

<<肝病家庭保健知识百科>>

图书基本信息

书名：<<肝病家庭保健知识百科>>

13位ISBN编号：9787543938151

10位ISBN编号：7543938154

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：赵文群

页数：368

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肝病家庭保健知识百科>>

前言

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

<<肝病家庭保健知识百科>>

内容概要

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！

<<肝病家庭保健知识百科>>

作者简介

赵文群，毕业于河北中医学院，长期从事中医教学、临床和科研工作。

现任河北工程大学医学院教授，主任医师。

编写过《中医内科学》《金边要略选编》等教材，及《中成药自我选用》一书，并撰写中医科普文章多篇。

临床上对中医疑难病症的治疗有独到之处，获得

书籍目录

第一章 医学常识 肝脏在人体的什么位置 肝脏的结构组成是什么 肝脏的功能有哪些 为什么把肝脏称作人体的化工厂 肝脏为什么易受伤 肝病是怎样产生的 什么是肝炎 肝炎产生的原因有哪些 哪些因素可诱发肝炎 病毒性肝炎有哪些种类 肝炎实验室检查的主要指标及其正常数值 肝脏不舒服的原因可能有哪些 成年人如何判断自己是否患有肝病 如何判断孩子是否有肝病第二章 病症表现 甲型肝炎传播途径以及症状有哪些 乙型肝炎传播途径以及症状有哪些 丙型肝炎传播途径以及症状表现有哪些 丙型肝炎是如何发病的 丁型肝炎传播途径以及症状表现有哪些 戊型肝炎症状有哪些 产生脂肪肝的6种因素 如何早期发现脂肪肝 脂肪肝的症状表现有哪些 肝硬化的临床表现 肝纤维化有哪些表现及如何诊断 淤胆型肝炎症状表现 原发性肝细胞癌第三章 检查诊断 肝炎肝功能检查 甲型肝炎应该做哪些检查 乙型肝炎应该做哪些检查和鉴别诊断 丙型肝炎应该做哪些检查和诊断 慢性丙型肝炎的诊断 丁型肝炎的检查 and 诊断 丁型肝炎病毒有什么特征 戊型肝炎应该做哪些检查 肝硬化的并发症有哪些 脂肪肝应该做哪些检查 肝癌有哪些临床表现及体征 肝癌的鉴别诊断 肝脏病的诊断方式 肝脏病病原学诊断 肝脏病的鉴别诊断第四章 用药治疗 甲型肝炎病毒抗体的临床意义是什么 甲型肝炎的主要治疗方法 肝炎的分类 甲型病毒性肝炎的治疗原则 肝炎患者常用保肝药物有哪些 中老年人应该如何正确预防甲型肝炎 如何治疗肝炎肝硬化 治疗乙肝须从抑制病毒入手 肝脏患者慎用或禁用的药物 乱吃药可得药物性肝炎 肝脏病治疗的用药常识 哪些药物能“护肝” 护肝药物由哪些中(草药)组成 常用中草药对肝脏的毒副作用 应避免服用哪些损肝药物 肝炎恢复期的治疗 乙型肝炎激络疗法 怎样能早期发现肝炎 乙型肝炎“小三阳”别大意 脂肪肝的综合治疗 接种乙型肝炎疫苗时的注意事项 肝炎患者为什么会有肝区疼痛 乙型肝炎病情发展的不同情况 乙型肝炎“大三阳”的治疗有没有特效药 正确认识乙型肝炎的检查指标 如何识别真假乙型肝炎药物广告 乙型肝炎能否根治 肝纤维化和肝硬化的发生过程 乙型肝炎的自然史和预后 “大三阳、小三阳”的演变说明什么 乙型肝炎症状不同, 治疗需慎行 正确认识乙型肝炎五项指标转阴 乙型肝炎慢性化的因素有哪些 小儿慢性病毒性肝炎的治疗 合理用药, 保护肝脏 肝脏受损时的合理用药 肝病治疗: 合理用药是关键 乙型肝炎治疗必须把握的三个环节 肝损害病因和程度及其药物代谢的影响 脂肪肝防治歌第五章 生活与保健 自测: 你是否有患肝病的危险因素 肝区不适源于六个原因 防治肝病, 从健康生活方式做起 健康生活方式可预防脂肪肝 肝硬化应及早治疗 远离肝癌的有效途径——改变生活方式 拒绝丙型肝炎的6种生活方式 肝炎患者健康的生活方式 饮酒时用什么药物保护肝脏 保持肝脏健康的16种方法 保持肝脏健康的12个生活提示 乙型肝炎患者注意对肝脏有毒性的药物 如何早期发现脂肪肝 脂肪肝诊断标准 避免药物引起脂肪肝的方法 脂肪肝的饮食调理 脂肪肝饮食自疗十八法 家中肝病急救知识要点 脂肪肝患者健康饮品 肝癌患者的生活调理 肝癌患者食疗方 常吃水果也可防肝癌 肝癌患者能喝什么饮料 肝癌患者该怎么吃好 肝硬化饮食调理原则 哪六类人体检时要检查丙型肝炎 戊型肝炎病毒是否会从母亲传给胎儿 乙型肝炎患者如何服用保健品 肝炎患者的疗养指导第六章 饮食治疗 得了病毒性肝炎, 我们该怎么做 饮食治疗的基本原则 甲型肝炎患者饮食注意什么 肝脏病患者应该多吃哪些食物 饮食调养方治疗儿童肝炎 慢性肝炎与肝硬化的家庭食疗 脂肪肝患者食谱 肝脏病患者不能吃哪些食物 肝病出现怎样的病症应该去医院治疗 肝硬化患者如何饮食调护 肝硬化患者在饮食上应注意什么第七章 肝与四季 春季养肝之一 春季养肝之二 春季养肝要阴阳兼顾 春天为什么肝病“蠢蠢欲动” 春季“养肝”食疗方 如何防治冬春肝炎 夏季保肝 夏季肝脏易受损 秋季护肝注意的几个要点 秋季防治乙型肝炎关键: 控制传染源、切断传播途径 冬季补肝应注意的要点 冬季要保肝护胃 当心冬季甲型肝炎缠身 认清冬季甲型肝炎的真面目 冬季是肝病高发期, 应注意生活方式第八章 预防与治疗 甲型肝炎的分类及治疗方法 甲型肝炎如何预防 甲型肝炎治疗的原则是什么 甲型肝炎的预防 引起乙型肝炎复发的原因有哪些 乙型肝炎的预防 乙型肝炎的治疗 丙型肝炎如何预防 一般丙型肝炎患者的治疗 特殊丙型肝炎患者的治疗 丙型肝炎的预防 丁型肝炎病毒的传播与表现 怎样预防丁型肝炎 丁型肝炎怎么治疗 戊型肝炎如何预防 戊型肝炎应该重视预防和检查 戊型肝炎如何治疗 发现食管静脉曲张的手段以及治疗 病毒性肝炎治疗方案 肝癌的防治 肝癌的分期及治疗方法 肝癌中药治疗方法 肝癌治疗方法 肝炎治愈的“金标准” 肝硬化的中医治疗 肝硬化如何治疗 各型脂肪肝的治疗 慢性病毒性重症肝炎治疗方法 淤胆型肝炎如何治疗 怎样预防脂肪肝 脂肪肝如何治疗 原发性肝癌治疗标准与方法 远离肝癌要控制“三大因素” 自己作主防肝癌

<<肝病家庭保健知识百科>>

目前生活中采用预防肝病的方法 治疗肝病把好三关第九章 心理与运动 快乐的心态是病情好转的前奏 急性肝炎患者的心理调节 慢性肝炎患者具有哪些心理特征 肝硬化患者的消极心理状态 如何疏导肝病患者的心理障碍 家庭生活中如何对肝病患者应用心理疗法 拥有好心情才能真正养肝 情绪影响肝功能 乙型肝炎心理疗法 帮助老年患者克服消极情绪 脂肪肝患者运动不可少 运动前的检查 肝炎患者在家如何休养第十章 禁忌与误区 肝炎治疗莫走入误区 “脂肪肝”慎服降脂药 肝病患者忌用药物 乙型肝炎患者应该注意什么 乙型肝炎患者的饮食禁忌 丙型肝炎常见的认识误区 丙型肝炎患者生活七项注意事项 常用保肝方法五字诀 肝病的误区：肝病患者勿踩十大雷区 肝病认识上的误区 肝病患者的用药误区 乙型肝炎患者忌讳什么 乙型肝炎久治不愈的主要原因 乙型肝炎用药四大法则 慢性肝病的治疗个人误区 认清防治乙型肝炎的误区 乙型肝炎六大禁区闯不得 乙型肝炎患者应拒绝四大误区 脂肪肝患者应注意什么 脂肪肝患者饮食应注意哪些事项 哪些食物可防脂肪肝

章节摘录

第一章 医学常识7 为什么把肝脏称作人体的化工厂 化工厂是专门制造和加工化学物质的工厂，人体由于有相当大一部分的化学物质是在肝脏内制造和分解的。因此，把肝脏称作体内最大的“化工厂”，是再合适不过了。

要了解肝脏的这些功能，需先从它的解剖构造说起。

肝脏是人体中最大的腺体，它位于腹腔的右上方，由肋骨保护着，重量1500克左右。外边由一层包膜包起来，包膜里面就是肝脏的实质器官。

肝脏的本质，是由无数的多角形的肝小叶组成的。

每个小叶的直径为0.6~2毫米。

在显微镜下面，每一个小叶主要是由下面这些细胞组织组成的：（1）肝细胞：这是主要负责肝脏生理活动功能的基本单位，不论是新陈代谢的变化，或是制造胆汁、解毒等，都由肝细胞来担负。

没有肝细胞，人体就无法生活。

（2）毛细胆管：这是胆汁排出的通道。

肝细胞制造出胆汁，就从这里通过，并逐步汇集，最后流入胆总管，储存在胆囊里。

（3）库普弗细胞：这种细胞是库普弗首先观察到的，它具有吞噬细菌及外来异物的功能，还能制造抵抗外来物质（包括微生物）的抗体。

说肝脏是个庞大的人体“化工厂”，就是因为在这里进行着大量的生物化学反应。

我们知道，身体每天离不开食物，食物中的各种营养要素，除去水和无机盐不需要再加工制造以外，其他各种要素如糖类、脂肪、蛋白质、维生素等，都要在肝内再加工、改造，这个过程就是复杂的生物化学变化的过程。

食物中的各种营养素，经过胃肠中消化酶的加工后，已经发生了根本的变化。

其中的糖类被改造成葡萄糖，脂肪被改变成甘油、脂肪酸等，而蛋白质则分解成氨基酸。

这些基本的营养物质，从肠中吸收后，通过一套血管，首先要进入肝脏，这一套血管称为门静脉系统。

因此，在血液供应方面，肝脏是个特殊的器官，它除了与体内其他器官一样，有一条肝动脉输入含氧血液和一条肝静脉把含有代谢废物的血液送离肝脏之外，还有一套特殊的血管系统称为门静脉，这是为了适应肝脏工作需要的“特殊待遇”。

从胃肠道来的血液带有丰富的养料，由门静脉进入肝脏进行加工处理。

我们的血液中，维持一定水平的葡萄糖含量，以供生理活动的需要，肝脏是维持这种恒定的“阀门”。

每当摄食后葡萄糖的含量升高时，肝脏就把多余的葡萄糖加工成肝糖原，储藏在肝脏的细胞中；如果血中葡萄糖含量低于正常的需要量，这个阀门就打开，肝脏把肝糖原分解成葡萄糖释放入血液中。

肝细胞制造的胆汁，是消化脂肪所必不可少的物质。

每当食物中含大量脂肪时，胆汁库——胆囊就开始排出胆汁，进入小肠中，帮助消化酶分解脂肪。

肝脏还把甘油、脂肪酸等这些脂肪产物加以改造，变成人体需要的磷脂、胆固醇以及胆固醇酯。

如果肝脏有病变，脂肪类代谢出现障碍，这一功能失常，脂肪就会堆积在肝脏里面发生脂肪肝，妨碍肝脏的正常功能。

食物中的蛋白质被分解成氨基酸以后，被带入肝脏，重新加以改造、合成。

产生了新的物质如血清蛋白质，其中有清蛋白、球蛋白，还有纤维蛋白原。

纤维蛋白原是血液凝固过程中的重要物质，肝脏功能不好的人，总爱出血。

凝血功能不好，就是因为纤维蛋白原以及另一种在肝脏合成的凝血酶原缺少所引起的。

肝脏分泌胆汁，帮助脂肪的消化吸收，有一些维生素像维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，只能溶解在油里，不溶解在水中，所以叫脂溶性维生素。

如果肝脏出了毛病，则这些维生素的吸收就会出现不足的现象，从而发生某些维生素缺乏症。

肝脏还负责储存绝大部分（95%左右）的维生素A。

<<肝病家庭保健知识百科>>

最后，肝脏还负有解毒的功能。

比如，蛋白质新陈代谢的结果，会产生有毒的氨，还有人体摄入的含有毒性的药物，以及其他有毒的代谢最终产物，都由肝脏加工、改造，变成无毒的物质排出体外。

肝脏有病，容易发生中毒。

吃药或摄食的食物品种，都要特别注意、慎重，就是这个缘故。

说肝脏是个庞大的“化工厂”，一点儿也不过分。

肝脏为什么易受伤 就像是旋涡中的岛屿容易受到水流冲击和破坏一样，肝脏是人体的多事之处。

由于肝脏质地脆弱，受到暴力打击时容易破裂；由于肝脏是人体的解毒器官，每时每刻人体从外界摄入的毒物，或由体内产生的毒素都要由它来承担解毒功能；消化系统中大部分器官的血液要由它来汇集回流，人体血液循环系统在某些特殊情况下，例如急性大失血，循环血量不足时，需要它把平时储存的血液大量地输出以维持人体循环血量的需要；肝脏作为能源和物质中心还要不停地为人体提供热量、蛋白质、维生素、胆汁等物质，真可谓“重任在肩”。

由此可见，健康的肝脏，就意味着美好的未来。

为了未来，保护好您的“化工厂”肝脏，防止它不堪重负。

肝病是怎样产生的 肝病是指肝脏的实质性病变。

许多病原微生物如病毒、细菌、真菌、某些原虫和寄生虫的感染都可以引起肝脏发病，各种毒物及化学物质和某些药物的中毒可引起中毒性肝炎。

由药物引起的肝炎称为药物性肝炎；由酒精引起的肝炎称为酒精性肝炎；由病毒引起的肝炎称为病毒性肝炎。

什么是肝炎 肝炎是肝脏炎症的一般术语。

可指一组病毒性疾病，即通常所说的甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎，5种肝炎病毒通过不同途径传播，是常见的严重传染病之一，其共同特征是感染肝脏并引起肝脏发炎。

另外，也有由于滥用乙醇（酒精）、使用药物或摄入了环境中毒物引起的肝炎。

许多病原微生物、寄生虫、毒物、毒素和药物都会引起肝炎。

由药物中毒如异烟肼（雷米封，治疗结核病药）、吲哚美辛（消炎痛，解热、镇痛、消炎药）等引起肝炎称为药物性肝炎；由长期多量饮酒引起的肝炎称为酒精中毒性肝炎；由细菌引起的肝炎称为细菌性肝炎；由病毒引起的肝炎称为病毒性肝炎。

现在人们日常所说的肝炎，指的是病毒性肝炎。

病毒性肝炎有5位“成员”：甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎和戊型肝炎，或称之为A、B、C、D、E型肝炎。

可能还存在第6型肝炎。

肝炎之所以严重是由于它扰乱了肝脏的许多功能，其中包括产生胆汁帮助消化、调节血液化学成分、清除血液中潜在毒物的作用。

由于本病可能被误诊为流感，或者由于一些患者没有任何症状，致使许多肝炎病例没能被诊断出来，常见的肝炎症状有：食欲下降；乏力；低热；肌肉或关节痛；恶心、呕吐；腹痛。

肝炎产生的原因有哪些 肝炎就是肝脏发炎。

引起肝脏发炎的原因有很多，常见的如下。

一、病毒感染 由多种肝炎病毒引起。

具有传染性强，传播途径复杂，流行面广、发病率高等特点。

目前病毒性肝炎主要分甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎5种，近年又发现有己型肝炎和庚型肝炎。

其中甲型和戊型肝炎具有自限性，一般不会转为慢性，少数可发展为肝硬化。

慢性乙型肝炎与原发性肝细胞癌的发生有密切关系。

二、药物或化学毒物 许多药物和化学毒物都可引起肝脏损伤，发生药物性肝炎或中毒性肝炎。

<<肝病家庭保健知识百科>>

如双醋酚丁、甲基多巴、四环素以及砷汞、四氯化碳等。

对肝脏的损害程度取决于药物或化学毒物的服用或接触剂量的时间，以及个体素质差异。长期服用或反复接触药物和化学毒物，可导致慢性肝炎，甚至肝硬化。

三、酗酒 乙醇（酒精）能够引起肝炎。

主要是由于乙醇及其代谢产物乙醛的毒性对肝细胞直接损害造成的。

据研究，如果每天饮入乙醇含量达150克以上，持续5年以上者，有90%可发生各种肝损害；10年以上则有约34%发生慢性肝炎，约有25%发展为肝硬化。

欧美国家酗酒者较多，酒精性肝硬化占全部肝硬化的50%—90%。

而在我国情况要好一些。

四、其他 很多全身性传染病都可侵犯肝脏，如EB病毒、细菌性传染病中的伤寒等，都可以引起血清氨基酸转移酶的升高或其他肝功能异常。

但因这些疾病都有各自的特殊表现，而肝脏发炎仅仅是疾病中的一部分表现，故诊断多不困难，较少误诊为“肝炎”。

总之，肝炎是一个名称，包括许多病因不同的肝炎。

但日常中由于病毒性肝炎最常见，大家对它也最熟悉，因此人们习惯地把病毒性肝炎简称为“肝炎”。

。

<<肝病家庭保健知识百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>