第一图书网, tushu007.com

<<养生护肝法>>

图书基本信息

书名：<<养生护肝法>>

13位ISBN编号：9787810727006

10位ISBN编号：7810727001

出版时间：2006-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：王京京

页数：149

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

内容概要

本书面向大众群体，力求在科学的基础上寓教于乐。
本书中的“阿‘肝’正传”一章，以详尽的写实手法，系统介绍了肝脏这一重要的人体器官。
“借我一双慧眼吧”、“劝君少尽一杯酒”两章，前者是提示人们注意自我检查，后者向大家揭示酒对肝脏的极大危害。
而“不可一日无此君”讲的是我们所熟悉的茶，以此帮助大家了解饮茶对肝脏的保护作用。
作者在书中提醒广大脂肪肝病人：作为大自然的一份子，应该顺应自然规律，遵循劳逸适度的原则，既不能过于安逸，也不能过度疲劳，身体是不可以透支的。
　　本书编写过程中，查阅并参考了近年来出版的部分脂肪肝专著中的资料，具体参考书目列于本书正文之后，在此，一并向各位作者表示感谢。

第一图书网, tushu007.com

<<养生护肝法>>

书籍目录

阿“肝”正传　“人体化工厂”　正常的肝脏中含有脂肪吗　什么是脂肪肝　脂肪肝如何分类　脂肪肝有哪些危害　脂肪肝的七大元凶　哪些人容易患脂肪肝　关注孩子的肝借我一双慧眼吧　脂肪肝的“高危人群”　慧眼识肝解铃还需系铃人　脂肪肝治疗“四项基本原则”　常用西药　中医治疗方法　脂肪肝拒绝盲目减肥　脂肪肝用药须谨慎乐园　树立自信　环境调节　自我鼓励　语言调节　注意转移　能量发泄　倾诉　倾听音乐　选择色彩　调节光线劝君少尽一杯酒不可一日无此君成也饮食，败也饮食劳逸应适度节欲保精养护肝生命在于运动外练筋骨皮，内练一口气和“啤酒肚”说拜拜参考文献

章节摘录

影响性功能　　脂肪肝引起肝损伤后，体内激素的灭活机制出现障碍，男性体内的雌激素水平相对升高，出现蜘蛛痣、肝掌及明显的女性特征和性功能减退，如乳房异常发育、乳腺增生、乳头黑色素沉着、睾丸变小变软、阳痿、早泄、性欲减退等。
女性则会出现月经不调或闭经等症状。
影响视力　　眼与肝脏有内在联系。
脂肪肝病人常会出现下列现象：眼前一过性黑蒙，看不见周围的物体，片刻后恢复正常；看书时眼睛容易疲劳；眼睛干涩；视力减退等。
如有以上症状出现，应该去检查一下肝脏是否有问题。
影响凝血机制　　几乎所有的凝血因子，如纤维蛋白质、凝血酶原及其他一些凝血因子均在肝脏合成。
若肝脏受损，致使凝血因子合成减少，则容易造成出血。
因此，当肝功能被破坏到严重程度时，常与凝血障碍程度相平行。
肝功能衰竭者常死于出血。
脂肪肝病人的凝血机制受到影响的常见表现为：鼻出血、牙龈出血、皮肤淤斑等。
造成维生素缺乏　　由于脂肪堆积合并饮食中维生素缺乏，50%以上的脂肪肝病人还会伴有各种缺乏维生素的表现，包括末梢神经炎、舌炎、口角炎、皮肤过度角化、皮肤淤斑等。
诱发肝硬化和肝癌　　脂肪肝长期得不到治疗会引起肝细胞缺血坏死，从而诱发肝纤维化、肝硬化、肝癌等多种恶性肝病，最终可因肝功能衰竭而危及生命。
统计表明，脂肪肝病人并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的150倍。
同时，由于脂肪肝病人机体免疫力相对较低，感染传染性肝炎的机会也明显高于正常人。
另外，脂肪肝病人的耐受力差，手术病死率可高达58010。
客观上讲，目前临床还没有根本治愈肝炎、肝硬化和肝癌的办法。
脂肪肝的七大元凶　　产生脂肪肝的基本原因是长期过量的饮酒及蛋白缺乏，或食物中缺乏核黄素、泛酸、烟酸，使肝功能损害，受损的肝脏对脂肪酸的代谢发生障碍，致使脂肪在肝脏内堆积过多；也可由于摄入脂肪过多，超过了肝脏所能代谢的极限，阻碍了脂肪酸的氧化所造成的。
酒精　　饮酒是引起脂肪肝的常见病因。
一个健康人，如果连续喝酒10～12天，且每天喝的酒中所含酒精达到200克，即可发生脂肪肝。
而长期饮酒，则对肝脏内甘油三酯的代谢有着直接的毒性作用，致使肝内脂肪氧化减少，引起脂肪的大量堆积，形成脂肪肝。
营养过剩　　长期吃大鱼大肉、油炸食品以及甜食，一方面摄人的总热量过高，使肝脏脂肪合成过多；另一方面，食物中脂肪含量过高，超过了肝脏的处理限度，使肝脏负担加重，干扰了对脂肪的代谢，打破了肝脏的输入输出平衡，脂肪在肝内堆积，形成脂肪肝。
肥胖　　50%的肥胖者有合并脂肪肝的倾向，其主要原因是肥胖者血液中含有大量的游离脂肪酸，源源不断地运往肝脏，大大超过了肝脏的运输代谢能力，引起肝脏脂肪的堆积，造成肥胖性脂肪肝。
另外，处于急性肝炎恢复期或慢性肝炎的病人，如过分强调高糖、高蛋白、高热量、增加营养、减少体力活动，甚至长期补充葡萄糖、卧床不动，导致迅速发胖，则极易造成脂肪在肝内存积，形成肝炎后脂肪肝。
……

第一图书网, tushu007.com

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