

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746315

10位ISBN编号：7533746317

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科技

作者：金瑞

页数：187

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

我国是肝病高发国，尤其是乙型肝炎，已成为对我国人民健康危害最大、后果最为严重的一种传染病。

。调查研究显示，目前全世界约有3亿乙型肝炎病毒携带者，而我国就约有1亿2千万人，其中约3000万是慢性乙型肝炎患者。

而且，我国每年有75万~120万孕妇成为乙型肝炎病毒携带者，如果不对她们的新生儿采取有效的预防措施，则这些新生儿中50%~90%可能会感染乙型肝炎病毒。

在新生儿期感染乙型肝炎病毒者中的90%会成为长期带毒的人，在青年时期出现肝炎症状，少数则在壮年时期发生所谓“隐源性”肝硬化和肝癌。

我国每年因肝病死亡的人数约有35万，其中一半是原发性肝癌。

可见，肝病是隐藏在人们身边的不容忽视的隐形“杀手”。

肝脏是人体最重要的脏器之一，可为身体提供必需的营养物质，并将日常生活中不小心摄入的有毒物质进行分解代谢，具有解毒功能，从而保持身体的健康状态。

肝脏时时刻刻都在默默地工作着。

肝脏一旦发生病变，就意味着我们的健康失去了保障。

肝病的发病机制非常复杂，由多种病因引起。

而肝病的种类也多种多样，有肝炎、肝硬化、脂肪肝以及肝癌等。

无论是肝炎还是肝癌，中老年人都是高发人群。

就中年人而言，吸烟、喝酒，在外应酬多，感染肝病的概率就多，而且许多中年人没有对肝病给予足够的重视，致使肝病在不经意间慢慢滋长，最终导致严重的健康危机。

老年人本来体质就较弱，抵抗能力较差，一旦患上肝病，后果也极为严重。

为了将肝病这个“隐形杀手”拒之门外，了解一些必要的肝病常识、学会肝病的预防方法是非常必要的。

如不慎得了肝病，则更有必要了解一些科学的饮食疗法、运动疗法和心理疗法。

肝病患者自身要正确看待肝病，不能因为患了肝病，就自暴自弃。

肝病患者首先要对自己的疾病有一个正确的认识，保持乐观的精神状态，然后积极配合治疗，这样才能加速疾病的痊愈。

内容概要

肝脏是人体的重要器官，在人体的代谢、消化、解毒、凝血、免疫调节等方面起着非常重要的作用。然而，近年来随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，越来越多的人患上了肝病。肝病已成为当今威胁人类健康的主要疾病之一，成为人类健康不容忽视的“隐形杀手”。

本书则向你阐述了如何防治肝病的发生以及得了肝病该如何治疗的一些常识和方法。

作者简介

金瑞，首都医科大学附属北京佑安医院肝病消化科主任、主任医师、首都医科大学传染病教研室教授、硕士研究生导师。

北京市肝病内镜会诊治疗中心主任。

北京市消化内镜学会委员。

多年来主要从事各型病毒性肝炎、酒精性肝病、药物性肝病、脂肪肝、肝纤维化、消化性溃疡

书籍目录

PART 1 了解肝病常识 健康测试：你有下列肝病症状吗？

肝脏的结构和功能 易得肝病的高危人群 常见肝病的种类 肝病的肝外表现 甲型肝炎的种类及诊断
全面认识乙型肝炎 乙型肝炎的诊断 了解丙型肝炎 全面认识丁型肝炎 了解戊型肝炎 第二大肝病——
脂肪肝 危害巨大的酒精肝 肝硬化的表现及检查 掠夺生命的“杀手”——肝癌 通过肤色识别肝脏病
变PART 2 肝脏保养 积极预防 健康测试：你是丙型肝炎的高危人群吗？

中老年人预防肝病的措施 预防甲型肝炎的方法 预防乙型肝炎的方法 预防丙型肝炎有讲究 预防酒精
性肝病的方法 预防肝癌从日常生活做起 做好妊娠期肝病的预防工作 家有肝炎患者，预防感染讲方法
外出旅游时预防肝炎的方法 保护肝脏健康的方法PART 3 面对肝脏 科学治疗PART 4 健康生活 远离
肝脏PART 5 不同肝病 不同饮食PART 6 科学运动 强肝健体PART 7 忧郁伤肝 保持乐观PART 8 中医
调养 裨益肝脏

章节摘录

插图：饮食营养是病毒性肝炎治疗的重要内容，也是促进肝病康复的重要措施之一，因此饮食调理对肝病患者来说十分重要。

肝病患者要想很好地进行饮食调养，应该知道下面这几条原则。

摄入适量的热能过去很多人认为，高热能饮食可改善患者的临床症状。

实际上，这种说法很不科学，许多患者得了脂肪肝、糖尿病等并发症就是由高热能饮食造成的。

高热能食物可增加肝脏负担，加重消化功能障碍，影响肝功能恢复；而能量过低会增加体内蛋白质的耗损，不利于肝细胞的修复与再生，因此热能供应过多或过少都不好。

充足的蛋白质肝脏的主要功能之一就是合成与分泌血浆白蛋白。

正常人每天合成10~16克血浆白蛋白。

这些血浆白蛋白会分泌到血液循环中，发挥重要功能。

肝脏出现疾患时，均会引起肝细胞合成与分泌蛋白质的过程出现异常，使血浆白蛋白水平降低，使肝的修复功能降低，进而影响人体各组织器官的修复和功能。

因此，必须提供丰富的外源性白蛋白，才能促进肝组织的修复和功能，改善对白蛋白的需要。

但不能无节制地摄入蛋白质，因为这样容易诱发和加重肝性脑病，所以肝硬化伴有肝性脑病的患者，应严格限制蛋白质的摄入，每天以40~50克为宜，以摄入动物蛋白和乳制品为佳，因为乳制品产氨最少，其次是蛋类，肉类较多。

目前提倡用植物蛋白代替动物蛋白，植物蛋白主要来源于豆类及其制品。

肝病患者要摄入适量的碳水化合物（糖类）碳水化合物的主要功能是供给生命活动所需要的能量。

肝炎患者消化道症状明显，进食少时可给予一些高糖食品，以保证患者日常生活所需要的热能。

同时肝脏可以将消化道吸收来的葡萄糖转变成糖原，丰富的肝糖原能促进肝细胞的修复和再生，并能增强对感染和病毒的抵抗力。

编辑推荐

《知名专家细说:肝病》：肝脏无病求护养，肝脏有病靠防治。

保护肝脏靠自己，预防肝病从小抓。

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！

北京昭光大众健康研究所是由国内著名医学及健康教育领域专家共同发起创建的民间学术性专业机构。

致力于开发和整合国内外健康教育和健康促进领域的专业资源，研究大众健康教育和传播的规律，开发大众喜闻乐见、便于接受、易于掌握的健康知识型产品和服务，推广科学健康的生活方式。

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>