袭，如肝炎病毒、酒精、农药、霉菌及其他形形色色的有害物质，不合理的膳食营养、不正确的用药等不良的生活方式。乙肝病毒在世界范围内广泛感染，在我国更甚。中国至少有 6 亿人感染过乙肝，约 1.2 亿人携带乙肝病毒，其中 25% 的人有可

能发展成慢性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝癌。我国现有慢性肝炎患者 1 200 万左右,每年因肝病死亡 30 余万人。由于饮食结构的日益“西化”,我国脂肪肝的发生率逐年上升,而脂肪肝不单纯只是脂肪在肝内的过多堆积,它可以造成肝细胞的炎症、变性、死亡,同样会导致肝硬化。在病毒等有害物质以及不良生活方式的共同作用下,肝病或肝癌的发生率不断增高。原发性肝癌的发病率居男性恶性肿瘤的第 7 位,女性恶性肿瘤的第 9 位。在消化道癌症中,肝癌发病率仅次于胃癌,每年全世界有 25 万人死于肝癌,我国约占其中的 40%。肝硬化是一种常见而难治的疾病。在美国、西欧,由肝硬化引起死亡人数,仅次于肿瘤、心脏病、脑血管疾病和意外事故,占致死原因排序中的第 5~6 位。在我国同样也是如此。

肝脏是个“沉默”的器官,在早期病变时往往缺乏症状,所以经常得不到及时的关心和诊治。现认为肝病的治疗,尤其是早期治疗十分重要,但预防发病则更为重要。在预防措施中,重视饮食卫生和饮食营养,去除饮酒等不良习惯,避免滥用药物,警惕肝炎病毒的侵害等必须予以充分关注。本书的目的是让人们了解如何保护自己的肝脏,应该做和不该做什么,从而让肝脏更健康。限于编者水平,所写的内容不免有所谬误,尚请读者鉴谅。

蔡铁勇

2004 年 10 月

目 录

一、饮食卫生宜忌

宜

1. 病从口入 / 3
2. 家庭提倡分食制 / 4
3. 重视厨房内的污染 / 5
4. 外出用餐宜知 / 7
5. 了解消除食物中有害物质的方法 / 8
6. 正确洗蔬菜和水果 / 10
7. 重视食用油的贮存 / 11
8. 重视食品色素的安全性 / 13
9. 怎样洗手才正确 / 14
10. 冰箱贮存食物须知 / 15
11. 防肝炎一法:微波炉处理食物 / 17
12. 幽门螺杆菌与肝病也有关 / 18
13. 重视蟑螂的危害 / 21

忌

14. 生鲜美味,苦了肝脏 / 25
15. 塑料瓶不能贮存酒 / 27
16. 不要在柏油路上晒粮食 / 28
17. 不能胡乱用塑料制品装食物 / 29

- 18. 忌吃不洁甘蔗 / 31
- 19. 餐具清洗不得马虎 / 32
- 20. 不宜生食 / 33
- 21. 不要吃田鸡 / 35
- 22. 毛蚶吃不得 / 36
- 23. 街头食品尽量不吃 / 37
- 24. 不宜多食油炸煎烤食物 / 38
- 25. 不吃烤羊肉串 / 40
- 26. 不吃霉变食物 / 41
- 27. 含铝的食物要少吃 / 43

二、饮食营养宜忌



- 28. 重视食物的酸碱性 / 47
- 29. 蛋白质、脂肪、糖类要有合理比例 / 49
- 30. 尤宜重视平衡饮食 / 51
- 31. 宜肝食物 / 54
- 32. 宜食富含天然抗氧化剂的食物 / 56
- 33. 生命基础物质: 卵磷脂 / 57
- 34. 肝病患者宜多食蔬菜 / 59
- 35. 肝病患者宜吃的粮食作物 / 62
- 36. 正确对待核酸 / 64

37.“铁血宰相”恢复青春之谜 / 65

38. 肝病患者适合吃豆制品 / 67

39. 肝病患者不必忌姜 / 68

40. 肝病患者可用味精 / 69

41. 肝病者吃猕猴桃有益 / 71

42. 提倡国饮 / 72

43. 宜食酸奶 / 75

44. 适当吃些动物肝 / 76

45. 人到中年护肝为先 / 77

46. 护肝必须调整肠道菌群 / 79

47. 早春时节宜养肝 / 81



48. 蛋白质摄入不宜过多 / 83

49. 不宜长期饮用“纯净水”和“矿泉水” / 84

50. 伤肝食品 / 86

51. “制造胖子”的洋快餐 / 87

52. 不宜将核酸制品的作用过分夸大 / 89

53. 铁质并非多多益善 / 90



54. 肝病患者喝水宜忌 / 93

55. 肝病患者补充赖氨酸宜忌 / 95

三、病毒性肝炎诊疗宜忌



- 56. 重视水源污染 / 99
- 57. 切断母婴传播 / 101
- 58. 重视人生第一针 / 102
- 59. 注射乙肝疫苗要注意什么 / 103
- 60. 眼泪有可能传播乙肝 / 104
- 61. 认识丙肝传播途径 / 106
- 62. 必须重视丙肝和血液污染的关系 / 108
- 63. 中老年人更要重视丙型肝炎 / 110
- 64. 防止从医院里传染到丙肝 / 111
- 65. 了解急性肝炎的分类 / 112
- 66. 了解慢性肝炎的分类 / 113
- 67. 了解重症肝炎的特点 / 114
- 68. 你了解肝病金字塔吗 / 115
- 69. 要初步了解有关肝炎的化验 / 117
- 70. 具体分析乙肝病毒携带者的预后 / 118
- 71. 乙肝病毒携带者需关注的问题 / 120
- 72. 乙肝预防重视三个环节 / 121
- 73. 正确认识乙肝“三阳” / 122
- 74. 乙肝复发宜寻因 / 125
- 75. 发现急性肝炎,家里要做什么 / 126
- 76. 肝炎患者的衣物如何清洗 / 127

- 77. 了解治疗乙肝药物的基本知识 / 128
- 78. 丙肝防治, 迫在眉睫 / 130
- 79. 丙肝该如何治疗 / 132
- 80. 当飞利肝宁胶囊治疗肝炎有一定效果 / 132
- 81. 慢性丙肝可用熊去氧胆酸辅助治疗 / 133
- 82. 介绍几则肝炎药膳 / 134
- 83. 慢性肝炎的保健食品 / 136
- 84. 肝炎患者的妊娠宜倍加注意 / 137
- 85. 肝炎患者性生活宜知 / 138
- 86. 妊娠合并肝炎需正确处理 / 139

忌

- 87. 对乙肝“三阳”的认识误区 / 143
- 88. 不能忽视乙型肝炎的性传播 / 145
- 89. 不要歧视乙肝病毒携带者 / 146
- 90. 治疗乙肝, 误区多多 / 148
- 91. 警惕不洁注射器的危害 / 149
- 92. 对丙肝不得掉以轻心 / 150
- 93. 应避免丙肝治疗中的谬误 / 152

宜与忌

- 94. 拉米夫定服药宜忌 / 154
- 95. 肝炎患者性生活宜忌 / 157

四、酒精性肝病诊疗宜忌

宜

- 96. 肝脏的“二号杀手”:酒精 / 161
- 97. 应注意酒精性肝病的危险因素 / 163
- 98. 酒精有致癌可能 / 164
- 99. 酒精性肝病:不可忽视的疾病 / 165

忌

- 100. 肝炎患者不宜嗜酒 / 167
- 101. 狂饮更有害 / 168
- 102. 切忌忽视酒精性脂肪肝 / 169
- 103. 药和酒不能同用 / 170

五、脂肪性肝病诊疗宜忌

宜

- 104. 沉默的器官需要减肥 / 175
- 105. 重视营养失调对脂肪肝的影响 / 178
- 106. 要了解引起脂肪肝的因素 / 180
- 107. 腹部肥胖者更应关注脂肪肝 / 181
- 108. 脂肪性肝炎:脂肪肝的严重病理阶段 / 181
- 109. 儿童脂肪肝检出率上升 / 182
- 110. 正确选择治疗脂肪肝药物 / 183
- 111. 疗尔健宜用于脂肪肝 / 185

112. 脂肪肝患者要重视自我调摄 / 186

113. 介绍几则脂肪肝药膳 / 187



114. 脂肪肝认识上的误区 / 189

115. 谨防脂肪肝越治越重 / 191

116. 脂肪肝减肥中的不正确做法 / 192

117. 脂肪肝者不必忌食牛奶 / 194

118. 警惕妊娠急性脂肪肝 / 195

六、肝硬化诊疗宜忌



119. 我国肝硬化多与肝炎有关 / 199

120. 哪些情况更要留意肝硬化 / 200

121. 了解肝硬化的早期迹象 / 202

122. 了解肝硬化的临床表现 / 204

123. 了解肝硬化相关的化验知识 / 206

124. 谨防肝硬化并发症 / 207

125. 重视肝硬化的危害性 / 208

126. 肝硬化患者要注意门静脉高压 / 209

127. 肝硬化患者要警惕腹水形成 / 210

128. 重视肝硬化引起的内分泌失调 / 211

129. 急性肝功能衰竭要及时处理 / 212

130. 肝硬化患者应注意的事项 / 213

131. 介绍几则肝硬化药膳 / 214

忌

132. 肝硬化不可滥用药 / 216

133. 不能忽视原发性胆汁性肝硬化 / 218

134. 不能忽视继发性胆汁性肝硬化 / 219

宜与忌

135. 肝硬化患者食物宜忌 / 220

七、肝癌诊疗宜忌

宜

136. 患肝癌不必绝望 / 225

137. 腹泻患者要检查肝脏 / 228

138. 警惕寄生虫致肝癌 / 229

139. 正确对待癌痛 / 232

140. 肝癌患者发热须知 / 233

141. 肝癌不会传染 / 235

142. 愉快有利于战胜癌症 / 236

143. 运动可防肝癌 / 237

144. 肝癌患者家属应注意的事项 / 238

145. 防肝癌要懂得营养摄生 / 241

146. 肝癌患者饮食原则 / 242

147. 肝癌患者应吃得好些 / 243

148. 肝病、肝癌患者宜吃哪些蔬菜 / 244

- 149. 防肝癌,食灵芝 / 246
- 150. 介绍几则肝癌药膳 / 247
- 151. 叶酸抗癌 / 249



- 152. 不要忽视肝癌的环境因素 / 252
- 153. 肝癌患者毋须忌口 / 255
- 154. 肝癌患者不宜多输血 / 256
- 155. 易被误诊的胆管癌 / 257

八、其他肝病诊疗宜忌



- 156. 了解肝性脑病发生的原因 / 261
- 157. 皮肤瘙痒的背后 / 263
- 158. 肝脏血管瘤不是肿瘤 / 264
- 159. 血吸虫病可以引起严重肝损害 / 265
- 160. 肝脾肿大还应想到黑热病 / 267
- 161. 肺吸虫病也能损及肝脏 / 268
- 162. 了解风湿病引起的肝脏病变 / 269
- 163. 关注运动不良性肝肿大 / 271



- 164. 发现肝囊肿不必紧张 / 273
- 165. 易被忽视的肝包虫病 / 274
- 166. 不要忽视阿米巴肝脓肿 / 275

167. 不可低估肝性脑病的危害 / 276

九、肝病用药宜忌

宜

168. 肝病宜用绞股蓝 / 281

169. 螺旋藻有益肝病 / 282

170. 肝病患者适合吃什么参 / 283

忌

171. 要警惕药物伤肝 / 286

172. 可引致脂肪肝的药物 / 287

173. 损害肝脏实质的药物 / 288

174. 中药也可能伤肝 / 290

175. 霉变中药不可服 / 291

176. 别把肝脏当“试验田” / 292

177. 肝功能不良慎用哪些药 / 293

十、生活、环境因素宜忌

宜

178. 肝病患者宜注意休息 / 297

179. 上医院看病需注意的事项 / 298

180. 注意厨房里的污染 / 299

181. 要保持大便通畅 / 301