



本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗肝病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治肝病的必备读物。



GAN BING

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

肝病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE



G A N B I N G

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

肝病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病家庭保健知识百科/赵文群编著—上海: 上海科

学技术文献出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5439-3815-1

I. 肝… II. 赵… III. 肝疾病—防治 IV. R575

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100289号

责任编辑: 忻静芬

肝病家庭保健知识百科

赵文群 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京恒达印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 24

字 数: 350 000

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-3815-1

定 价: 35.00元

<http://www.sstlp.com>



前言

ZHISHI BAIKE

GANBING JIATING BAOJIAN

我国是乙型肝炎（简称乙肝）发病大国，全球3.5亿慢性乙肝病毒（以下简称HBV）感染者中，有1.2亿在中国，几乎占据了世界乙肝患者的1/4。统计表明，慢性HBV感染者中，1/4将发展为慢性肝病，部分患者甚至会发展为肝硬化，甚至肝癌。

肝炎可以分为五大种类，病毒性肝炎、非肝炎病毒感染、酒精性肝损害、药物性肝损害、自身免疫性肝炎。其中，病毒性肝炎是由肝炎病毒所引起的。目前主要分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎5种，分别由甲型肝炎病毒（HAV）、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒、戊型肝炎病毒5种病毒引起。近年来又发现己型肝炎和庚型肝炎。肝炎的主要症状有：上腹胀痛或不适，恶心，厌油腻，食后胀满或有黄疸，口干，大便或干或溏，小便黄，或有低热，头昏耳鸣，面色萎黄无华等。如果是肝硬化，除有肝炎的临床表现之外，还有腹水，腹壁血管突出，周身水肿，尿少，肝掌，蜘蛛痣，严重者还可能发生大出血。甲型和戊型肝炎病毒主要通过肠道传染，病毒污染水源或食物后可形成大流行，不过不会发展为慢性，也不会引起肝硬化，并且患



病后患者有终身免疫力。乙型、丙型、丁型病毒性肝炎均通过血液传播，少数也可因密切接触患者的唾液、精液、乳汁等感染，如夫妻之间、母婴之间的相互传染。乙型、丙型肝炎可转为慢性，并可能演变为肝硬化甚至肝癌。

了解肝病的传播途径，可以及时消灭传染源，杜绝肝病范围的进一步扩大。平时做检查是非常重要的，发现自己有上述情况，及时去医院检查乙肝两对半、肝功能、肝脏B超等。

人人都希望自己健康，但是疾病有时是我们无法掌控的。一旦发现自己有了肝病也不要紧张，更不要情急乱投医。要听从医生的安排，在医生的帮助下选择适合自己的治疗方案。肝病除了药物、手术治疗外，从自身来说，还应该注意饮食方面的调节、心理调节与运动方面的调节，不应该抱着侥幸的心理去食用肝脏病患者禁忌的食物和药物。

为了方便人们了解、掌握肝病家庭保健知识，也为了方便肝病患者找到简单、实用的肝病预防和治疗的方法，我们编写了本书。

本书从适用、方便、快捷的角度考虑，分别从肝脏病的基础知识出发，介绍了症状表现、检查诊断、用药治疗，再到日常的生活保健、饮食治疗、四季护肝、预防与治疗、心理与运动、禁忌与误区等，详细地叙述了肝病家庭保健的基本常识和预防、治疗的方法。本书不仅仅是肝病患者的必备读物，也是一本很实用的工具书。希望患者从这里扬起生活的风帆，开始人生的又一新起点！

编者

2009年3月



目 录

ZHISHIBAIKE

GANBING JIATING BAOJIAN



第一章 医学常识

肝脏在人体的什么位置	3
肝脏的结构组成是什么	4
肝脏的功能有哪些	5
为什么把肝脏称作人体的化工厂	8
肝脏为什么易受伤	11
肝病是怎样产生的	11
什么是肝炎	11
肝炎产生的原因有哪些	12
哪些因素可诱发肝炎	14
病毒性肝炎有哪些种类	15
肝炎实验室检查的主要指标及其正常数值	17
肝脏不舒服的原因可能有哪些	17
成年人如何判断自己是否患有肝病	19
如何判断孩子是否有肝病	19





第二章 病症表现

甲型肝炎传播途径以及症状有哪些	23
乙型肝炎传播途径以及症状有哪些	24
丙型肝炎传播途径以及症状表现有哪些	26
丙型肝炎是如何发病的	28
丁型肝炎传播途径以及症状表现有哪些	29
戊型肝炎症状有哪些	30
产生脂肪肝的6种因素	31
如何早期发现脂肪肝	33
脂肪肝的症状表现有哪些	33
肝硬化的临床表现	34
肝纤维化有哪些表现及如何诊断	36
淤胆型肝炎症状表现	36
原发性肝细胞癌	37



第三章 检查诊断

肝炎肝功能检查	43
甲型肝炎应该做哪些检查	44
乙型肝炎应该做哪些检查和鉴别诊断	45

丙型肝炎应该做哪些检查和诊断	48
慢性丙型肝炎的诊断	53
丁型肝炎的检查和诊断	54
丁型肝炎病毒有什么特征	55
戊型肝炎应该做哪些检查	56
肝硬化的并发症有哪些	57
脂肪肝应做哪些检查	58
肝癌有哪些临床表现及体征	59
肝癌的鉴别诊断	61
肝脏病的诊断方式	63
肝脏病病原学诊断	64
肝脏病的鉴别诊断	65

第四章 药物治疗

甲型肝炎病毒抗体的临床意义是什么	69
甲型肝炎的主要治疗方法	69
肝炎的分类	70
甲型病毒性肝炎的治疗原则	72
肝炎患者常用保肝药物有哪些	72
中老年人应该如何正确预防甲型肝炎	74
如何治疗肝炎肝硬化	74
治疗乙肝须从抑制病毒入手	76
肝脏患者慎用或禁用的药物	77

乱吃药可得药物性肝炎	78
肝脏病治疗的用药常识	80
哪些药物能“护肝”	81
护肝药物由哪些中（草药）组成	83
常用中草药对肝脏的毒副作用	83
应避免服用哪些损肝药物	85
肝炎恢复期的治疗	86
乙型肝炎激络疗法	86
怎样能早期发现肝炎	91
乙型肝炎“小三阳”别大意	92
脂肪肝的综合治疗	93
接种乙型肝炎疫苗时的注意事项	95
肝炎患者为什么会有肝区疼痛	96
乙型肝炎病情发展的不同情况	97
乙型肝炎“大三阳”的治疗有没有特效药	100
正确认识乙型肝炎的检查指标	101
如何识别真假乙型肝炎药物广告	102
乙型肝炎能否根治	106
肝纤维化和肝硬化的发生过程	108
乙型肝炎的自然史和预后	113
“大三阳、小三阳”的演变说明什么	114
乙型肝炎症状不同，治疗需慎行	116
正确认识乙型肝炎五项指标转阴	117
乙型肝炎慢性化的因素有哪些	119
小儿慢性病毒性肝炎的治疗	120
合理用药，保护肝脏	123
肝脏受损时的合理用药	126
肝病治疗：合理用药是关键	131



乙型肝炎治疗必须把握的三个环节	133
肝损害病因和程度及其药物代谢的影响	134
脂肪肝防治歌	135

第五章 生活与保健

自测：你是否有患肝病的危险因素	139
肝区不适源于六个原因	140
防治肝病，从健康生活方式做起	141
健康生活方式可预防脂肪肝	143
肝硬化应及早治疗	144
远离肝癌的有效途径——改变生活方式	145
拒绝丙型肝炎的6种生活方式	148
肝炎患者健康的生活方式	150
饮酒时用什么药物保护肝脏	153
保持肝脏健康的16种方法	157
保持肝脏健康的12个生活提示	158
乙型肝炎患者注意对肝脏有毒性的药物	165
如何早期发现脂肪肝	166
脂肪肝诊断标准	166
避免药物引起脂肪肝的方法	169
脂肪肝的饮食调理	171
脂肪肝饮食自疗十八法	171
家中肝病急救知识要点	173

脂肪肝患者健康饮品	175
肝癌患者的生活调理	176
肝癌患者食疗方	177
常吃水果也可防肝癌	177
肝癌患者能喝什么饮料	178
肝癌患者该怎么吃好	179
肝硬化饮食调理原则	180
哪六类人体检时要检查丙型肝炎	181
戊型肝炎病毒是否会从母亲传给胎儿	182
乙型肝炎患者如何服用保健品	183
肝炎患者的疗养指导	187

第六章 饮食治疗

得了病毒性肝炎，我们该怎么做	193
饮食治疗的基本原则	194
甲型肝炎患者饮食注意什么	195
肝脏病患者应该多吃哪些食物	197
饮食调养方治疗儿童肝炎	198
慢性肝炎与肝硬化的家庭食疗	200
脂肪肝患者食谱	203
肝脏病患者不能吃哪些食物	206
肝病患者出现怎样的病症应该去医院治疗	207
肝硬化患者如何饮食调护	208



肝硬化患者在饮食上应注意什么	209
----------------------	-----



第七章

肝与四季

春季养肝之一	213
春季养肝之二	214
春季养肝要阴阳兼顾	215
春天为什么肝病“蠢蠢欲动”	217
春季“养肝”食疗方	221
如何防治冬春肝炎	222
夏季保肝	223
夏季肝脏易受损	224
秋季护肝注意的几个要点:	225
秋季防治乙型肝炎关键: 控制传染源、 切断传播途径	226
冬季补肝应注意的要点	227
冬季要保肝护胃	228
当心冬季甲型肝炎缠身	231
认清冬季甲型肝炎的真面目	233
冬季是肝病高发期, 应注意生活方式	234





第八章

预防与治疗

甲型肝炎的分类及治疗方法	237
甲型肝炎如何预防	239
甲型肝炎治疗的原则是什么	240
甲型肝炎的预防	241
引起乙型肝炎复发的原因有哪些	242
乙型肝炎的预防	243
乙型肝炎的治疗	246
丙型肝炎如何预防	252
一般丙型肝炎患者的治疗	254
特殊丙型肝炎患者的治疗	255
丙型肝炎的预防	256
丁型肝炎病毒的传播与表现	257
怎样预防丁型肝炎	258
丁型肝炎怎么治疗	259
戊型肝炎如何预防	260
戊型肝炎应该重视预防和检查	260
戊型肝炎如何治疗	261
发现食管静脉曲张的手段以及治疗	261
病毒性肝炎治疗方案	264
肝癌的防治	266
肝癌的分期及治疗方法	272
肝癌中药治疗方法	273

肝癌治疗方法	275
肝炎治愈的“金标准”	277
肝硬化的中医治疗	278
肝硬化如何治疗	280
各型脂肪肝的治疗	281
慢性病毒性重症肝炎治疗方法	284
淤胆型肝炎如何治疗	289
怎样预防脂肪肝	294
脂肪肝如何治疗	296
原发性肝癌治疗标准与方法	297
远离肝癌要控制“三大因素”	302
自己作主防肝癌	304
目前生活中采用预防肝病的方法	305
治疗肝病把好三关	307



第九章

心理与运动

快乐的心态是病情好转的前奏	311
急性肝炎患者的心理调节	311
慢性肝炎患者具有哪些心理特征	312
肝硬化患者的消极心理状态	314
如何疏导肝病患者的心理障碍	316
家庭生活中如何对肝病患者应用心理疗法	318
拥有好心情才能真正养肝	319
情绪影响肝功能	320

乙型肝炎心理疗法	322
帮助老年患者克服消极情绪	322
脂肪肝患者运动不可少	326
运动前的检查	328
肝炎患者在家如何休养	330



第十章 禁忌与误区

肝炎治疗莫走入误区	335
“脂肪肝”慎服降脂药	336
肝病患者忌用药物	337
乙型肝炎患者应该注意什么	339
乙型肝炎患者的饮食禁忌	340
丙型肝炎常见的认识误区	341
丙型肝炎患者生活七项注意事项	343
常用保肝方法五字诀	343
肝病的误区：肝病患者勿踩十大雷区	344
肝病认识上的误区	348
肝病患者的用药误区	350
乙型肝炎患者忌讳什么	351
乙型肝炎久治不愈的主要原因	352
乙型肝炎用药四大法则	354
慢性肝病的治疗个人误区	356
认清防治乙型肝炎的误区	359

乙型肝炎六大禁区闯不得	361
乙型肝炎患者应拒绝四大误区	363
脂肪肝患者应注意什么	365
脂肪肝患者饮食应注意哪些事项	367
哪些食物可防脂肪肝	368

医学常识

第一章

