

富贵病早防早治丛书



本丛书由华中科技大学同济医学院8位专家编著



金慰鄂，华中科技大学同济医学院附属协和医院教授，湖北省暨武汉市免疫学会常务理事，医药导报杂志常务编委，检验与临床杂志常务编委，中国暨湖北省科普作家协会会员。主编、参编科普著作10余部，发表科普文章600余篇。



揭盛华，华中科技大学同济医学院附属协和医院副教授、副主任医师、硕士，曾赴英国牛津大学医学院作访问学者，主编、参编医学著作10余部，发表论文20余篇。

金慰鄂 揭盛华
编著

脂肪肝 早防早治



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

富贵病早防早治丛书

脂肪肝早防早治

金慰鄂 揭盛华 编著

金盾出版社

内 容 提 要

全书分四个部分,在简要阐述肝脏功能、脂肪肝的病因与发病概况的基础上,重点介绍了脂肪肝早期预防、早期诊断和早期治疗的知识。内容科学,语言通俗,方法实用,是家庭保健的良好读物。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝早防早治/金慰鄂,揭盛华编著. —北京:金盾出版社,
2005. 3

(富贵病早防早治丛书)

ISBN 7-5082-3440-5

I. 脂… II. ①金…②揭… III. 脂肪肝-防治 IV. R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第000561号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.25 字数:78千字

2005年8月第1版第2次印刷

印数:13001—21000册 定价:5.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

富贵病早防早治丛书编委会

主 编

张揆一

编 委

孙学东 张揆一 周作新

罗伟平 郑秀华 金慰鄂

秦惠基 揭盛华



养成良好生活方式
早防早治富贵病
送您健康金钥匙
打开长寿幸福门

前 言

生命是宝贵的,也是美丽的。只有珍惜爱护,精心呵护,才能使其价值得到升华,才能绽放出绚丽的花朵,在生命的长河中创造奇迹。

珍惜生命,注重健康,延年益寿,已成为当今人们关注的热点和迫切的追求。健康是人生第一财富,因为健康是人创造财富的重要条件,而财富不能换取人的健康。健康是个好乐手,它能奏出生命的七彩乐章。

随着我国人民生活水平的不断提高,危害人们健康的疾病谱发生了改变,由过去危害健康和生命的最大杀手传染病,变为高脂血症、脂肪肝、肥胖症、冠心病、高血压和糖尿病。它们被统称为“富贵病”。“富贵病”已成为我国人民的常见病、多发病,如何防患于未然,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,已迫在眉睫,成为全国人民普遍关注的大课题。为此,我们编写了一套富贵病早防早治丛书,包括《冠心病早防早治》、《高脂血症早防早治》、《高血压病早防早治》、《糖尿病早防早治》、《脂肪肝早防早治》、《肥胖症早防早治》共六册。希望能够对您的健康有所帮助。

无病不知有病苦,有病方知无病乐。莫让今天的疲劳,变成明天的疾病。“年轻时拚命赚钱,到了老年拚命吃药”不是健康之路。《黄帝内经》曰“圣人消未起之患,治未病之病”。说明防重于治。有了健康的生活方式,才有健康的身体。医学研究发现,六种“富贵病”都是不良生活方式造成的。现已公认,在慢性非传染性疾病的诱因中,遗传因素占 15%,社会因素占 10%,气候因素占 7%,医疗条件占 8%,而个人不良生活方式占 60%。有人把不良生活方

式归结为以下六种行为:①A型行为。是容易发生心脑血管疾病(高血压、冠心病、脑卒中等)的行为。特征是易发脾气,好激动,追求完美至上。②C型行为。是易患癌的行为。其特征为性格克制、压抑、好生闷气,有孤独感或失助感。③致胖行为。指引起肥胖的行为。肥胖者易患高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病和高脂血症、脂肪肝等。④高盐行为。世界卫生组织建议,成人每日食盐量应在6克以下,超过此标准即为高盐行为。高盐易导致高血压,引发脑卒中和心脏、肾脏的损害。⑤吸烟行为。吸烟与很多疾病的发病有关,如肺癌、心脑血管疾病等。⑥酗酒行为。酒精对人体代谢最旺盛的器官脑、肝危害最大,慢性酒精中毒可造成人的心理、行为严重异常,还可诱发脂肪肝、肝硬化、肝癌等。

此外,如不运动行为,夜生活无克制行为,不按生物钟办事行为,睡眠不足等,均属不良生活方式。有人戏称,现代生活是“上班不用走(汽车),开门不伸手(感应),上楼按电钮(电梯),电话耳边有(手机)”。以上种种不良生活方式是导致“富贵病”最根本的原因。远离“富贵病”一定要把预防放在首位,从改变生活方式入手;要多学点医学科学知识,把健康的金钥匙紧紧掌握在自己手中。该套丛书就是为您提供健康金钥匙,希望您用这把金钥匙,打开健康长寿的幸福之门。

这套丛书是由华中科技大学同济医学院多名资深专家、教授共同编著的,将新颖性、科学性、通俗性、实用性融为一体,应用较多国内外的新资料、新成果、新技术;突出了早预防、早诊断、早治疗,特别强调早防早治要从娃娃抓起;其针对性强,采用大量数据,以理论和实践统一的笔法,回答了广大读者最关心、最想知道的疑难问题,适合各阶层人士阅读。

张揆一

2005年1月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

临床实用中药辞典	88.00 元	(精装)	39.00 元
新编诊疗常规(精装)	59.00 元	妇科肿瘤临床手册	19.50 元
新编诊疗常规(修订版)	88.00 元	玻璃体显微手术学	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(精装)	39.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	急诊抢救手册	
新编心血管内科诊疗手册	36.00 元	(精装·修订版)	27.00 元
常见眼病诊断图谱	58.00 元	新编临床医学数据手册	29.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱	130 元	临床药物手册(精装)	58.00 元
新编内科诊疗手册		新编简明药物手册	21.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	新编常用药物手册	
新编外科诊疗手册		(精装·第三版)	37.00 元
(精装)	49.50 元	新编常用药物手册	
新编实习医师手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装)	59.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编妇产科临床手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	32.00 元	中华名医方剂大全	
新编儿科临床手册		(精装)	59.50 元
(修订版)	49.00 元	新编中医临床手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	35.00 元
(精装)	28.00 元	新编常用中药手册	
消化系统疾病诊断及治疗	39.00 元	(精装)	21.00 元
新编消化系统疾病诊疗手册(精装)	29.00 元	实用基本中药制剂手册(精装)	44.00 元
新编呼吸系统疾病诊疗手册	26.00 元	实用针灸选穴手册(修订版)	14.50 元
新编眼科临床手册		新编中医老年病临床手册	39.00 元
		儿童医疗保健手册	13.50 元

护士手册(精装)	28.00 元	肺心病防治 130 问	3.50 元
护士手册(平装)	24.00 元	心力衰竭防治 200 问	5.00 元
新编肿瘤诊疗手册	29.00 元	心肌炎与心肌病防治	
新编口腔科诊疗手册	28.00 元	110 问	3.50 元
药物治疗处方手册	35.00 元	风湿性心脏病防治 200	
家庭医疗保健手册		问	6.00 元
(精装)	32.00 元	心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
新编神经系统疾病		常见心血管病中西医诊	
诊疗手册	26.00 元	治	11.50 元
常用进口药物手册	21.00 元	常见心血管病家庭康	
实用糖尿病防治手册	15.00 元	复	5.50 元
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	第二批非处方药选用知	
新编临床急救表解手册	8.00 元	识	17.00 元
临床动态心电图图谱		心血管病防治用药知识	
(精装)	45.00 元	160 问	7.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	心脑血管病的自我预防	
怎样看化验单	12.00 元	与康复	6.50 元
常见病运动疗法	13.50 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	常见心脑血管疾病的早	
冠心病防治 320 问		期信号与防治	6.00 元
(修订版)	8.50 元	中老年人心血管急症的	
高血压防治(修订版)	9.50 元	防治	8.50 元
血压异常的危害及其防治	9.50 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	中老年冠心病防治	6.00 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
高脂血症中西医防治		白血病防治 200 问	6.00 元
153 问	6.50 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
高脂血症防治 100 问		肾炎防治(修订版)	8.00 元
(修订版)	4.50 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	血尿防治 190 问	4.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	脑血管病防治 200 问	
心肌梗塞防治 230 问	6.00 元	(第二版)	7.50 元

脑血栓防治 200 问	7.50 元	癌症治疗新方法	6.00 元
周围神经疾病防治 150 问	5.00 元	消化系统常见病防治	
头痛防治 120 问	4.50 元	260 问	7.00 元
偏头痛防治 120 问	4.00 元	胃癌防治 150 问	6.00 元
常见精神病防治 120 问	5.00 元	胃炎防治 110 问	3.00 元
精神分裂症防治 200 问	7.50 元	萎缩性胃炎防治	4.00 元
神经官能症防治 230 问	5.30 元	胃溃疡防治 200 问	6.50 元
神经衰弱防治 100 问	3.50 元	十二指肠溃疡防治 200 问	6.50 元
神经衰弱自然疗法	8.50 元	食管癌防治 100 问	5.00 元
失眠防治 120 问	3.50 元	上消化道疾病电子胃镜	
失眠自我防治	13.50 元	图析 100 例	16.00 元
眩晕防治 150 问	4.50 元	下消化道疾病电子肠镜	
脑膜炎防治 130 问	2.50 元	图析 100 例	34.90 元
老年痴呆防治 200 问	5.50 元	溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元
中风防治 200 问	7.00 元	腹泻病防治 365 问	7.10 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	急性腹痛诊治	6.00 元
帕金森病诊治 120 问	6.00 元	大肠疾病防治	11.50 元
呼吸系统常见病防治		溃疡病早期信号与中西	
320 问	7.50 元	医防治	10.50 元
呼吸系统疾病中西医		胃病偏方验方疗法	10.50 元
防治	8.00 元	便秘防治 170 问	6.00 元
感冒防治 100 问	2.20 元	肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元
哮喘防治 130 问	3.30 元	人体结石病防治	9.00 元
咳嗽防治	7.50 元	肝胆常见病防治 240 问	5.50 元
支气管炎防治 150 问	6.00 元	肝硬变防治 160 问	6.40 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	肝癌防治 270 问	6.00 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	实用肝病自然疗法	4.50 元
肺炎防治 200 问	2.50 元	乙型肝炎防治	5.50 元
肺癌防治(修订版)	10.00 元	乙型肝炎防治 30 法	9.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

科学认识脂肪肝

一、人之宝——肝脏·····	(1)
1. 一个巨大的“化工厂”·····	(2)
2. 一个解毒器官·····	(2)
3. 一个排泄器官·····	(2)
4. 一个免疫器官·····	(3)
5. 一个造血器官·····	(3)
6. 一个内分泌代谢器官·····	(3)
二、沉默而又顽强的肝脏·····	(4)
1. 肝细胞的主要功能是分泌胆汁·····	(4)
2. 肝脏具有十分强大的代偿能力与再生能力·····	(5)
3. 肝脏没有痛觉神经·····	(5)
三、脂肪肝流行静悄悄·····	(6)
1. 白领阶层中泛滥成灾·····	(6)
2. 儿童发病率有增高趋势·····	(7)
3. 脂肪肝是个静悄悄的“杀手”·····	(7)
四、如何正确认识脂肪肝·····	(8)
1. 走出脂肪肝的认识误区·····	(8)
2. 纠正对脂肪肝的错误观点·····	(9)
五、脂肪肝“杀手”何其多·····	(12)
1. 酗酒是脂肪肝的祸首·····	(12)
2. 营养过剩是脂肪肝的罪魁·····	(13)
3. 糖尿病是脂肪肝的帮凶·····	(13)

脂肪肝早防早治

- 4. 妊娠脂肪肝是重要杀手 (14)
- 5. 用药不当是脂肪肝的“导火线” (15)
- 6. 高脂血症是脂肪肝产生的温床 (16)
- 7. 营养不良也能引起脂肪肝 (16)
- 8. 肝炎过后易患脂肪肝 (17)
- 六、为什么要早防早治脂肪肝 (18)
 - 1. 从一份调查报告谈起 (18)
 - 2. 脂肪肝可以逆转,早防早治效果好 (19)
 - 3. 脂肪肝进一步发展可导致肝硬化,晚期防治效果差 (20)
 - 4. 增强保健意识可以早期发现和早期治疗脂肪肝 (20)

脂肪肝早预防

- 一、十个小胖墩,八个“肝发胖” (21)
 - 1. 婴幼儿也患脂肪肝 (21)
 - 2. 肥胖儿童易患脂肪肝 (21)
 - 3. 预防小胖墩从母孕期开始 (23)
- 二、科学育儿防肥胖 (25)
 - 1. 控制饮食 (26)
 - 2. 适度运动 (26)
 - 3. 养成良好的生活习惯 (27)
- 三、现代人须防“肝发胖” (27)
 - 1. 预防肝病先戒酒 (28)
 - 2. 预防脂肪肝的膳食十准则 (30)
 - 3. 预防脂肪肝的饮食十个字 (32)
 - 4. 预防脂肪肝贵在平衡膳食 (34)
 - 5. 喝退脂肪肝,运动莫忘“三五七” (38)
 - 6. 减少脂肪肝,节食减肥三诀窍 (40)

脂肪肝早知道

- 一、如何早期诊断脂肪肝 (46)

目 录

1. 病史	(46)
2. 实验室检查	(46)
3. B 超和 CT 检查	(46)
4. 肝活检	(47)
二、检查脂肪肝莫忘查血脂	(47)
1. 什么是血脂和脂蛋白	(47)
2. 什么是血脂异常症	(47)
3. 血脂正常标准	(48)
4. 血脂检查前注意事项	(49)
三、影像检查——脂肪肝诊断的法宝	(50)
1. 人体雷达——B 超	(52)
2. 探微导幽的高手——CT	(53)
3. 生物磁自旋成像技术——MRI	(53)
四、肝穿刺活检诊断脂肪肝	(54)
五、脂肪肝进展的判定	(55)
1. 脂肪肝进展“三步曲”	(55)
2. 单纯性脂肪肝如何判定	(55)
3. 脂肪性肝炎如何判定	(56)
4. 脂肪性肝纤维化如何判定	(56)
5. 脂肪性肝硬化如何判定	(56)
脂肪肝早治疗	
一、脂肪肝的治疗原则	(58)
1. 早治很重要	(58)
2. 去除病因是根本	(58)
3. 阻止发展可逆转	(58)
4. 药物治疗相辅助	(59)
二、脂肪肝患者的运动治疗	(59)
1. 胖子脂肪肝患者的运动	(61)

脂肪肝早防早治

2. 瘦子脂肪肝患者的运动	(61)
3. 脂肪肝运动疗法的适应证与禁忌证	(62)
三、脂肪肝患者的膳食安排	(63)
1. 脂肪肝患者膳食安排的原则	(64)
2. 脂肪肝患者饮食的宜与忌	(67)
3. 看“脂”进食	(68)
四、脂肪肝患者的降血脂食物	(69)
1. 餐桌上的降血脂“药”	(69)
2. 脂肪肝食疗何其多	(72)
五、如何合理应用降血脂药	(76)
六、早防早治肝炎后脂肪肝	(77)
七、如何防治糖尿病脂肪肝	(78)
八、药物引起脂肪肝的防治	(79)
1. 如何避免药物引起脂肪肝	(79)
2. 药物性脂肪肝的治疗要点	(80)
九、护肝药物总介绍	(81)
1. 水飞蓟素	(81)
2. 硫普罗宁(凯西莱)	(81)
3. 易善复	(82)
4. 蛋氨酸	(82)
5. 熊去氧胆酸	(82)
6. 加诺	(83)
十、合理治疗酒精性脂肪肝	(83)
1. 戒酒	(83)
2. 饮食治疗	(83)
3. 非特异性抗炎治疗	(84)
4. 其他治疗	(84)
十一、非酒精性脂肪性肝病的三阶梯疗法	(84)

目 录

1. 基础治疗	(84)
2. 保肝药物治疗	(85)
3. 终末期治疗	(85)
十二、脂肪肝的中医治疗	(85)
1. 脂肪肝的中医辨证施治	(85)
2. 脂肪肝的中医辨证施补	(86)
十三、脂肪肝防治新进展	(88)

科学认识脂肪肝

一、人之宝——肝脏

大家知道,人体中的大脑、心脏、肾脏、胃肠道、肝脏、脾脏、肺脏等组织器官都是非常重要的。它们各自独立地完成自己的功能,又在中枢神经系统的指挥调节下互相联络,互为补充,共同维持人体的生命活动。肝脏具有代谢、分泌、排泄及生物转化等多方面的功能。肝脏是人体最大的实质性器官,位于腹腔内,一般重1200克~1600克,成人肝脏重量与体重之比为 $1/40 \sim 1/50$,小孩肝脏重量约为体重的 $1/20$ 。肝脏的左邻右舍是这样的(图1):肝脏位于人体腹腔内的右上方,大部分在右侧,小部分在左侧,靠韧

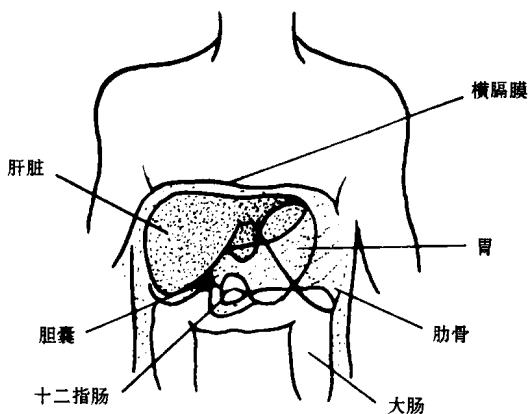


图1 肝脏的左邻右舍

脂肪肝早防早治

带及相邻脏器的支持固定在腹腔,前面几乎被肋骨、肋间组织及膈肌所掩蔽,从而得到保护。左侧相邻脏器有胆囊、结肠右曲、右肾、胃及十二指肠。在其表面借肝镰状韧带分为左右两叶。左叶小而薄;右叶大而厚。与心脏相连。实验证明,动物在完全切除肝脏后,无论用什么方法治疗,最多只能活 50 多个小时,这证明肝脏是维持生命活动不可缺少的重要器官。人们把最珍爱和宝贵的人或物称作心肝宝贝,的确是非常恰当的。肝脏之所以是生命之宝,是因为它具有以下几个重要而又奇特的职能:

1. 一个巨大的“化工厂” 肝脏的结构复杂、功能众多,在肝内进行的生物化学反应的物质达 500 种以上,就像是一个巨大的化工厂,日夜不停地将血液中吸取的各种物质进行分解、合成、贮存、转化等代谢活动。它是贮存糖的主要仓库,是调节血糖的重要器官。当空腹血糖降低时,肝脏内糖原分解,并将脂肪转化为糖,使血糖不致过低;当饭后血糖升高时,肝脏从血中摄取糖并将其转化为糖原,使血糖不致过高。它是合成白蛋白的主要场所,如果发生肝病,白蛋白合成降低,必将影响全身各个组织器官的更新。

2. 一个解毒器官 您可知道,人为什么能吃各种各样的食物,而且还包括一些含有毒性的物质或药品,就是由于人能化食为宝,化有毒为无毒或低毒,这一功能有赖于肝脏的参与。当一个人肝脏有病,发生功能障碍后,一些有害、有毒的物质就会对人体产生不利的作用,严重时还可致人于死地。例如,我们吃的蛋白质食物,经消化吸收后分解出氨。一小部分氨从肠道排出,而有相当一部分则溶解在血液里,要靠肝脏来消除。如果肝脏功能减弱了,处理不了那么多氨,氨就会影响大脑的功能,患者变得脾气古怪,不认识亲友,出门后不记得回家的路,最后昏迷不醒。这在医学上称为肝昏迷,如若不积极救治必定性命不保。所以说,肝脏是人体的解毒器官,可以保护人体免受损害。

3. 一个排泄器官 为什么人吃肥肉及其他含脂肪高的食物