

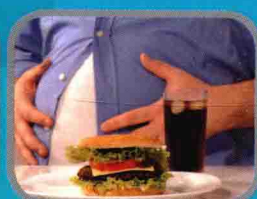


常见病家庭防治法系列丛书

脂肪肝

家庭防治法

郭力 贾跃进 主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病家庭防治法系列丛书

脂肪肝

家庭防治法

—— 郭 力 贾跃进 主编 ——

我不要太多的脂肪



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝家庭防治法 / 郭力, 贾跃进主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.9

(常见病家庭防治法系列丛书)

ISBN 978-7-5132-2690-5

I. ①脂… II. ①郭… ②贾… III. ①脂肪肝—防治
IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167432 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊成基印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 8 字数 187 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2690-5

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《脂肪肝家庭防治法》编委会

主 编	郭 力	贾跃进			
编 委	方勇文	白雅君	刘 颖	宋春亮	张美玲
	李 英	杨 君	周 晨	林 辉	姜 燕
	赵志宏	夏俊茹	徐小惠	秦伟伟	韩 魁
	韩俊贤	路雪梅	潘美华		

温馨提示

本书中大量提供的防治方法仅供参考，临床上可根据
— 54 — 具体情况，在专业医生的指导下灵活运用

内容提要

本书内容实用，从认识脂肪肝开始，详细介绍了脂肪肝的基本知识，脂肪肝的饮食疗法、运动疗法、中医外治疗法、药物疗法及脂肪肝的预防等内容。

温馨提示

本书中为您提供的方法仅供参考，临床上可根据患者的实际情况，在专业医生的指导下灵活辨证施用。

前言

《常见病家庭防治法系列丛书》倡导“三分治，七分养”的健康理念，是为完善广大民众的健康知识储备，提升患者的生命质量，更好地配合医生进行治疗而编写的。《常见病家庭防治法系列丛书》汇聚各种常见病、多发病的家庭防治方法，目前先出版《糖尿病家庭防治法》《高血压家庭防治法》《高脂血症家庭防治法》《颈椎病家庭防治法》《脂肪肝家庭防治法》，今后将根据读者的需求陆续推出其他子书，敬请读者期待。

本系列图书的作者及编委会成员均是国内相关领域的专家，内容涵盖了糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎病、脂肪肝等常见病的发生原因、预防保健、诊断和治疗等方面的知识，较全面地介绍了这些疾病的家庭防治法，对相关问题进行了深入浅出的解答，图文并茂，形象直观，实用性强。

《常见病家庭防治法系列丛书》适合所有相关疾病患者及家属阅读使用，也可供基层医务人员作为参考用书使用。

郭 力

2015年3月

编写说明

随着我国社会经济的迅速发展，百姓的生活质量得到显著的提高，饮食结构也发生了巨大的变化，顿顿吃鱼吃肉已经不成问题了。但是饮食结构的改变也给百姓的健康带来了许多疾病隐患，患脂肪肝的人越来越多。然而，人们对于脂肪肝的认识却远远不够，特别是对脂肪肝的防治方法知之甚少。

肝是人体最大的实体器官，功能相当复杂，在身体里面扮演的是一个相当重要的角色，它几乎参与了体内的一切代谢过程，如生成胆汁、储存糖原、分解红细胞、合成血浆蛋白、解毒、凝血、免疫、产生热量和调节水与电解质平衡等。在我们的身体里，肝脏每时每刻都和各种催化酶进行一系列化学反应。因此，肝脏被喻为“人体最大的化工厂”。

脂肪肝正严重威胁百姓的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因。很多人都认为脂肪肝是一种“富贵病”“时尚病”，无须看病，事实上并非如此，脂肪肝对身体的健康甚至对人的寿命都有着直接的影响。

一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。通常因为脂肪肝的症状轻微，人们对其危害性认识不足。我们本着“及早发现、及早预防、及早治疗”的原则，编写了《脂肪肝家庭防治法》这本书，将有关脂肪肝防治最实用、最具有指导性、最前沿的知识，用图文结合的形式展现给广大读者。

由于编者的学识和水平有限，本书不足之处在所难免，望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2015年2月

目 录

第一章

认识脂肪肝

第一节	人体结构中的肝脏	3
一、	肝脏的结构	3
二、	肝脏的血液供应	3
三、	肝脏的位置	4
四、	肝脏的功能	5
五、	肝脏的细胞组成与再生	7
六、	中医学对肝脏的认识	8
第二节	了解脂肪肝	10
一、	脂质的分类及生理功能	10
二、	血脂及其生理功能	12
三、	脂肪肝的概念	13
四、	脂肪肝的轻重程度	14
五、	急慢性脂肪肝	15
六、	脂肪肝的病因分类	15
七、	脂肪肝的发展过程	16
八、	中医对脂肪肝的认识	17
九、	脂肪肝的认识误区	18
第三节	常见脂肪肝的类型	19
一、	酒精性脂肪肝	19

二、单纯性脂肪肝	20
三、肥胖性脂肪肝	21
四、药物性脂肪肝	22
五、营养失调性脂肪肝	23
六、糖尿病性脂肪肝	23
七、肝炎后脂肪肝	24
八、儿童脂肪肝	25
九、妊娠急性脂肪肝	25
十、脂肪肝的中医分型	26
第四节 脂肪肝产生的原因	28
一、脂肪肝的诱发因素	28
二、脂肪肝的病因分型	28
三、脂肪肝的高危人群	29
四、酒精性脂肪肝的病因	31
五、非酒精性脂肪肝的病因	31
第五节 脂肪肝的发现和发病症状	35
一、脂肪肝的早期信号	35
二、脂肪肝的常见症状和表现	35
第六节 脂肪肝的检查	38
一、脂肪肝患者的化验、检查项目	38
二、抽血化验	39
三、肝功能检查	40
四、教你看懂血清酶化验单	41
五、教你看懂胆红素代谢化验单	43
六、教你看懂血浆蛋白化验单	43

	七、血脂检查的准备	45
	八、教你看血脂化验单	45
	九、需要其余特殊检查的脂肪肝患者	46
	十、B超检查	48
	十一、CT检查	50
	十二、肝穿刺活检术	51
第七节	脂肪肝的诊断	55
第八节	脂肪肝对人体的危害	60
第九节	脂肪肝的预后和转归	63

第二章

脂肪肝的饮食疗法

第一节	饮食疗法原则	67
第二节	脂肪肝患者宜常吃的食物	71
第三节	适于脂肪肝患者的主食	77
第四节	适于脂肪肝患者的菜肴	90
第五节	适于脂肪肝患者的汤羹	106
	一、汤	106
	二、羹	117
第六节	适于脂肪肝患者的果蔬汁	124
第七节	适于脂肪肝患者的药粥	126
第八节	适于脂肪肝患者的药茶方	140

第三章

脂肪肝的运动疗法

- 第一节 运动疗法是防治脂肪肝的法宝 151
- 一、运动疗法的重要性 151
 - 二、运动疗法对脂肪肝的防治作用 152
 - 三、中医学对运动功效的认识 153
 - 四、脂肪肝患者运动方式的选择 154
 - 五、脂肪肝患者运动治疗的“红绿灯” 157
 - 六、有氧运动的三大纪律 158
 - 七、有氧运动的八项注意 159
- 第二节 常用的运动疗法 161
- 一、步行 161
 - 二、慢跑 162
 - 三、爬楼梯 164
 - 四、跳绳 165
 - 五、跳舞 166
 - 六、骑自行车 166
 - 七、游泳 167
 - 八、爬山 167
 - 九、球类运动 168

第三节 运动疗法因人而异	169
一、胖人脂肪肝的运动	169
二、瘦人脂肪肝的运动	170
三、“忙人”脂肪肝的运动	171
四、儿童脂肪肝的运动	171
五、女性月经期的运动	172

第四章 脂肪肝的中医外治法

第一节 按摩疗法	175
一、手部按摩法	175
二、头部按摩法	176
三、腰背部及四肢按摩法	177
第二节 拔罐疗法	180
第三节 刮痧疗法	181
第四节 艾灸疗法	183
第五节 敷贴疗法	184
一、热敷法	184
二、泥敷法	185
三、药物敷贴法	186

第五章

脂肪肝的药物疗法

- 第一节 西药的使用 193
- 一、药物减肥治疗脂肪肝的特殊情况 193
 - 二、常用减肥和治疗脂肪肝的药物分类 193
 - 三、降脂类治疗脂肪肝药物 195
 - 四、常见降脂类药物的用法及注意事项 196
 - 五、护肝去脂类治疗脂肪肝药物 198
 - 六、有助于治疗脂肪肝的药物 198
- 第二节 中成药的使用 201
- 一、中成药的选择方法 201
 - 二、常用专科专用中成药 202
 - 三、综合治疗脂肪肝的中成药 204
- 第三节 单味中药的使用 209
- 一、单味中药治疗脂肪肝的作用机制 209
 - 二、常用治疗脂肪肝的单味中药 210
- 第四节 复方中药的使用 221
- 一、防治非酒精性脂肪肝的中药验方 221
 - 二、防治酒精性脂肪肝的中药验方 223

第六章

脂肪肝的预防

第一节	脂肪肝的预防原则	227
一、	科学合理的饮食结构	227
二、	不吃易致脂肪肝的食品	227
三、	限制饮酒	229
四、	坚持中等运动量的体育锻炼	229
五、	慎用损肝药物	230
六、	定期查体	231
第二节	脂肪肝的预防措施	232
一、	酒精性脂肪肝的预防措施	232
二、	营养不良性脂肪肝的预防措施	233
三、	药物性脂肪肝的预防措施	233
四、	中毒性脂肪肝的预防措施	234
五、	肝炎后脂肪肝的预防措施	235
六、	妊娠期间脂肪肝的预防措施	236
七、	产妇预防脂肪肝的措施	236
八、	外科手术后脂肪肝的预防措施	237
九、	儿童脂肪肝的预防措施	238

第一章

认识脂肪肝

◆ 人体结构中的肝脏 ◆

◆ 了解脂肪肝 ◆

◆ 常见脂肪肝的类型 ◆

◆ 脂肪肝产生的原因 ◆

◆ 脂肪肝的发现和发病症状 ◆

◆ 脂肪肝的检查 ◆

◆ 脂肪肝的诊断 ◆

◆ 脂肪肝对人体的危害 ◆

◆ 脂肪肝的预后和转归 ◆

第一节 人体结构中的肝脏

一、肝脏的结构

肝脏是人体中最大的腺体，也是最大的实质性脏器。我国成年人肝脏的重量约为 1350 克。在胎儿和新生儿时，肝脏的体积相对较大，可达体重的 1/20。中国人肝脏的长径、宽径、厚径分别为 25.8 厘米、15.2 厘米、5.8 厘米。

肝脏呈现棕红色，质软而脆。肝右端圆钝厚重，左端窄薄呈楔形，有上、下两面，前、后、左、右四缘。肝的上面隆凸，被肝镰状韧带分为较大的肝右叶和较小的肝左叶。肝下面有左右两条纵沟，中间有一条横沟，三条沟形成“H”形，是肝脏面肝分叶的标志。横沟内有肝动脉、门静脉、肝管、淋巴管和神经通过。

肝以肝内血管和肝内裂隙为基础，可分为五叶、六段，即左内叶、左外叶、右前叶、右后叶、尾叶；左外叶又分为左外叶上、左段间裂、下段，右后叶又分为右后叶上、右段间裂、下段。肝脏被许多条韧带固定于腹腔内，表面被灰白色的肝包膜包裹着。

二、肝脏的血液供应

肝脏有丰富的血液供应，肝脏的血管包括入肝血管和出肝血管。入肝血管即血液流入肝脏的血管，包括肝动脉和门静脉；出肝血管即血液流出肝脏的血管，叫肝静脉。流入肝脏的血液 25% 来自肝动脉，75% 来自门静脉。