

科学解读脂肪肝 正确防治脂肪肝

脂肪肝 大讲堂

宓余强 徐亮 编

认识疾病比治疗疾病更重要

脂肪肝可以导致肝炎、肝硬化、肝癌

脂肪肝与糖尿病、高血脂、冠心病密切相关

正确对待，脂肪肝可以治愈

Fatty liver 大讲堂

天津科学技术出版社

脂肪肝大讲堂

宓余强 徐 亮 编



天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

脂肪肝大讲堂/宓余强,徐亮编.—天津:天津科学技术出版社,2008.10

ISBN 978-7-5308-4810-4

I.脂… II.①宓…②徐… III.脂肪肝—防治 IV.
R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 148288 号

责任编辑:焦美红

责任印刷:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332397(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市众邦制版印刷服务有限公司印刷

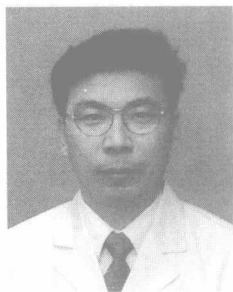
开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 102 000

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:18.00 元

作者简介

宓余强,男,主任医师,副教授。1991年毕业于天津医学院医疗系,2004年获得天津中医药大学中西医结合专业硕士学位。现任天津市传染病医院中西医结合二科主任,天津市传染病医院、天津市肝病研究所脂肪肝门诊部主任,天津中医药大学硕士研究生导师,中国中西医结合学会诊断专业委员会委员,天津市医学会肝病学会中青年委员,天津市中西医结合学会诊断专业委员会委员,天津市中西医结合学会基础理论专业委员会委员。曾荣获“全国卫生系统抗击‘非典’先进个人”及“天津市市级优秀共产党员”等称号。



自1991年毕业于分配到天津市传染病医院,一直从事临床工作,先后在重症肝炎科、慢性肝病科、杂病科、肝病儿科以及中西医结合肝病科工作。对各种传染病,尤其是肝病的诊断治疗积累了丰富的临床经验,在疑难病例的诊断治疗方面具有较高的水平。针对目前脂肪肝患者大量增加的情况,在脂肪肝诊断治疗方面进行了深入研究,并做了大量的工作。在国内首先提出了“六个结合”的治疗思路,即辨病与辨证相结合,中药与西药相结合,内治与外治相结合,药疗与食疗相结合,生理与心理相结合,治疗与体疗相结合。

前 言

随着人们生活水平的提高,生活方式的变化,脂肪肝发病率呈逐年增加的态势,目前已成为发达国家和一些地区慢性肝病的第一大病因。据临床资料显示,脂肪肝导致的肝炎、肝硬化、肝癌发病率明显增多,更为严峻的是,与此密切相关的 2 型糖尿病、高血脂、高血压及其相关的心脑血管疾病同样与日俱增。另外,生活水平的提高和一些错误饮食方式的出现,造成了儿童与肥胖有关的非酒精性脂肪肝发病率大幅度升高。脂肪肝的防治迫在眉睫,必须引起全社会的重视,否则,在将来的几十年里不仅会有大批的由于脂肪肝引起的慢性肝病患者,而且会有大批年轻的非酒精性脂肪性肝炎患者,甚至年轻的 2 型糖尿病、高血压、高血脂患者出现,所以尽早重视和正确地认识脂肪肝十分必要。

另外,目前大家对慢性乙型肝炎了解较多,重视早期治疗、科学治疗,以防止肝硬化、肝癌等恶果的发生,但对“司空见惯”的脂肪肝由于缺乏认识和了解,

并不去积极正确诊治,这是目前治疗脂肪肝面临的最大问题,所以宣传、普及脂肪肝知识非常必要。

本书详细阐述了脂肪肝的发病原因、易发因素、正确防治等方面的内容,同时介绍了脂肪肝防治中的饮食疗法、运动疗法和心理治疗,希望读者能从中受益。

由于时间仓促及编者水平有限,书中难免存在遗漏与错误,祈望读者能赐教指正,万分感激。

编者

2008.6

目 录

第一章 认识脂肪肝	(1)
一、肝脏的结构	(1)
二、肝脏的位置	(2)
三、肝脏的功能	(3)
四、什么是脂肪肝	(5)
五、脂肪肝的分类	(5)
六、脂肪肝是病吗	(6)
七、脂肪肝的发展过程	(6)
八、中医对脂肪肝的认识	(7)
九、脂肪肝的认识误区	(8)
十、正确认识脂肪肝非常重要	(9)
十一、脂肪肝会发生肝肿大、肝痛	(9)
十二、脂肪肝患者的心理状况	(9)
第二章 脂肪肝的发现和发病现状	(11)
一、发现脂肪肝	(11)
二、脂肪肝的早期征兆	(12)
三、长期饮酒的朋友必须关注脂肪肝的发生	(12)
四、脂肪肝门诊发病情况分析	(12)
五、非酒精性脂肪肝的发病现状	(13)
六、非酒精性脂肪肝发病率逐年升高,起病渐趋低 龄化	(14)

七、酒精性脂肪肝的发病现状	(14)
八、脂肪肝的危害不仅在肝脏本身,还与 2 型糖尿病及心脑血管事件密切相关	(15)
第三章 脂肪肝的发病机理和原因	(16)
一、脂肪肝的发病机理	(16)
二、脂肪肝的中医发病机理	(17)
三、脂肪肝的发病原因	(18)
四、肥胖是非酒精性脂肪肝的根源	(19)
五、“瘦人”也会得脂肪肝	(19)
六、肝炎引起的肝炎后脂肪肝	(20)
第四章 容易诱发脂肪肝的危险因素	(22)
一、容易诱发脂肪肝的六大危险因素	(22)
二、饮酒对肝脏的危害	(24)
三、诱发酒精性肝病的相关因素	(24)
四、“啤酒肚”惹是生非	(25)
五、营养不良性脂肪肝	(25)
六、减肥也会得脂肪肝	(26)
七、常饮碳酸饮料引起的脂肪肝	(27)
八、儿童不会得脂肪肝,越胖越健康吗	(27)
第五章 脂肪肝的诊断	(29)
一、脂肪肝患者的化验、检查	(29)
二、识别酒精造成肝损伤的良好指标	(30)
三、转氨酶与脂肪肝的关系	(30)
四、如何划分脂肪肝的轻、中、重度	(31)
五、彩超下脂肪肝怎样分度	(32)
六、肝组织病理的意义	(32)

七、何时考虑行肝组织病理检查·····	(32)
八、肝硬化评分、分级及预后·····	(33)
第六章 脂肪肝的治疗 ·····	(34)
一、治疗脂肪肝的重要性·····	(34)
二、脂肪肝患者就诊需要了解的基本情况·····	(34)
三、与脂肪肝有关的几个公式·····	(35)
四、脂肪肝患者初次就诊时的检查内容·····	(36)
五、脂肪肝的治疗原则·····	(36)
六、脂肪肝的中医辨证分型和治疗·····	(37)
七、脂肪肝的中医辨证施治·····	(38)
八、脂肪肝治疗需要三张处方·····	(40)
九、治疗非酒精性脂肪肝的关键·····	(41)
十、脂肪肝的防治分三级·····	(42)
十一、酒精性脂肪肝的饮食疗法·····	(45)
十二、非酒精性脂肪肝的饮食疗法·····	(45)
十三、脂肪肝患者饮用白水好处多多·····	(48)
十四、哪些脂肪肝患者不适合低热量饮食疗法 ·····	(49)
十五、“苗条”的脂肪肝患者饮食疗法也“与众不同” ·····	(49)
十六、脂肪肝患者食用水果是否多多益善·····	(49)
十七、脂肪肝患者食物中的“脂肪”不可小视·····	(50)
十八、治疗脂肪肝控制热量摄入很关键·····	(51)
十九、脂肪肝能否治愈·····	(51)
二十、脂肪肝患者可以吃肉吗·····	(53)
二十一、脂肪肝患者要慎服降血脂药物·····	(53)

二十二、抗病毒治疗与脂肪肝治疗孰先孰后	(54)
二十三、糖尿病合并血脂紊乱的治疗原则	(55)
二十四、脂肪肝运动疗法的意义	(56)
二十五、哪些运动适合治疗脂肪肝	(57)
二十六、脂肪肝患者如何掌握运动强度	(57)
二十七、脂肪肝患者如何安排运动过程	(59)
二十八、运动疗法失败的原因分析	(59)
二十九、脂肪肝患者运动疗法注意事项	(60)
三十、哪些脂肪肝患者不适合运动	(61)
三十一、脂肪肝患者过节别忘治疗	(62)
三十二、脂肪肝的用药原则——慎用药物	(63)
三十三、脂肪肝的药物治疗	(64)
三十四、药物治疗须要注意哪些问题	(64)
三十五、肝纤维化能否逆转	(65)
三十六、并非所有中药都是无毒的	(66)
三十七、脂肪肝常用治疗药物介绍	(66)
三十八、非酒精性脂肪肝的药物治疗	(69)
三十九、脂肪肝患者如何选择降血脂药物	(70)
四十、降脂药的不良反应	(72)
四十一、降脂药的应用原则	(72)
四十二、脂肪肝患者减肥药的应用	(74)
四十三、脂肪肝患者胰岛素增敏剂的应用	(75)
四十四、脂肪肝患者调节肠道菌群很重要	(75)
四十五、酒精性脂肪肝的药物治疗	(76)
四十六、如何治疗药物性脂肪肝	(76)

四十七、脂肪性肝硬化的治疗·····	(77)
四十八、脂肪肝的中医中药治疗·····	(78)
四十九、中医传统治疗脂肪肝方剂简介·····	(79)
五十、中西医结合治疗脂肪肝疗效好·····	(80)
五十一、什么是肥胖性脂肪肝患者的节食心理疗法 ·····	(81)
五十二、脂肪肝患者的心理问题·····	(82)
五十三、脂肪肝患者的心理疗法·····	(82)
五十四、脂肪肝患者心理疗法的作用·····	(83)
第七章 脂肪肝的预后 ·····	(84)
一、酒精性脂肪肝的预后·····	(84)
二、非酒精性脂肪肝的预后·····	(84)
三、治疗脂肪肝“任重而道远”·····	(85)
四、影响脂肪肝预后的因素·····	(85)
五、脂肪肝还会复发吗·····	(87)
第八章 脂肪肝和其他疾病 ·····	(88)
一、脂肪肝与其他疾病的关系简图·····	(88)
二、脂肪肝就是高血脂吗·····	(88)
三、非酒精性脂肪肝与代谢综合征的关系·····	(89)
四、什么叫代谢综合征·····	(89)
五、脂肪肝与乙肝的关系·····	(90)
六、脂肪肝与丙肝的关系·····	(91)
七、脂肪肝与肝硬化及肝癌有何关系·····	(92)
八、其他疾病与脂肪肝的关系·····	(93)
九、对糖尿病的基本认识·····	(94)

第九章 脂肪肝的预防	(95)
一、哪些常用药物可以导致肝损害	(95)
二、十大垃圾食品中八种可致脂肪肝	(96)
三、如何预防药物性脂肪肝	(98)
四、如何预防中毒性脂肪肝	(99)
五、如何预防肝炎所引起的脂肪肝	(99)
六、外科手术后患者如何预防脂肪肝	(100)
七、孕妇如何预防脂肪肝	(100)
八、脂肪肝患者节后应注意什么	(101)
九、改正不良生活习惯预防脂肪肝的发生	(102)
十、儿童肥胖症的预防	(103)
第十章 脂肪肝患者食疗处方 55 例	(105)
第十一章 附录	(115)
一、肥胖症的诊断标准	(115)
二、中国儿童单纯性肥胖症的危险因素	(115)
三、中国儿童单纯性肥胖症的治疗	(116)
四、肥胖儿童的运动处方	(117)
五、肥胖儿童的膳食调整	(117)
六、肥胖儿童的行为矫正方案	(118)
七、如何看待升高的血脂	(119)
八、哪些人需要定期检查血脂	(120)
九、心血管病的综合性危险因素	(120)
十、如何看待升高的血糖	(121)
十一、糖尿病合并血脂异常的表现	(122)
十二、几种对脂肪肝有益的食物	(123)

十三、节食减肥为什么要在专业医师的指导下进行	(125)
十四、如何看待保健品	(126)
十五、如何看待维生素类保健品	(128)
十六、保健品的认识误区	(129)
十七、服用保健品小常识	(130)
十八、中医耳压穴位治疗妙用	(131)
十九、锻炼锦囊——八段锦	(132)
二十、2007 年中国居民膳食指南	(136)
二十一、成功病例	(138)
二十二、常用量的单位及中英文对照	(145)
二十三、天津市传染病医院脂肪肝门诊简介	(146)
二十四、脂肪肝宣传教育中心简介	(147)
参考文献	(149)

第一章 认识脂肪肝

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,男性为 1154 ~ 1446.7g, 女性为 1028.93 ~ 1378.85g, 约占体重的 1/40 ~ 1/50。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 25.8cm、15.2cm、5.8cm。

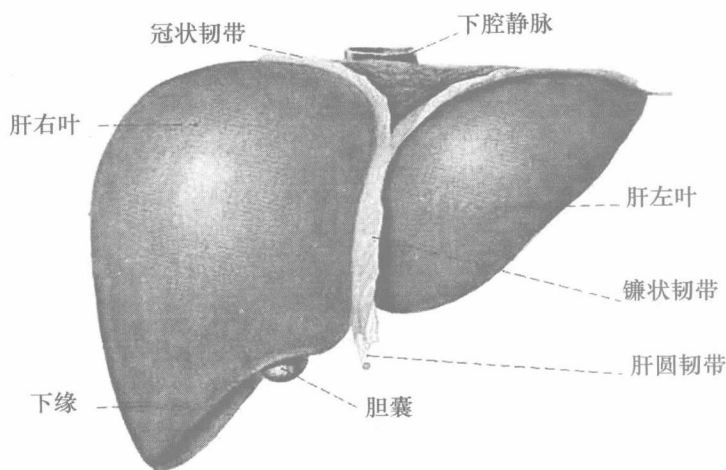


图 1-1 肝脏结构图

肝脏有丰富的血液供应,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。肝脏的血液供应 $\frac{3}{4}$ 来自门静脉, $\frac{1}{4}$ 来自肝动脉。门静脉的终支在肝内扩大为静脉窦,它是肝小叶内血液流通的管道。肝动脉是来自心脏的动脉血,主要供给氧气,门静脉收集消化道的静脉血主要供给营养。

二、肝脏的位置

肝脏的大部分位于右季肋部和上腹部,小部分位于左季肋部。肝上界与膈穹隆一致,成人肝的上界一般在锁骨中线交于第五肋水平。肝大部分为肋骨所覆盖,仅在腹上部左、右肋弓之间露出 3~5cm,贴靠腹前壁,所以,正常时在右肋缘下不易触及肝脏。如果肝上界的位置正常,成人在右肋缘下触及肝脏,则为病理性肝肿大。小儿肝脏下界可低于肋弓。由于肝上面借冠状韧带连于膈,故当呼吸时,肝可随膈的运动而上下移动,升降可达 2~3cm。腹上部以及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折时,可导致肝脏破裂。

肝的邻近脏器为:左叶上面膈邻近心包和心脏,右叶上面膈邻近右胸膜腔和右肺,因此,肝右叶脓肿有时侵蚀膈面而波及右胸膜腔和右肺。右叶后缘内侧邻近食道,左叶下面接触胃前壁,左叶下接触幽门,右叶下前边接触结肠右曲,中部接近肝门处邻接十二指肠。后边接触肾和肾上腺。

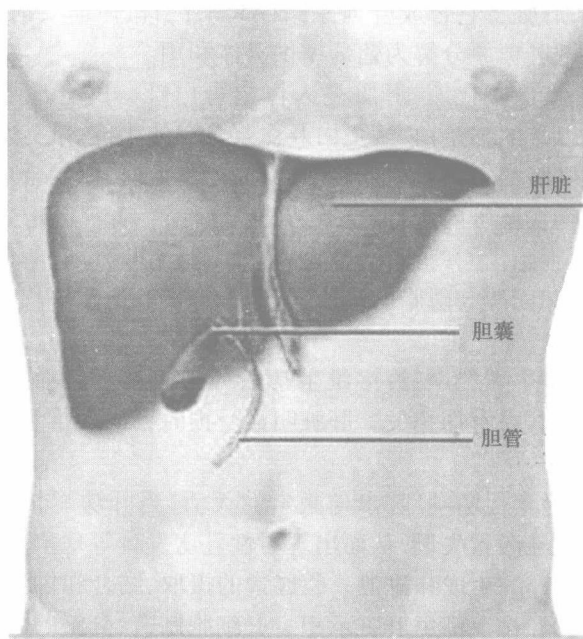


图 1-2 肝脏在人体内的位置

三、肝脏的功能

肝脏是人体最大的腺体,它在人体的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中均起着非常重要的作用,是人体内的一个巨大的“化工厂”。

1. 代谢功能

(1)糖代谢:饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠

道吸收,肝脏将它合成肝糖原储存起来;当机体需要时,肝细胞又能把肝糖原分解为葡萄糖供身体利用。

(2)蛋白质代谢:肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官; γ 球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白及血浆蛋白的生成、维持及调节都需要肝脏的参与;氨基酸代谢如脱氨基反应、尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。

(3)脂肪代谢:脂肪的合成和释放、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成和运输等均在肝脏内进行。

(4)维生素代谢:许多维生素如 A、B、C、D 和 K 的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。

(5)激素代谢:肝脏参与激素的灭活,当肝功能长期异常时可出现性激素失调,从而出现男性乳房发育等现象。

2.胆汁的生成和排泄 胆红素的摄取、结合和排泄,胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞制造、分泌的胆汁,经胆管输送到胆囊,经胆囊浓缩后排入小肠,帮助脂肪的消化和吸收。

3.解毒作用 人体代谢过程中所产生的一些有害物质及外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物,均在肝脏解毒。

4.免疫功能 肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统,它能够通过吞噬、隔离消除入侵和内生的各种抗原。

5.凝血功能 几乎所有的凝血因子都由肝脏制造,肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中起着重要的调节作用。肝功能破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行,临床上常见有些肝硬化患者因肝功能衰竭而致出血甚至死亡。