

<<保肝护肝不可不知的300个细节>>

图书基本信息

书名：<<保肝护肝不可不知的300个细节>>

13位ISBN编号：9787512700062

10位ISBN编号：7512700067

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：石赞

页数：254

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>

## 前言

目前，肝病已经成了危害人们健康的一种常见疾病。

在每年的传染病报告中，病毒性肝炎的发病率和死亡率都占据首位。

由于人们饮食习惯的不合理，脂肪肝和酒精肝的发病率也逐年升高，甚至连儿童患脂肪肝的比率也越来越大。

肝脏是人体的“化工厂”，对营养物质的代谢、机体的排毒都起着非常重要的作用，因此肝脏病变往往会累及人体的其他脏腑。

而且肝炎是一种顽症，目前还没有根治的办法，所以对待肝病人们应该谨慎，注意做好预防。

虽然肝病对人们的健康有着很大的影响，但是这种疾病也并不像人们想象中的那么可怕，有些人谈“肝炎”色变是没有必要的。

得了肝病以后，最重要的就是进行科学的治疗和保养。

在治疗方面要完全按照医生所说的去做，并且听从医生的嘱托，改掉不健康的生活方式和饮食习惯，这样肝病就可以得到很好的控制。

肝病像糖尿病、高血压等疾病一样，只要控制得好，就不会对身体产生太大的影响，所以有“肝病三分在治、七分在养”的说法。

要做好肝病的养护，首先就要从生活起居做起。

要注意卫生情况，避免被肝炎病毒传染。

感染肝炎病毒的人都是因为卫生细节没有处理好，因此把好卫生这一关，就会大大降低病毒的感染几率。

此外还要特别注重休息。

现代人得肝病很大程度上跟生活压力大、休息不好有关系，所以合理安排工作程序，提高睡眠质量是养肝护肝不可缺少的步骤。

## <<保肝护肝不可不知的300个细节>>

### 内容概要

一周内也要让肝休息两日，肝病患者饮食不宜过饱，妊娠妇女要注意预防肝炎病毒，肝病患者食欲不振的应对方法，肝病患者注意伏暑的饮食调理。

肝病本身并不可怕，可怕的是忽略生活中的保养与防治。

在每年的传染病报告中，各种肝病发病率和死亡率都居高不下。因此，保肝护肝势在必行，养护肝脏，就等于守护健康美好的生活。

肝病三分在治。

七分在养。

保肝护肝，应当从细节着手，不论是在饮食、娱乐方面。

还是在运动、用药方面，都有需要注意却常被人们忽略的防治细节。

《保肝护肝不可不知的300个细节》为大众提供准确、实用、科学的健康资讯。

## 书籍目录

第一章 生活起居的细节 充足睡眠最养肝 乙肝患者为什么会出现失眠 肝病患者为什么会出现夜间抽筋 勤梳头能养肝 眼泪有可能传播乙肝 检查眼球来判断肝病情况 凭尿液和粪便的颜色可判断肝病情况 防肝病,饭前便后洗手不能忽视 肝炎患者的衣物如何清洗 防肝炎一法:微波炉处理食物 防治肝病,重视干洗剂的毒性 防治肝病,餐具清洗不得马虎 洗掉果蔬上的农药可防治肝病 当心电话机污染传播肝病 小心洗牙洗出乙肝 防治肝病,不能随意焚烧垃圾 当心旧书报传肝病 钞票可以传播肝炎病毒 柏油路上晒粮食是隐患 防治肝病,重视蟑螂的危害 当心蚊子传播肝炎 警惕寄生虫致肝癌 不良居室装潢有害肝脏 硝基化合物可损害肝脏 氯乙烯能引起肝损害 多氯联苯、多溴联苯可致肝病 农药污染可致肝病 不能忽视霉菌污染致肝病 去医院看病需注意防肝病 网吧里要小心乙肝病毒 易忽视的厨房污染源可导致肝病 肝癌患者发热须知 手掌的红色斑点可能是肝病的预兆 以车代步使脂肪肝“缠”上白领 一周内也要让肝休息两日 控制工作量对防治肝病非常重要 “电脑一族”应保养好肝 第二章 日常饮食的细节 改善急性肝炎乏力症状的食疗 急性病毒性肝炎肋肋胀痛的食疗 急性肝炎热毒炽盛者宜吃的食物 改善急性黄疸型肝炎便秘的饮食方法 儿童病毒性肝炎的饮食调理 妊娠合并肝炎患者的饮食调养 肝病患者食欲不振的应对方法 老年性肝炎的特征及饮食调理 得了轻度脂肪肝,怎么吃 “澳抗”阳性小儿疳积可用的食疗 肝病伴胃肠炎患者应注意的饮食问题 肝炎患儿应有的饮食习惯 肝病患者并发口腔溃疡可用哪些食疗 老年肝病患者应如何补充含锰食物 肝病血锌低的儿童用的食补 肝硬化的高蛋白低钠饮食配膳的方法 丙肝患者要限制铁质的大量吸收 核酸疗法适合于肝病患者 降低转氨酶的食疗方法 食欲不振或反胃小心肝病 规律的生活就从早餐开始 急性肝炎应掌握饮食治疗的原则 爱发脾气的肝病患者应常吃保肝健脑食品 青少年学生“澳抗”阳性者如何合理膳食 肝昏迷患者的饮食治疗要点 肝病患者风寒头痛应如何食疗 肝病患者伴有慢性咳嗽时的食疗方 肝病出现鼻衄者可用的食疗 肝病伴经常性便秘如何食疗 肝病女患者兼有闭经时的食疗 肝病兼有糖尿病可用哪些食疗 病毒性肝炎合并脂肪肝怎样食疗 护肝护眼应注意的饮食问题 病毒性肝炎患者应常吃促进钙吸收的食品 肝硬化时要限制动物性脂肪的摄入 肝硬化患者要限制胆固醇的摄入量 肝硬化患者要限制水钠摄入 肝硬化患者不宜“多粗少精” 肝病患者注意伏暑的饮食调理 肝病患者秋令时节的饮食要清淡 冬春季节,肝病患者需注意饮食调摄 肝病最常用的清热解毒食品 冬天吃辣贪多伤肝 冬季养肝多食酸味 食物的五味对人体有何影响 肝病患者别吃碱馒头 重视食物的酸碱性有利于肝病的养护 肝炎慢性期应用素油烹调 肝病患者如何合理食醋 .....第三章 体育、文娱、休闲的细节第四章 日常用药的细节第五章 日常护理与保健的细节第六章 心理保健的细节

## 章节摘录

乙肝病毒广泛存在于人体的各种组织液中，除血液、唾液和泪液外，尿液、胆汁、乳汁、汗液、羊水、月经、精液、阴道分泌物和胸腹水中都能检测出乙肝病毒，而其中泪液是常常被人们忽视的。有人对30例乙肝患者的泪液做了乙肝病毒的检测，结果有24例检测出了乙肝病毒，可见泪液是非常容易造成乙肝传染的。

泪液传染在医院的理疗中最容易出现。

当去医院做相关的眼部检查时，如果医疗器械没有做好消毒工作，人们就很可能通过这些设备而患病。

很多医院对眼科检测仪器的消毒都不够彻底，因为过强的消毒液会对那些昂贵的检测仪器造成损害，所以造成仪器消毒水平不合格。

但是现在有些消毒剂的成分有了改善，既能很好地消灭乙肝病毒，也能使仪器不受损害，所以在大医院里应用得比较广泛。

因此建议人们检查眼睛一定要到正规的大医院，这样健康就多了一份保障。

小吴是电脑一族，每天至少要面对电脑8个小时以上。

最近她工作比较忙，常常整夜加班，视力明显下降了。

小吴刚开始以为是眼疲劳导致的假性近视，也就没有过多注意。

谁知后来她的眼睛又出现了发痒、眼角干涩等症状，到医院检查后发现，原来得了自身免疫性肝炎。

中医讲肝开窍于目，肝的病变往往最先从眼睛上反映出来，因此人们可以通过对眼睛的观察，来判断肝脏是否出了问题。

健康人的眼睛应该明亮有神，目白部分洁白而微显蓝色，瞳孔应乌黑发亮，眼球转动灵活。

当眼睛缺乏神采时，说明人的休息严重不足，或是心里极度紧张。

眼睛是人体的神经中枢，白天负责对外界进行观察，而闭目养神则使神经细胞得到滋养，双目光泽明亮。

当人体休息过少时，神经细胞得不到很好的滋养，从而变得双目无神。

<<保肝护肝不可不知的300个细 >

编辑推荐

《保肝护肝不可不知的300个细节》是最新肝病咨询，最全养肝知识指导，中西医结合，构建保肝护肝最佳生活方案，权威专家倾情推介，肝病患者的福音。

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>