

<<每天懂一点保肝护肝知识>>

图书基本信息

书名：<<每天懂一点保肝护肝知识>>

13位ISBN编号：9787564037895

10位ISBN编号：756403789X

出版时间：1970-1

出版时间：北京理工大学

作者：杨炯

页数：253

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>

## <<每天懂一点保肝护肝知识>>

### 前言

在我国有大量受肝病困扰的人，而在众多肝病中，尤以乙型肝炎为主。

据统计，我国约有13%的人都是乙肝病毒携带者，这些肝病患者除了会遭受歧视外，由于肝病多为慢性疾病，因此大多数患者的生活质量也因肝病受到了极大影响。

很多肝病患者在对待肝病时心态上存在较大问题，例如有些人在乙肝恢复期中自我感觉良好，因此就放任自己，随便停药、抽烟喝酒等；也有些患者患上乙肝后认为自己的乙肝一定会转化为更严重的肝病，甚至是肝癌，故而自暴自弃或悲观失望；还有一些患了脂肪肝的患者，由于其病症不明显，对工作、生活影响较小或无影响，因此就放松警惕，不重视生活保养，最终导致病情加重，产生了肝纤维化等严重后果。

这些都是因为缺乏对肝病护理的基本认识。

本书共有九章，其中既有介绍肝病患者生活宜忌常识的，也有讲述肝病饮食调理方案的，之所以采用这样的形式，是因为患者是维护自己健康的最好卫士。

正如西方医学之父希波克拉底所说的：“病人的本能是病人最好的医生，而医生是帮助本能的。”

如果患者单纯依靠治疗而不改变自己对待疾病的心态、树立正确的生活方式，那么就很难真正使自己从疾病中逃脱出来，自然也就不可能有较好的生活质量。

而这也正是本书的立足点，本书意图从改变肝病患者的衣食住行习惯开始，让肝病患者逐步走出低生活质量的阴霾，重新找到健康生活的方法。

## <<每天懂一点保肝护肝知识>>

### 内容概要

目前，肝病已经成为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。因此，保肝护肝的行动势在必行。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，都有需要注意却被人们忽略的防治细节。《每天懂一点保肝护肝知识》本着以读者需求为编撰方向的立场，为大众提供准确、实用、科学的健康资讯与指导。

## &lt;&lt;每天懂一点保肝护肝知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活防护知识春季肝炎高发，养肝要吃苦常喝含糖饮料易患肝病预防肝病从“心”做起食用胎盘也有可能患上肝炎养肝护肝需多喝白开水春季护肝要少酸多甜吃完荤腥就喝茶能引发肝病夏季高温需养肝春夏两季喝凉茶助你防肝炎长期服减肥药和避孕药可致脂肪肝吃火锅谨防甲肝适量饮用咖啡能护肝节食减肥会导致脂肪肝春季勤梳头也养肝乱用药物为肝病埋下伏笔为肝脏减压：不生吃淡水鱼用“低温”抵抗脂肪肝喝酒脸红者需警惕肝癌侵袭小心霉变食品带来肝癌隐患保肝护肝宜多吃橘子预防脂肪肝需远离二手烟咖啡+感冒药=肝损害食用腐烂发芽的生姜严重伤肝胡萝卜佐酒可吃出肝病，酒后运动最易伤肝警惕肝病从黄褐斑开始产后需警惕脂肪肝来袭不良饮食习惯是导致脂肪肝的元凶儿童是肝病多发人群切勿有“一针疫苗管终身”的想法第二章 日常保健指南乙肝患者出现失眠不要急肝病患者缺钙会导致夜间抽筋随意焚烧垃圾也能加重肝病柏油路上晒粮食为肝病埋下隐患不良居室装潢有害肝脏劣质塑料袋能引起肝损害多氯联苯、多溴联苯可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肝区不适的六个原因治疗便秘以减轻肝脏的负担不可忽视的肝病征兆肝硬化引发男性的女性化现象肝癌的自我检测自我检查肝病的症状家中肝病急救知识要点肝炎患者为什么易发生低血糖注意保养眼睛对护肝有益护肝必须调整肠道菌群孕妇更要护肝肝病患者忌吸烟滴酒不沾才是正确的护肝方法保肝要少发怒忌过度纵欲牙龈出血有可能是肝病在作怪肝病患者长时间看电视伤肝熊猫眼、嘴唇紫黑是乙肝加重的迹象过度劳累是乙肝频发的诱因久居空调房易使肝病复发肝病患者谨防高温肝损伤肝炎女性月经不调莫惊慌肝病患者的服装要清洁舒适乙肝患者护肝良方：一天一片复合维生素肝炎患者洗冷水澡有讲究身患乙肝更应有防癌意识肝病患者要远离涂料等污染物环境变化可导致肝病复发乙肝患者要注意保温肝病患者饭后小睡益处大小感冒也会使肝病复发第三章 不可不知的常见误区乙肝病毒阳性指标高就必须接受治疗越新越贵的药越是好药乙肝定会发展成肝硬化、肝癌得了脂肪肝必须吃降脂药急性肝炎治愈后随时可以恢复工作脂肪肝无大危害对乙肝“小三阳”放松警惕腹部发胀或腹积水就是肝硬化吃肝补肝大量食用水果能养肝肝病患者大量吃羊肉吃大蒜利于肝脏恢复健康肝病患者吃甲鱼恢复快吃葵花子不伤肝吃夜宵造成脂肪肝肝病患者每天睡够8小时就可以了肝病患者忌姜肝病患者不能吃鸡蛋肝硬化患者适合吃粗粮自然潮湿的淀粉吃了不损肝婴幼儿饮食过早成人化强迫肝病患儿多进食肝硬化患者需大补大量食用小麦和土豆制品中草药保肝脏肝病患者不能吃海带吃田鸡就得中毒性肝炎“乙肝包转阴，无效退款”不可信不要被“专治乙肝的神医、名医”忽悠“基因疗法”治疗乙肝有陷阱……第四章 饮食调理与食疗方案第五章 用药的细节第六章 运动的注意事项第七章 并发症的预防与护理第八章 简易的自然疗法第九章 保肝药膳与偏方大全

## <<每天懂一点保肝护肝知识>>

### 章节摘录

人人都爱美，女性更是对自己的外貌十分注意。

不少身材不胖的女性为了变得更完美，养成了长期食用减肥药的习惯。

虽然减肥药的危害已经逐渐被人所知，但出于各种原因，减肥药依旧在市场上长期畅销。

对此有专家表示，女性长期服用减肥药或避孕药，不仅会导致内分泌紊乱，加重肝脏负担，还有可能引发脂肪肝。

一旦患上脂肪肝后，就会影响体内激素代谢，使女性出现男性化倾向，导致月经不调甚至不孕。

同样，男性也会出现女性化倾向，逐渐丧失男性特征，影响生育能力。

更重要的是，脂肪肝是一种很难缠的疾病，虽然不痛不痒，不会直接使人们感到身体的不适，但却能引发多种危害极大的并发症，如肝硬化等。

爱美的女性一定要注意，保持身材最好选用安全自然的运动方式，而不要以牺牲健康的方法换取虚无的美丽，否则难免会因此受到伤害。

火锅向来以样式全、口味佳享誉全国，作为中华饮食文化中最具特色的一个品种，火锅甚至得到了很多外籍人士的青睐。

人们之所以这么喜欢火锅除了因为火锅这种饮食方式可以极大限度地满足人们的口味及营养需求以外，也是因为火锅方便快捷，非常适合工作繁忙、生活节奏快的当代人。

但是火锅的快捷也为其增添了一份危险性。

据病毒学家介绍。

人们在吃火锅时必不可少的肉类和以贝类为代表的海产品当中都有可能含有寄生虫，甚至甲肝病毒也可寄生其上，而甲肝病毒的耐性很好。在600C下可存活12个月之久，即使是在100 的环境中，也可存活5分钟。

而人们“涮”火锅时，只将其在热水中稍事停留就入口，因此极易受寄生虫的侵害，或感染甲肝。

<<每天懂一点保肝护肝知识>>

编辑推荐

《每天懂一点保肝护肝知识》：最新的肝病知识快递，最实用的家庭护理方案，最全面的自我管理方法。

让肝病患者的健康全面达标。

让患者家属的生活轻松快乐。

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>