

肝脏健康：常见问题的预防与管理

主编 周 锐 邓 欢 黄晓萍

 **澳門科學出版社**
Macao Scientific Publishers

图书在版编目

肝脏健康：常见问题的预防与管理 / 周锐，邓欢，黄晓萍 主编. — 澳门：

澳门科学出版社，2025.6

ISBN 978-99981-10-53-3

I. ①肝... II. ①周... ②邓... ③黄... III. ①肝疾病—防治—科普读物

IV. ①R575-49

肝脏健康：常见问题的预防与管理

周 锐 邓 欢 黄晓萍 主编

ISBN 978-99981-10-53-3

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9.25

字 数：222 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2025 年 6 月第 1 版

印 次：2025 年 6 月第 1 次印刷

核准编号：2026051001

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



周 锐

医学博士，南方医科大学第三附属医院，肝胆外科主治医师。擅长肝胆胰脾外科疾病的诊断与治疗，如胆囊结石、胆囊息肉、肝内外胆管结石、肝脏肿瘤、肝硬化、肝炎、门脉高压症、胆道肿瘤、胰腺肿瘤、胰腺炎的诊断和治疗。尤其擅长肝胆外科腹腔镜微创手术，如腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜胆总管探查取石、腹腔镜肝切除术、腹腔镜脾切除、腹腔镜胰腺手术等。发表国内外学术论文 10 余篇，其中第一作者 SCI 5 篇，主持多项省市级课题，参与编写人民卫生出版社学术专著 1 部。

主要社会任职：

- 广东省医学会数字医学分会 委员兼青年委员会秘书；
- 广东省医学会微创外科学分会青年委员会委员；
- 广东省健康管理学会胰腺疾病专业委员会委员；
- 广东省肝脏病学会肝胆肿瘤精准治疗专业委员会委员；
- 广东省基层医药学会转移性肝癌专业委员会委员；
- 广东省器官医学与技术学会肝癌多学科综合治疗专业委员会委员；
- 广东省生物医学工程学会加速康复外科临床与工程青年分会委员。

作者简介



邓欢

医学博士，南方医科大学第三附属医院，肿瘤科主治医师，研究方向：肺癌、肝癌发生、发展、转移的分子机制、细胞信号转导和恶性肿瘤的化疗、精准治疗研究。

医疗特长：肺癌、乳腺癌、胃肠癌、肝癌等恶性肿瘤的早期诊断、分子检测、化疗、精准靶向治疗、免疫治疗等综合性规范化治疗和个体化治疗。有对恶性肿瘤疑难、复发、转移和靶向药物及化疗药物耐药的临床实践经验。发表国内外学术论文 10 余篇，其中第一作者 4 篇，参与多项省市级课题，参与编写人民军医出版社学术专著 1 部。

主要社会任职：

广州抗癌协会消化肿瘤青年委员会常委；

广东省中西医结合学会肿瘤姑息治疗专业委员会委员；

广东省中西医结合学会肝胆胰肿瘤专业委员会委员；

广东省健康科普促进会肿瘤免疫治疗分会委员。



黄晓萍

硕士研究生，南方医科大学第三附属医院，主治医师。

毕业于南方医科大学，任职于南方医科大学第三附属医院普外科。参与主持课题多项，发表国内外文章多篇，其中 SCI 2 篇。

主要临床方向为甲状腺肿瘤、乳腺肿瘤、胃肠道肿瘤、肝胆肿瘤的微创外科治疗及综合治疗。擅长甲状腺、乳腺良恶性疾病，肝癌的外科治疗，主要展开甲状腺消融术、肝肿瘤消融手术、乳腺微创旋切术、腔镜甲状腺微创手术、腔镜乳腺癌根治术、保乳手术、乳腺癌重建手术等，在甲状腺癌、乳腺癌、肝癌综合治疗领域有一定建树。

学术任职：

广东省基层医药学会乳腺微创重建专业委员会委员；

广州市医师协会普通外科微创专业医师分会委员。

肝脏健康：常见问题的预防与管理

南方医科大学第三附属医院

编委会

主 编 周 锐 邓 欢 黄晓萍

前言

本书是一本旨在普及肝脏健康知识的科普书籍。肝脏是人体重要的代谢和解毒器官，保持其健康对于全身的正常运作至关重要。本书通过通俗易懂的语言，详细介绍了肝脏的基本结构与功能，帮助读者理解肝脏在体内的多重角色。

本书从常见的肝脏疾病出发，包括肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、肝硬化和肝癌等，重点介绍这些疾病的早期症状、诊断方法以及治疗策略。同时，本书还着重阐述了肝脏健康的预防措施，提供了饮食、生活方式调整和疫苗接种等实用建议，以帮助读者远离肝脏疾病的困扰。

在管理与治疗方面，书中不仅介绍了肝脏疾病的现代治疗方法，还强调了日常生活中的自我监测和心理健康的重要性，帮助患者和高危人群更好地管理自己的肝脏健康，提升生活质量。通过本书，读者将掌握更多关于肝脏保健的实用知识，保护肝脏，远离疾病，过上更加健康的生活。

目 录

第一篇 肝脏基础知识与功能	1
第一章 肝脏的结构与功能	1
第一节 肝脏的位置与基本构造	1
第二节 肝脏的主要功能：代谢、解毒、储存等	3
第二章 如何判断肝脏是否健康	8
第一节 肝脏健康的表现是什么	8
第二节 常见的肝功能检查与指标	9
第二篇 常见肝脏疾病与症状	12
第一章 肝炎与肝功能损伤	12
第一节 常见的肝炎类型（乙型、丙型肝炎）	12
第二节 自身免疫性肝病的形成与危害	14
第三节 药物引起的肝损伤	15
第四节 肝功能不全的早期症状和诊断方法	17
第二章 脂肪肝与酒精性肝病	19
第一节 什么是脂肪肝？非酒精性脂肪肝的危险因素	19
第二节 酒精性肝病的预防与治疗	21
第三章 肝硬化与肝癌的早期预警	25
第一节 肝硬化的早期信号与预防	25
第二节 肝癌的危险因素及早期筛查方法	28
第四章 肝肿瘤的病理基础	32
第一节 肝肿瘤的组织学分类	32
第二节 肝细胞癌的病理特征与分级	34
第三节 胆管细胞癌的病理特点	37
第五章 肝肿瘤的常见症状表现	41
第一节 肝区疼痛的特点与原因分析	41
第二节 消化道症状在肝肿瘤患者中的体现	43
第三节 全身性症状与肝肿瘤的关联	45
第三篇 肝脏健康的预防	48
第一章 谁是肝脏疾病的高危人群	48
第一节 如何识别肝脏疾病的高风险群体	48
第二节 如何预防高危人群的肝脏问题？	50
第二章 健康饮食与生活方式如何保护肝脏	53
第一节 保护肝脏的饮食原则	53
第二节 戒酒与控制体重对肝脏的保护作用	55

第三节	运动如何帮助保持肝脏健康	58
第三章	肝炎疫苗与其他预防措施	62
第一节	肝炎疫苗的预防效果	62
第二节	日常生活中如何保护肝脏?	64
第四篇	肝脏疾病的管理与治疗	67
第一章	如何进行肝脏疾病的早期筛查	67
第一节	常见的肝脏疾病筛查方法	67
第二节	定期检查肝脏健康的重要性	72
第二章	肝脏疾病的治疗方法与管理	76
第一节	药物治疗与肝脏保护	76
第二节	生活方式的调整与并发症管理	78
第三节	肝移植与先进治疗的选择	83
第三章	肝肿瘤的手术切除	87
第一节	肝部分切除术的适用范围与技术要点	87
第二节	肝叶切除术的实施策略及临床意义	89
第三节	肝移植在肝肿瘤治疗中的地位与操作流程	92
第四章	肝肿瘤的消融治疗	96
第一节	射频消融治疗肝肿瘤的原理与应用场景	96
第二节	微波消融在肝肿瘤局部治疗中的优势与操作规范	97
第三节	冷冻消融治疗肝肿瘤的特点及临床应用	100
第五章	肝肿瘤的全身治疗	103
第一节	靶向治疗药物在肝肿瘤治疗中的作用机制与常用药物	103
第二节	免疫治疗在肝肿瘤领域的进展与治疗方案	106
第三节	肝肿瘤化疗的传统方案与新型化疗药物的应用	109
第六章	肝肿瘤治疗后的康复与随访	115
第一节	康复期的营养支持与身体调理	115
第二节	心理康复与社会支持	117
第三节	长期随访计划与复发监测	118
第五篇	肝脏健康的长期管理	121
第一章	肝脏健康的日常管理与自我监测	121
第一节	如何在日常生活中监测肝脏健康	121
第二节	常见的肝功能自测与追踪方法	124
第二章	肝脏疾病患者的心理调适	128
第一节	肝脏疾病带来的心理压力与挑战	128
第二节	如何调整心态, 保持良好的生活质量?	130
	参考文献	134

第一篇 肝脏基础知识与功能

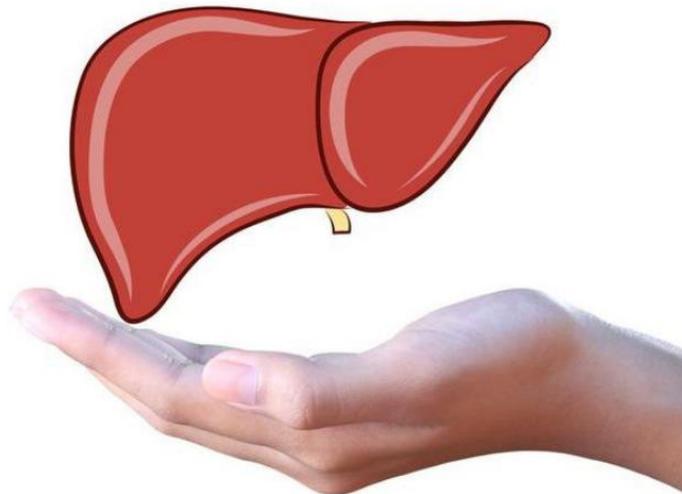
第一章 肝脏的结构与功能

第一节 肝脏的位置与基本构造

一、肝脏的精准定位

当我们平躺在床上，放松身体的时候，可以用手大致感受一下肝脏的位置。它就稳稳地待在我们右上腹部，大部分藏在右侧肋骨的后面，就像一个被精心保护起来的“小卫士”。正常情况下，我们是摸不到它的，只有在某些特殊的病理状况下，比如患上急慢性肝炎、处于肝硬化早期或者有脂肪肝等，肝脏可能会增大，这时在肋骨下方也许就能触摸到它，还可能伴随着肝区触摸疼痛的症状。

肝脏大部分处于右季肋区和腹上区，右季肋区就是我们右侧肋骨下方的那一片区域，而腹上区则是在上腹部中间偏上的部分。它的小部分还会延伸至左季肋区，也就是左侧肋骨下方的一小部分区域。肝脏的上面与右侧的横膈膜紧紧相依，前方被右侧的肋骨好好地覆盖着，下方与胃、十二指肠、胆囊、结肠等器官紧密相连，这些器官相互协作，共同维持着人体正常的生理功能。



2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

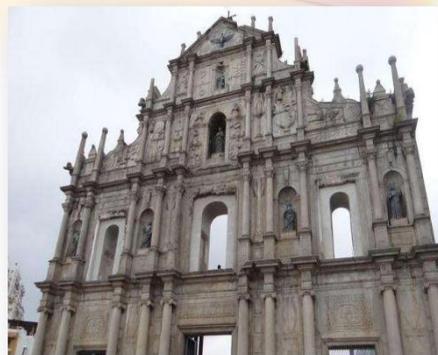
Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

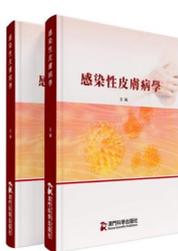


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design

申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。