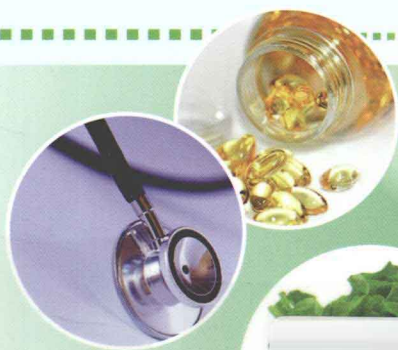


· 健康教育系列丛书 ·

总主编 / 徐淑秀

慢性肝炎 防治康复指导

◆ 主 编 / 张 静



MANXING GANYAN
FANGZHI KANGFU ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康教育系列丛书

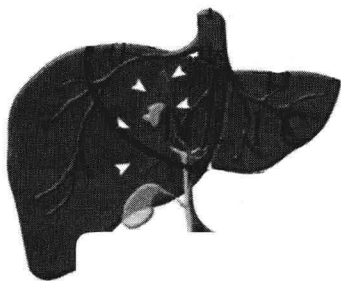
总主编 徐淑秀

慢性肝炎防治康复指导

MANXING GANYAN FANGZHI KANGFU ZHIDAO

主编 张 静

编著 叶 萍 张 静 谢 晖



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

慢性肝炎防治康复指导/张静主编. —北京:人民军医出版社,
2013.8

(健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6710-6

I. ①慢… II. ①张… III. ①肝炎—慢性病—防治
IV. ①R575.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154981 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.625 字数:107千字

版、印次:2013年8月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

《健康教育系列丛书》编委会名单

总 主 编 徐淑秀

主 任 徐淑秀 谢 虹

副 主 任 谢 晖 张 静 陈 刚

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茜 朱宁宁 李金芝

张 利 张 静 陈 刚

徐 静 徐淑秀 徐锦程

高自清 韩跃峰 谢 虹

谢 晖

内容简介

作者从普及慢性肝炎防治知识出发,较详细地介绍了慢性肝炎的发病原因、症状表现、检查诊断、治疗方法、预防措施和康复护理等。本书通俗易懂,指导性、实用性强,可供慢性肝炎患者、基层医务人员和护理人员阅读参考。

序

健康是幸福生活的基础,比金钱更可贵,比时间更珍贵。然而我国目前依然面临着传染病、慢性病、肿瘤疾病和精神心理等卫生问题的多重威胁,特别是因不良生活方式或行为习惯引发的疾病,如高血压病、高脂血症、肥胖症、心脑血管疾病及癌症的发病率都呈明显的上升趋势,并且都有年轻化的倾向。在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天,如何才能获得健康、增进健康成了人们越来越关注的话题。很多人过多依赖营养保健品及医药技术,而忽视了自身在增进健康中的作用。自我保健知识的缺乏,使人们遭受了许多本来可以预防和避免的疾病,还令不少患者失去了本来可以医治疾病的时机,降低了人们的健康水平和生活质量。

其实,我们每个人都可以在自觉地重视并控制自己的健康。其前提就是要摒弃以往错误的思维定式,形成科学的生活习惯,做自己的保健专家,为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。我们编写的这套丛书共 12 本,参考了发达国家防治慢性疾病的先进思路与方法,结合我国医学专家多年的临床经验与科研成果,从科学、实用的角度出发,介绍了各种常见病、多发病的基本知识、检查方法、治疗手段、预防措施、自我护理、社会生活、康复保健等方面的内容。

本套丛书内容丰富,条理分明,通俗易懂,贴近大众生活。有助于临床医护工作者和社区医务工作者拓展健康教育内容,明确

健康教育的时机和技巧;还有助于患者获得疾病知识,纠正不良生活方式,掌握自我护理的知识和技术,促进早日康复;更有助于广大民众形成健康意识,了解保持与增进健康的知识与方法。

本套丛书是安徽蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号 200977-14)。在本套丛书编写过程中得到了安徽蚌埠市科协的大力支持,在此一并感谢!

徐淑秀 谢 虹

2013 年 3 月

前 言

乙型肝炎被称为“中国第一病”。2009年5月19日是第2个“世界肝炎日”，其主题是“你是第十二个吗？”意指全球大约12个人中就有一个是慢性病毒性肝炎病人（包括乙型肝炎和丙型肝炎），这些人很可能就在你我的身边，却没有得到正规的筛查、诊断和治疗。这一主题旨在提醒全球公众提高对病毒性肝炎的认知和重视程度。

全世界60亿人口中，约20亿人曾感染乙型肝炎病毒，约有3.5亿乙型肝炎病毒携带者。我国人群乙型肝炎表面抗原携带率为7.18%，占全球总病人数的1/4；而其中有1/4的病人将发展为慢性肝病，部分病人可发展为肝硬化，甚至发展为肝癌。我国也是丙型肝炎的高发区，调查发现平均每100人中约有3人曾感染过丙型肝炎病毒。与国人对乙型肝炎的重视度相比，丙型肝炎的隐匿性更强，民众知晓率也更低。专家指出，80%~85%急性丙型肝炎病人可以演变为慢性丙型肝炎。

病毒性肝炎是我国法定乙类传染病。我国是乙型肝炎病毒（HBV）、丙型肝炎病毒（HCV）感染的高发区，在我国甲、乙类传染病报告中，1/3以上病例是病毒性肝炎，居各类传染病之首。我国乙型肝炎病毒携带者高达1亿人以上，每年新增乙型肝炎病人200万。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、肝硬化甚至肝癌的概率较高。病毒性肝炎已成为困扰国人健康的社会问题，应引起全社会的高度重视。

病毒性肝炎不仅严重影响机体健康,而且给家庭、社会造成沉重的经济负担。此外,乙型肝炎病毒携带者在入托、入学、就业、婚姻等方面受到很大影响。人们对病毒性肝炎科学防治知识较为匮乏,缺少自我保健意识,社会和公众对病毒性肝炎,特别是对乙型肝炎的认识尚不够全面,甚至存在误解,造成了一些不必要的心理恐慌;在肝病的治疗上,也存在着混乱现象。因此,有必要在公众中普及肝病知识,并采取科学有效的防治措施。

为了更好地防治肝炎,做好肝炎的预防保健工作,把防治各种肝病的科普科学知识和方法,通过通俗易懂的语言和新颖活泼的方式向社会传播,以便广大读者掌握,我们特编写了这本科普读物。本书介绍了肝脏和肝炎的相关知识、慢性肝炎自我调理、保健、预防接种、社会生活、家庭生活等知识,以帮助人们增加对慢性肝炎的卫生保健知识,纠正不正确的认识,针对人们普遍关心和困惑的问题进行了解答。

本书通俗易懂,指导性、实用性强,适合肝炎病人、家属和大众阅读,也可作为医务工作者对病人及家属进行健康教育的参考资料。由于编者水平有限,难免有疏漏和不足之处,敬请同仁和广大读者指正。

编 者

2013 年 3 月

目 录

一、基本知识	(1)
1. 肝脏有哪些解剖、生理特点,与哪些内脏器官相邻?	(1)
2. 肝脏可以触摸到吗?	(2)
3. 为什么说肝脏是机体的化工厂?	(2)
4. 肝脏为什么会有双重血液供应系统,它们是如何分工的?	(3)
5. 肝细胞主要分泌什么物质,每天分泌的胆汁量是多少, 有什么作用?	(3)
6. 肝脏是怎样参与“四大代谢”的?	(4)
7. 肝脏能合成几种凝血因子,有什么作用?	(4)
8. 为什么说肝脏是机体的热力加工厂,它是如何调节能量 供应的?	(5)
9. 为什么说肝脏是机体最大的解毒器官,它是如何处理有 毒物质的?	(5)
10. 肝脏是怎样发挥防御功能的?	(7)
11. 肝脏发生病变,“化工厂怠工”,可能出现哪些严重后果?	(7)
二、肝病、肝炎与病毒性肝炎.....	(9)
1. 哪些因素可引起肝病,分别有哪些特点?	(9)
2. 哪些因素可引起肝炎,分别有哪些特点?	(10)
3. 肝炎病毒为什么又叫肝炎病毒颗粒,有哪些特点,有几 种类型?	(11)
4. 甲型肝炎病毒是哪年被发现的,有哪些主要特点?	(11)
5. 乙型肝炎病毒是哪年被发现的,有哪些主要特点?	(12)



6. 丙型肝炎病毒是哪年被发现的, 有哪些主要特点? (13)
7. 丁型肝炎病毒是哪年被发现的, 有哪些主要特点? (14)
8. 戊型肝炎病毒是哪年被发现的, 有哪些主要特点? (14)
9. 已发现肝炎病毒有哪几种, 其传播途径和致病性有哪些特点? (15)
10. 什么是病毒的抗原和抗体, 如何区别? (16)
11. 乙型肝炎病毒核心抗原(HBcAg)和核心抗体(抗-HBc)有哪些特点? (17)
12. 乙型肝炎 e 抗原(HBeAg)和 e 抗体(抗-HBe)有哪些特点? (17)
13. 乙型肝炎表面抗原和表面抗体有哪些特点? (18)
14. 检测发现乙型肝炎病毒 DNA 能说明哪些问题? (18)
15. 前五型病毒性肝炎发病有哪些特点? (19)
16. 人们为什么日益重视丙型肝炎, 它有哪些主要危害? (20)
17. 肝炎病毒是如何损伤肝细胞的, 其预后主要取决于哪些因素? (20)
18. 乙型肝炎病毒易感性与免疫力存在什么关系? (21)
19. 丙型肝炎病毒易感性与免疫力存在什么关系? (22)
20. 丁型肝炎病毒易感性与免疫力存在什么关系? (22)
- 三、慢性病毒性肝炎与乙型肝炎** (23)
 1. 慢性病毒性肝炎有哪些类型? (23)
 2. 慢性病毒性肝炎的传染源有哪些? (23)
 3. 哪些人是慢性病毒性肝炎的易感和高危人群? (23)
 4. 慢性病毒性肝炎是怎样通过血液、体液传播的, 如何预防? (24)
 5. 乙型肝炎病毒是如何通过母体传播给胎儿或婴儿的, 如何预防? (25)
 6. 性接触为什么可以传播乙型肝炎? (26)



7. 医院内是如何传播乙型肝炎的?	(26)
8. 日常生活中一般接触也会传播乙型肝炎吗,哪些物品可能成为传媒?	(26)
9. 什么是免疫耐受?	(27)
10. 慢性乙型肝炎为什么会引起肝纤维化和肝硬化,其发病和预后有哪些特点?	(27)
11. 在我国肝炎病毒感染后结局如何?	(29)
12. 不同个体乙型肝炎病毒感染后结局不同,为什么?	(29)
13. 同样是乙型肝炎病毒感染,为什么结局不同?	(30)
14. 急性乙型肝炎慢性化与哪些因素有关?	(31)
15. 人们在认识病毒性肝炎上,存在哪些误区?	(31)
16. 为什么说乙型肝炎病人应该深刻理解“金字塔”发展规律,它分别说明了什么?	(33)
四、主要临床特征	(38)
1. 乙型肝炎有哪三种临床类型,分别有哪些特点?	(38)
2. 乙型肝炎有哪些临床表现?	(39)
3. 慢性病毒性肝炎病情轻重如何划分,分别有哪些特点?	(40)
4. 病毒性肝炎的潜伏期分别是多久,有哪些特点?	(41)
5. 小儿病毒性肝炎有哪些特点?	(41)
6. 老年人病毒性肝炎有哪些特点?	(41)
7. 妊娠期病毒性肝炎有哪些特点?	(42)
8. 慢性病毒性肝炎有哪些常见并发症?	(42)
9. 为什么说乙型肝炎病人不宜划定传染期,其传染性强弱与哪些因素有关?	(42)
10. 乙型肝炎与丙型肝炎有哪些联系与区别?	(43)
11. 什么叫“两对半”“大三阳”与“小三阳”,分别有哪些临床意义?	(45)



12. “大三阳”说明什么,应该如何处理? (45)
13. 为什么说乙型肝炎病毒携带者不是乙型肝炎病人,如何判断? (46)
14. 为什么说让“大三阳”转变成“小三阳”大可不必? (46)
15. “小三阳”病人有没有传染性,“大三阳”病人有多大比例发展为肝炎? (47)
16. 不受其他因素影响的情况下,乙型肝炎发展为肝硬化一般需要多长时间? (47)
17. 仅仅依据“大、小三阳”不能判断为慢性乙型肝炎,必须参考转氨酶检测结果,为什么? (47)
18. 如何参考“大、小三阳”检测结果,判断病情轻重? (47)
19. 我国丙型和丁型肝炎病毒携带者有哪些特点? (48)
20. 如何界定慢性乙型肝炎病毒(HBV)携带者与乙型肝炎表面抗原(HBsAg)携带者? (48)
21. 乙型肝炎表面抗原(HBsAg)携带者与乙型肝炎病毒(HBV)携带者有哪些特点,他们有传染性吗? (49)
22. 乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)、慢性乙型肝炎病毒(HBV)携带者的转归如何? (50)
23. 乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)、慢性乙型肝炎病毒(HBV)携带者有哪些危害? (50)
24. 表面抗原(HBsAg)携带者与乙型肝炎病毒(HBV)携带者需要治疗吗? (50)
25. 如何区别各种慢性乙型肝炎病变,主要依据是什么? (51)
26. 丙型肝炎和丁型肝炎有哪些主要诊断依据? (52)
27. 体内乙型肝炎病毒可被彻底清除吗,为什么要强调早发现、早治疗? (53)
- 五、辅助检查与结果判断** (54)
 1. 一般肝功能检查通常包括哪些项目,对肝脏疾病诊断有



什么意义?	(54)
2. 乙型肝炎血清免疫学标记物检查通常包括哪些项目, 分别有什么意义?	(55)
3. 丙型肝炎血清免疫学标记物检查通常包括哪些项目, 分别有什么意义?	(55)
4. 为什么要做超声检查, 对肝脏疾病诊断有什么帮助?	(56)
5. 乙型肝炎“五项”指哪“五项”, 分别有什么意义, 如何解读组合结果?	(56)
6. 丙型肝炎有哪些主要检测手段, 分别有什么意义, 如何解读检测结果?	(57)
7. 乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)阴性决不可认为平安无事, 为什么?	(58)
8. 检测乙型肝炎病毒 DNA 有哪些临床意义?	(59)
9. 为什么强调要早期发现乙型肝炎, 有哪些具体措施有助于早期发现和确诊?	(60)
10. 为什么乙型肝炎病人需要定期复查, 主要复查哪些检测项目?	(61)
11. 乙型肝炎病人如何安排定期检查?	(62)
六、乙型肝炎复发和定期随访	(63)
1. 乙型肝炎为什么易复发?	(63)
2. 如何正确对待复发?	(63)
3. 如何正确对待复发病人的再治疗?	(64)
4. 乙型肝炎复发有哪些先兆?	(64)
5. 哪些诱因易导致乙型肝炎复发?	(65)
6. 为什么要强调定期复查, 为了尽早发现乙型肝炎复发应主要复查哪些项目?	(66)
7. 如何安排乙型肝炎病人的随访, 重点关注哪些问题?	(67)
8. 乙型肝炎病毒携带者为什么要定期检查、随访, 如何判	



- 断肝脏有无炎症活动? (68)
9. 如何安排乙型肝炎病毒携带者的定期复查和随访? (69)
10. 为什么要检查肝功能? (69)
- 七、乙型肝炎治疗**..... (70)
1. 乙型肝炎的治疗应该把握哪些原则,实现什么目标? (70)
2. 慢性无症状乙型肝炎病毒感染者防治重点有哪些? (71)
3. 轻度慢性肝炎治疗重点有哪些? (71)
4. 中度和重度慢性肝炎治疗重点有哪些? (72)
5. 重型肝炎治疗重点有哪些? (72)
6. 慢性肝炎抗病毒治疗有哪些常用药物,有什么特点? (73)
7. 目前,干扰素研究、应用情况如何? (73)
8. 干扰素抗乙型肝炎病毒作用机制如何,是怎样发挥治疗作用的? (74)
9. 哪些病人适合用干扰素治疗? 如何应用? (75)
10. 干扰素有哪些主要特点? (75)
11. 干扰素治疗可能发生哪些常见不良反应,应如何处理?
..... (76)
12. 如何掌握干扰素的适应证和禁忌证? (77)
13. 拉米夫定是如何发挥治疗作用的,有哪些特点,如何应用,疗效如何? (77)
14. 阿德福韦是如何发挥治疗作用的,有哪些特点,如何应用,疗效如何? (78)
15. 恩替卡韦是如何发挥治疗作用的,有哪些特点,如何应用,疗效如何? (79)
16. 哪些药属于新型核苷(酸)类似药,对乙型肝炎治疗效果如何? (79)
17. 免疫调节治疗目的是什么,有哪些常用治疗手段,效果如何? (80)
18. 为什么要打破“乙型肝炎歧视”,有何重要意义? (81)



19. 所谓“转阴药”“保肝药”真的能转阴、保肝吗,乙型肝炎病毒感染者应如何正确对待“转阴”及“保肝”治疗?	(82)
20. 如何正确选用护肝药物? 有哪些常用保护肝脏的药物?	(82)
21. 为什么要杜绝滥用护肝药,肝硬化病人如何处理?	(83)
22. 乙型肝炎病毒携带者可能向哪几种结局转化,即转归如何?	(84)
23. 为什么要特别强调慢性乙型肝炎病人的治疗依从性,主要体现在哪些方面?	(85)
24. 为什么说丙型肝炎早查、早诊、早治是能不能彻底治愈的关键?	(85)
25. 乙型肝炎治疗在认识上存在哪些误区?	(86)
26. 乙型肝炎治疗在用药上存在哪些误区?	(86)
八、自我护理和保健	(88)
1. 为什么特别强调肝病要静养休息、适当运动,应该掌握哪些原则?	(88)
2. 为什么说适当休息是最主要的治疗措施,急性期、黄疸期、恢复期如何安排休息?	(90)
3. 为什么肝炎病人要强调饮食保健,应注意掌握哪些原则?	(91)
4. 慢性肝炎病人应掌握哪些饮食原则,膳食如何搭配?	(92)
5. 肝病病人应如何饮茶?	(96)
6. 肝病病人为什么要保持良好的心情?	(96)
7. 住院前、出院后及住院期间,家人应该如何关心和支持肝病病人?	(97)
8. 慢性乙型肝炎病人为什么要保持良好的心态,如何保持?	(98)
9. 肝病病人如何做好自我保健?	(100)



九、家庭生活		(103)
1. 乙型肝炎发病为什么有家族聚集性?		(103)
2. 感染乙型肝炎病毒后日常生活中应注意哪些事项?	...	(103)
3. 如何阻断肝炎病毒在夫妻间、与婴儿间的传播?		(103)
4. 慢性肝炎病人在家生活时应如何消毒?		(105)
5. 对肝炎病毒有哪些常用消毒方法?		(105)
6. 乙型肝炎病毒性接触传播有哪些特点,如何预防?	...	(106)
7. 乙型肝炎育龄女病人什么情况下可以怀孕,什么情况下不可以怀孕,为什么?		(107)
8. 乙型肝炎妈妈是通过什么途径,如何把乙型肝炎病毒传播给胎儿或婴幼儿的?		(108)
9. 应该采取哪些措施做好产前防治,阻断母婴传播?	...	(109)
十、预防接种		(112)
1. 乙型肝炎预防有哪三个关键环节,如何把住“三关”?		(112)
2. 乙型肝炎疫苗有哪几种接种方式,接种安全性如何?		(113)
3. 哪些人是乙型肝炎疫苗的接种对象,如何确定?		(114)
4. 哪些人不宜或不必接种乙型肝炎疫苗?		(115)
5. 成年人如何接种乙型肝炎疫苗?		(115)
6. 新生儿如何接种乙型肝炎疫苗?		(116)
7. 孕妇如何接种乙型肝炎疫苗?		(117)
8. 接种乙型肝炎疫苗能阻断母婴传播吗,如何接种,效果怎样?		(117)
9. 近 24 小时内接触过乙型肝炎患者的血液、体液者应如何接种疫苗?		(118)
10. 错过 0-1-6 乙型肝炎疫苗接种时间怎么办,还能接种吗?		(119)
11. 乙型肝炎疫苗接种后效果如何,一般能预防多长时间?		