

健康100丛书

健康100丛书编委会 编

肝病 调养100招

- ▶ 100个肝病患者保肝、护肝不可不知的知识
- ▶ 中西医结合，让您自然增强身体的免疫力
- ▶ 千年良方和一学就会的方法，助您全方位养肝



中国工人出版社

肝病
调养100招

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病调养 100 招 / 《健康 100 丛书》编委会编. —北京: 中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4471-6

I. 肝… II. 健… III. 肝疾病—防治—健康 IV. R575--64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109990 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 800 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000 册

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇 认识肝病篇



1. 肝脏在人体机能里扮演什么样的角色? / 2
2. 什么是病毒性肝炎? / 6
3. 什么是“大三阳”、“小三阳”? / 9
4. 哪些人群最易患脂肪肝? / 12
5. 酒对肝脏有哪些不良影响? / 14
6. 肝功能检查如何因人而异? / 16
7. 怎样正确分析肝炎化验单? / 17
8. 如何判断是否是乙肝病毒携带者? / 18
9. 为何乙肝病人不要盲目追求“转阴”? / 19
10. 乙肝疫苗接种的对象有哪些? / 20
11. 为何吸烟者接种乙肝疫苗成功率低? / 21
12. 乙肝病毒感染者可以结婚生育吗? / 22
13. 乙肝产妇可以喂奶吗? / 24
14. 父母如何为乙肝孩子“减负”? / 25
15. 中老年丙肝患者发生肝硬化的危险性高吗? / 27
16. 丙肝病人肝功能正常还需治疗吗? / 29
17. 戊肝与甲肝的表现有什么不同? / 33
18. 为何脂肪肝成为“的哥”的职业病? / 35
19. 乙肝合并脂肪肝应如何治疗? / 36
20. 肝硬化有哪些早期信号? / 38
21. 肝硬化病人应何时住院? / 40
22. 早期肝癌有哪些信号? / 43
23. 哪些病易被误诊为肝癌? / 45
24. 如何警惕慢性肝炎癌变? / 47

25. 如何确认乙肝转为肝癌? / 49
26. 为何药物性肝病的危害易被忽视? / 51

第二篇 生活调养篇

27. 肝病病人怎样做到健康、工作两不误? / 55
28. 肝炎病人如何进行气功调养? / 57
29. 肝炎病人如何进行运动调养? / 61
30. 肝炎病人如何进行自我按摩? / 63
31. 肝病患者如何过性生活? / 64
32. 肝炎的传染性何时最强? 如何控制病毒传播? / 66
33. 为何春季护肝正当时? / 67
34. 肝病患者为什么要保持大便通畅? / 70
35. 肝炎患者能长期看书、看电视吗? / 72
36. 不胖也要防脂肪肝吗? / 73
37. 脂肪肝患者如何进行运动调养? / 75

38. 病毒性肝炎患者在家该如何消毒隔离? / 78
39. 乙肝表面抗原携带者日常生活中应注意什么? / 80
40. 为什么乙肝患者不能大量吸烟? / 82
41. 为什么说人老肝也老? 老年人应如何养肝? / 84
42. 患上肝炎是否会影响性功能? / 86
43. 肝炎病人可选用哪些避孕方法? / 88
44. 慢性肝炎病人能妊娠吗? / 90
45. 妊娠期患肝炎怎么办? / 91
46. 如何判断是否是妊娠急性脂肪肝? / 93

第三篇 饮食调养篇

47. 肝病患者如何补充充足的维生素? / 96
48. 肝病患者为什么宜吃高蛋白饮食? / 98
49. 肝病患者适度多吃些鱼有什么好处? / 99

50. 肝病患者如何合理食用大豆及豆制品类食物? / 100
51. 肝炎患者为什么不宜过量吃糖与进食高热量的食物? / 101
52. 肝炎患者应食用的补钙食品有哪些? / 102
53. 肝病患者为何要限制油腻煎炸食物? / 104
54. 肝病恢复期为何不宜暴饮暴食? / 105
55. 肝炎患者为什么要忌酒? / 106
56. 动物肝脏对肝病有哪些食疗作用? / 107
57. 肝病患者如何合理食醋? / 110
58. 肝炎患者如何饮用牛奶? / 112
59. 冬春时节,肝病患者如何调养饮食? / 113
60. 伏暑天,肝病患者如何调理饮食? / 115
61. 秋天肝病患者饮食为何要清淡滋润? / 117
62. 肝炎患者慢性期如何进行饮食调养? / 119
63. 重症肝炎患者如何进行营养支持? / 120
64. 儿童肝炎患者如何进行饮食调养? / 122
65. 肝病恢复期患者如何进行饮食调养? / 124
66. 病毒性肝炎患者如何补充蛋白质食物? / 126
67. 病毒性肝炎患者应吃哪些水果,但哪些又不能多吃? / 128
68. 病毒性肝炎患者如何安排一日和一周的食谱? / 129
69. 如何调养“澳抗”阳性者的饮食? / 131
70. 如何安排“澳抗”阳性者的一日与一周食谱? / 133
71. 丙肝病人为何不可吃得太饱? / 136
72. 对脂肪肝患者如何进行饮食调养? / 137
73. 对肝硬化患者如何进行营养支持? / 141
74. 肝癌病人的饮食应注意什么? / 142
75. 肝炎病人妊娠期怎样调养营养? / 144
76. 损害肝脏的常见中草药有哪

第四篇 中医调养篇

- 些? / 148
77. 调养甲肝有哪些常用中药及方剂? / 151
78. 乙肝有哪些不合理用药? / 152
79. 乙肝调养为何一定要对症下药? / 154
80. 调养乙肝有哪些中药及方剂? / 156
81. 中医如何辨证治疗脂肪肝? / 157
82. 慢性肝炎患者如何进行自我推拿? / 160
83. 调养脂肪肝有哪些中药及验方? / 162
84. 调养肝硬化有哪些中药及验方? / 166
85. 肝硬化如何进行外敷治疗? / 170
86. 对肝硬化患者如何进行按摩调养? / 171
87. 中医调养肝病应注意什么? / 172
88. 对肝癌患者怎样进行辨证施治? / 173
89. 调养肝癌有哪些中药及单方验方? / 176

90. 肝病患者如何妙用茶饮? / 180

第五篇 保健食品篇

91. 肝病患者如何选用滋补食品? / 186
92. 肝病患者为何要合理进补? / 187
93. 乙肝患者如何服用保健品? / 188
94. 荔枝如何调养肝病患者的肝脏? / 189
95. 花粉是否可以作为肝病患者的保健食品? / 192
96. 酸奶对肝脏有何益处? / 193
97. 硒的补充对肝病的康复有保健功效吗? / 194
98. 乳果糖对肝病患者有无益处? / 196
99. 动物皮是否是一种护肝的保健食品? / 197
100. 解毒护肝的保健食品有哪些? / 198

第一篇

认识肝病篇

我国是一个肝病大国
但你真正了解肝病吗？
认识肝病方能未雨绸缪
让自己拥有一个健康的肝脏

肝脏在人体机能里扮演什么样的角色？

肝脏是一个巨大的化工厂，肝脏中所发生的化学反应可以达到 500 种以上，肝脏不仅在人体的代谢、解毒、分泌胆汁等多种功能中均扮演着举足轻重的角色，还拥有制造凝血因子、产生热量等作用。

代谢功能

● 肝和糖代谢

食物中含有较为丰富的淀粉和糖类，这些物质一旦被消化，就会被转化为葡萄糖经肠道吸收。单糖会被小肠黏膜吸收，通过门静脉进入肝脏，然后在肝脏中转化为肝糖原进行储存。通常来说，成人的肝脏多含约 100 克肝糖原，仅仅够人体 24 小时使用。在调节血糖浓度的过程中，肝糖原可有效维持和稳定血糖浓度，对人体

有极大的益处。此外，当劳动、发热或饥饿时，血糖消耗量会增大，肝细胞可在此时将肝糖原分解为葡萄糖，待葡萄糖进入血液循环后即可起到调节人体功能的作用。

● 肝和蛋白质代谢

肝脏在人体中是唯一能合成白蛋白的器官，它还参与除 γ 球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白和血浆蛋白质等的生成、维持与调节，由于血浆蛋白可为人体多种组织蛋白更新之用，所以肝脏是卫生人体蛋白代谢的重要脏器。此外，尿素合成、脱氨基反应以及氨的处理等氨基酸代谢均发生在肝脏中，肝脏会将氨基酸所代谢的氨合成为尿素，然后经肾脏排出，因此肝病患者往往会出现血浆蛋白减少或血氨升高的现象。

● 肝和脂肪代谢

肝脏是人体脂肪运输的枢

组,当脂肪被消化吸收以后,其中的一部分会进入肝脏,然后通过肝脏的作用转化为体脂储存于人体中。当出现饥饿感的时候,体内储存的体脂就会被运送至肝脏,然后在肝脏内逐渐分解,其中,中性脂肪可以水解成为脂肪酸和甘油,肝脂肪酶可在此反应过程中起到加速作用,甘油会在糖代谢的途径中被逐渐消耗利用,而脂肪酸则会完全被氧化成水和二氧化碳。此外,肝脏也是人体胆固醇、磷脂和脂肪酸的主要合成器官之一,多余的胆固醇会同胆汁一同排出。人体血脂中的各成分是相对稳定的,肝细胞就担负着调节其比例的作用,一旦脂肪代谢出现紊乱,就会引起脂肪在肝脏堆积,从而形成脂肪肝。

● 肝和维生素代谢

肝脏在维生素的代谢中也发挥着至关重要的作用,肝脏可以有效储存脂溶性维生素,在人体中大约 95% 的维生素 A 均储存于肝脏,此外肝脏还是维生素 C、

D、E、K、B₁、B₆、B₁₂ 以及烟酸、叶酸等多种维生素储存与代谢的场所。一旦出现较为严重的肝病,就可能会引起维生素的代谢异常,如继发维生素 A 缺乏则会引起皮肤干燥或夜盲症等疾病。

● 肝和激素代谢

肝脏还同激素的代谢有密切的关系。通常情况下,血液中的多种激素往往会处于一种平衡状态,如果某种激素过量,则会经肝脏处理失去活性,从而达到保持激素平衡的状态。但若肝脏出现病变,就会引起雌激素灭活障碍,从而导致女性月经不调、女性性征改变、男性乳房发育等症状;若出现抗利尿激素和醛固醇灭活障碍,则可能会引起钠与水分滞留,导致浮肿出现。此外,某些激素代谢失调还可能引起性欲减退、阳痿、蜘蛛痣等症。

解毒功能

人体代谢时会产生一些有

害人体的毒物、毒素以及一些药物的代谢和分解产物,而这些有害物质均会通过肝脏进行解毒,可以说,肝脏就是人体的解毒器,它可以有效保护人体免受损伤。

代谢过程中,门静脉会收集来自腹腔的血液,然后通过肝脏将有毒物质转变成成为无毒物或将其转化成溶解度较大的物质,最后令其随胆汁或尿液一同排出。肝脏主要通过以下四种方式进行解毒:

● 化学方法

肝脏可通过分解、结合、氧化、还原以及脱氧作用进行解毒。如氨是一种对人体有害的代谢物,肝脏会将其合成尿素,然后同尿液一同排出体外。此外,肝脏可同硫酸、氨基酸、葡萄糖醛酸与某些毒素相结合达到解毒的目的。

● 分泌作用

人体内的某些重金属以及一些来自肠道的细菌均会影响人体的健康,而通过胆汁分泌就会将其带出体外。

● 蓄积作用

人体内的一些生物碱如吗啡、土的宁等会在肝脏中逐渐蓄积,在特定的条件下,肝脏会陆续小剂量对其进行释放,这样可以将其危害大大降低。

● 吞噬作用

在肝脏中含有较多的枯否氏细胞,这种细胞具有较强的吞噬能力,一旦肝脏受损、人体出现感染或中毒时,这些细胞就会对病菌进行吞噬,从而达到保护肝脏的作用。



胆汁生成功能

肝脏还肩负着胆红素的摄取、结合与排泄,以及胆汁酸的生成与排泄等重任,由肝细胞制造与分泌的胆汁会经过胆管进入胆囊,每天肝脏会分泌约600~1000毫升的胆汁输入胆囊,而胆囊则是浓缩与排放胆汁的器官,可以有效促进小肠中脂肪的消化与吸收,此外,胆汁还可起到排泄激素,以及某些有害

物质的功效。

免疫功能

肝脏是一个最大的网状内皮细胞吞噬系统,它可以通过隔离、吞噬、消除、改造入侵,以及内生各种抗原等提高人体的免疫力。

肝静脉窦中有较为丰富的枯否氏细胞,这种细胞的吞噬能力很强,可以将血液中的细菌、异物以及其他一些颗粒物质吞噬干净,研究表明门静脉中的血液当流经肝静脉窦时其中 99% 的细菌会被吞噬掉,可见肝脏是人体免疫系统不可缺少的一部分,它可以有效促进抗体的产生,从而消灭入侵人体的各种抗原。

血液凝固机能

肝脏可以制造大量凝血因子,研究表明,人体 12 种凝血因子中,最重要的凝血酶原、纤维

蛋白原、凝血因子 II、凝血因子 VII、凝血因子 IX、凝血因子 X 均是由肝脏合成,因此,肝脏可以有效调节人体凝血、抗凝两个系统的动态平衡。若肝脏发生严重的病变,则会引起凝血因子的减少,因此会出现凝血时间变长,甚至发生出血等症状。此外,肝脏还具有调节血液循环量的作用,因为肝内静脉窦会在身体机能正常的情况下储存定量的血液,一旦人体出现失血,就会从肝内静脉窦排出血液对人体血液进行补充。

热量的产生

在各种脏器中,肝脏具有产生热量的作用。肝脏的代谢较为旺盛,当机体处于运动状态时,肌肉会产生大量热量;而当机体处于安静状态时,身体内脏是机体热量的主要来源。

什么是病毒性肝炎?

病毒性肝炎指的是因肝炎病毒导致的以肝脏病害为主的传染病,会对人体健康构成极大的威胁。



甲型肝炎

甲肝是一种常见的肠道传染病,它通常是经过粪——口的途径进行传播,如果缺乏抵抗力的人不慎食入甲肝病毒就会随即受到感染,此外,日常生活接触或间接接

触也都是甲肝的重要传播途径。

甲肝患者往往会出现乏力、恶心、厌食、发烧、黄疸、腹泻、呕吐等症状,若病情较为严重,持续时间较长,则会对肝脏造成很大的损伤,愈后也很差,并有可能使周围的人受到感染,因此对甲肝患者应当进行适当的隔离,以免在周围大范围人群中爆发流行。世界卫生组织推荐人们通过接种疫苗的方法提高自身免疫力,目前常用的疫苗包括灭活疫苗和减毒活疫苗两种。

乙型肝炎

乙型肝炎是因乙型肝炎病毒引起的一种疾病,乙肝患者往往会出现肝部疼痛、恶心、疲劳乏力、进

食量减少、消化不良、皮肤色素沉着等症状,并可能伴随着肝脏肿大、腹水、黄疸等症,通常可将乙型肝炎分为以下几种类型:

重型乙肝:重型乙肝患者的病情往往发展较快,症状较为明显,若不加以及时治疗 and 抢救,就可能出现生命危险。

急性乙肝:急性乙肝的病程往往在半年之内,起病较急,症状轻重不一,大多数人的表面抗原会在半年内逐渐消失,但少数人则会发展成为慢性乙肝。

乙型肝炎病毒携带者:乙型肝炎病毒携带者往往并无乙肝症状,但肝功能表面抗原呈阳性,患者的肝脏往往会出现炎症,最好能够进行及时的治疗,否则可能会发展为肝硬化等肝部疾病。

慢性乙肝:慢性肝炎患者的症状轻重不一,较难痊愈,反复发作。

丙型肝炎

丙型肝炎是由丙肝病毒引

起的肝部疾病,主要是因为输血或血制品、血透析、肾移植、静脉注射毒品、单采血浆还输血球、母婴传播、性传播等途径传染所致。丙肝患者发生黄疸的概率较低,消化道炎症也较轻,血清胆红素与 ALT 水平均低于急性乙型肝炎,丙肝的分布较为广泛,若不加以及时治疗,很容易转变为肝硬化、慢性肝炎和肝癌。丙肝患者可根据实际情况进行休养、降酶、抗病毒、保肝以及其他一些方法进行治疗,其中抗病毒是最主要的疗法,而通过干扰素治疗则被公认为是目前疗效最好的方法。

丁型肝炎

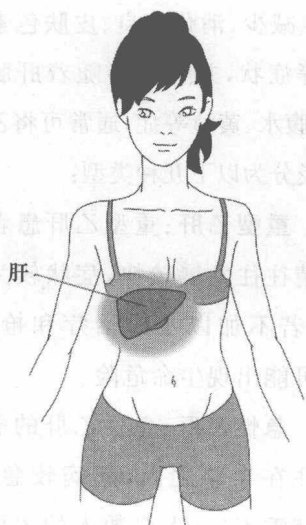
丁型肝炎是因丁型肝炎病毒和乙型肝炎病毒等嗜肝 DNA 病毒一同引起的病症,它主要是通过输血与血制品等途径进行传播,一旦出现 HDV 和 HBV 重叠感染,就会使肝脏受到较为

严重的损伤,并会使其发展为肝硬化、慢性肝炎和重型肝炎的概率增大。目前对于 HDV 的感染仍没有十分有效的治疗方法,但可通过抗病毒治疗、保肝治疗、免疫调节治疗以及其他一些方法进行控制和调节。



戊型肝炎

戊型肝炎是由戊型肝炎病毒所致的肝部疾病,其流行特征与甲肝类似,均为经粪——口途径进行传播,此外,戊型肝炎具有显著的季节性,多发于雨季或洪水以后。戊型肝炎患者往往不会转变为慢性肝病,其愈后也较好。患病期间须进行合理地调养,以休息和营养调节为主,以药物治疗为辅,同时应注意戒烟戒酒,也不可服用有损肝脏的药物。



病毒性肝炎的分型

一般来说,影响肝脏健康的病毒主要包括甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒以及戊型肝炎病毒,因此,以上五种常见的肝炎病毒往往会引起甲型肝炎(hepatitis A)、乙型肝炎(hepatitis B)、丙型肝炎(hepatitis C)、丁型肝炎(hepatitis D)及戊型肝炎(hepatitis E)。此外,还有一种病症被称为庚型病毒性肝炎。

什么是“大三阳”、“小三阳”？

“大三阳”是指经检测核心抗体、E 抗原、表面抗原均呈现阳性。通常认为“大三阳”有较强的传染性，也有很大的可能性转变为慢性乙型肝炎。

“小三阳”是指经检测核心抗体、E 抗体、表面抗原均呈现阳性。“小三阳”与“大三阳”之间的区别仅仅在于前者 E 抗体为阳性，而后者 E 抗原为阳性，通常来说，“小三阳”是由“大三阳”转变而成，它的传染性比较小。但某些 E 抗体和 E 抗原都呈现阴性的患者所感染的乙肝病毒可能发生突变，出现病毒株感染，此时它并不能表达 E 抗体与 E 抗原，但若在检查显示乙肝病毒去氧核糖核酸仍然为阳性，则表明存在病毒血症，并且依然具有较强的传染性。

“大三阳”患者体内的乙肝病毒复制较为活跃，患者的唾液、血液、精液、乳汁、尿液以及

宫颈分泌液也都具有较强的传染性。通常来说，“大三阳”患者若肝功能比较正常，就无须进行特殊治疗，并不会对正常工作、学习、生活和婚育造成太大的影

乙肝抗原二对半 检查小知识

“大三阳”和“小三阳”呈乙型肝炎抗原二对半检查时出现的两种不同结果。“二对半”中的第一对是表面抗体（抗-HBs）和表面抗原（HBsAg），第二对则为 E 抗体（抗-HBe）和 E 抗原（HBeAg），而第三对则是核心抗原（HBcAg）和核心抗体（抗-HBc）。因为肝细胞中的核心抗原已经被转变成为乙肝病毒，血清中的游离核心抗原缺失，因此在周围血液中只可以检测到第三对中的一半，也就是核心抗体，因此称之为二对半。

响,但患者仍需防止传染他人,同时也应定期进行肝功能检查,如果出现肝功能异常现象,就应及时进行治疗和隔离。

“小三阳”患者通常可分为稳定的小三阳和不稳定的小三阳。稳定的小三阳患者肝功能长期处于正常状态,这类患者往往是急性乙肝患者或乙肝表面抗原携带者较好的转归;而不稳定的小三阳患者的肝功能则经常出现异常,这是因为其感染了前C区变异的乙肝病毒所导致,有较强的传染性,因此一旦出现肝功能异常,就应及时进行治疗。

肝脏的重要性

一旦动物被摘除肝脏,最多可继续存活 50 小时左右,可见,肝脏是人体不可缺少的脏器,起着维持生命活动的作用。经研究表明肝脏血流量非常丰富,可以占到心输出量的 25%,每分钟约有 1000~1200ml 血液进入肝脏。

“大三阳”、“小三阳”,日常注意什么?

1. 注意清洁。专门为自己配置日常用品,如牙具、化妆品、剃须用品等,并且将自己的东西最好单独摆放;注意卫生,不要随地吐痰。如果自己身上有伤口、破溃之处,更应该避免伤口分泌物沾染在公共物品上。

2. 在婚前若发现一方携带乙肝病毒,另外一方最好尽快注射疫苗,直到产生抗体后再结婚。

益肝祛寒粥

黑米粥:黑米性平味甘,含 15 种氨基酸及多种维生素,能益肝补脾,养胃滋肾,为春季进补佳粮。此粥适用于肝肾虚损,妇女产后体虚。

红枣粥:红枣补气血,益肝健脾和胃,温补阳气。此粥适用于脾胃虚弱所致纳呆便溏、气血不足、血小板减少、贫血、慢性肝炎、营养不良等。