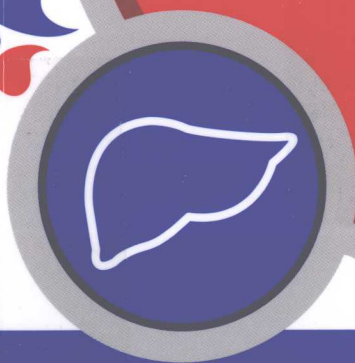




编著 熊莉娟 金慰鄂 王伟仙

脂肪肝

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

6

脂肪肝



周敏强

编著

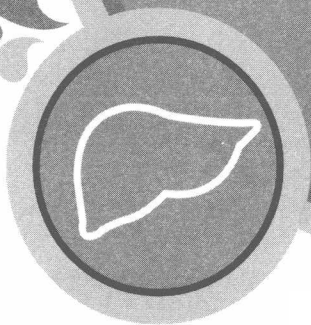
脂肪肝——临床实用的肝脏病理学及影像学
——科学出版社出版，2014年

100



编著 熊莉娟 金慰鄂 王伟仙

脂肪肝



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝 / 熊莉娟等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.7

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7419 - 1

I. ①脂… II. ①熊… III. ①脂肪肝—防治 IV.

①R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第123545号

非常健康 6+1

脂肪肝

编 著 熊莉娟 金慰鄂 王伟仙

责任编辑 李 纯

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 6.375

字 数 102 000

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7419 - 1

定 价 15.90 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

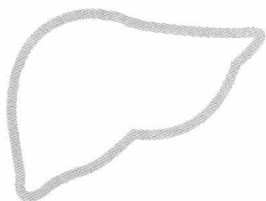
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

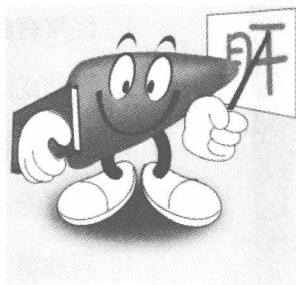
朱俊生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

两年一度的健康体检，走出超声检查室总有一些人会戴上“脂肪肝”的帽子，相互议论间，有人无所谓——不痛不痒的，能怎么样！管它呢；有人满怀信心——少吃点肉，脂肪肝会自己好的；有人有些悲观——这下麻烦了，听说脂肪肝会不断加重，早晚要发生肝硬化，严重时还会吐血，听说还会转变成肝癌；有人很着急——这下酒不能喝了，肉也不能吃了，交际应酬咋整呢？



最近某市对2 012名干部进行了体检，结果发现了不同程度的脂肪肝有750例，占有体检人数的37.3%。其患病原因主要有：①不良的饮食习惯，营养过剩是发生脂肪肝的主要“元凶”之一。②不良的行为习惯，如吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动锻炼以及看电视、玩麻将、玩纸牌时间过长等是造成病因的另一关键因素。对病人进行问卷调查，对待脂肪肝的态度有：①乐观态度。只要积极配合治疗，改变不良的饮食与行为习惯，脂肪肝是可以治愈的。②消极态度。对改变自身不良的饮食习惯与养成健康的行为习惯缺乏自信心。③悲观态度。脂肪肝难治愈，对脂肪肝的治疗效果无信心。其中乐观者仅占8%，消极者占69%，悲观者占23%。他们中绝大部分人都缺乏对脂肪肝的预防保健知识，但都愿意接受健康教育。因此，对脂肪肝高危人群进行健康教育已是当务之急。

脂肪肝到底是一种什么毛病？会给人带来怎样的危害？需要进行正规治疗吗？能彻底治好吗？本书介绍了脂肪肝的病因，重点介绍了早诊断、早治疗的知识。书中内容科学、语言通俗、方法实用，让您一看就懂，一学就会，有助于达到“让医学归于大众，还病人以健康”的目标，让“肝发胖”者早日恢复健康。

自测题

1. 经常有应酬，大鱼大肉。
2. 活动或运动减少，体重超重或肥胖。
3. 生活节奏加快，工作紧张，精神压力大，心理上失衡。
4. 有抽烟、酗酒行为。
5. 喜食荤食，晚餐过于丰盛或经常吃宵夜。

答案：从不 0 分；偶尔 2 分；经常 4 分。

分数在 15 分以上者，要警惕脂肪肝，可去医院做肝脏 B 超、血脂以及肝功能的检查，了解自己有无脂肪肝。

目 录

第一部分

心“肝”宝贝怎么啦

P001

一、人的心“肝”宝贝——肝脏 / 003

(一) 请问肝在何方 / 003

(二) 肝为何是人之宝 / 004

二、沉默又顽强的肝脏 / 006

三、脂肪肝流行静悄悄 / 008

(一) 在白领阶层中泛滥成灾 / 008

(二) 儿童发病率有升高的趋势 / 009

四、脂肪肝的诊断 / 011

(一) 什么是脂肪肝 / 011

(二) 患了脂肪肝怎么才能早知道 / 012

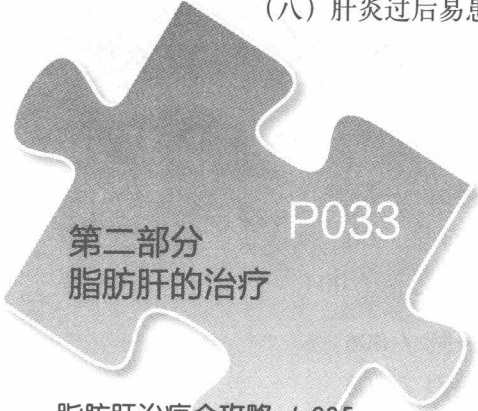
(三) 检查脂肪肝莫忘查血脂 / 013

(四) B超——脂肪肝诊断的法宝 / 016

(五) 肝穿刺活检诊断脂肪肝 / 020

五、脂肪肝的“众帮凶” / 024

- (一) 酗酒无度是脂肪肝的祸首 / 024
- (二) 营养过剩是脂肪肝的罪魁 / 025
- (三) 糖尿病是脂肪肝的帮凶 / 026
- (四) 妊娠脂肪肝是第一杀手 / 027
- (五) 用药不当是脂肪肝的“导火线” / 028
- (六) 高脂血症是脂肪肝产生的温床 / 029
- (七) 营养不良也能引起脂肪肝 / 030
- (八) 肝炎过后易患脂肪肝 / 030



第二部分 脂肪肝的治疗

P033

一、脂肪肝治疗全攻略 / 035

- (一) 祛除病因 / 035
- (二) 饮食治疗 / 036
- (三) 药物治疗 / 040
- (四) 运动治疗 / 045

二、酒精性脂肪肝早治莫迟疑 / 046

- (一) 预防肝病先戒酒 / 046
- (二) 营养支持治疗 / 047
- (三) 非特异性抗炎治疗 / 048

- (四) 心理行为治疗 / 048
- (五) 其他治疗 / 049
- 三、肝炎后脂肪肝贵在早防早治 / 050
 - (一) 肝炎后为什么易患脂肪肝 / 050
 - (二) 肝炎后脂肪肝临床表现 / 051
 - (三) 肝炎后脂肪肝治疗 / 051
- 四、药物性脂肪肝治疗 / 054
 - (一) 如何避免药物引起的脂肪肝 / 054
 - (二) 药物性脂肪肝治疗的要素 / 055
 - (三) 护肝药物总动员 / 055
- 五、糖尿病脂肪肝怎么治好 / 057
 - (一) 控制糖尿病的发展 / 057
 - (二) 控制体重 / 058
 - (三) 使用降脂药 / 060
 - (四) 纠正不良的饮食习惯 / 060
- 六、中医治疗脂肪肝有妙方 / 061
 - (一) 中医对脂肪肝病因的认识 / 061
 - (二) 中医对脂肪肝的辨证论治 / 062
 - (三) 脂肪肝的中药效方 / 064
 - (四) 脂肪肝的中医辨证施补 / 065

第三部分

P069

脂肪肝病人生活起居

一、护肝必须管好“口” / 071

(一) 防治脂肪肝先戒烟酒 / 071

(二) 护肝降脂多饮茶 / 072

(三) 节食减肥宜与忌 / 074

二、身体不发酸 远离脂肪肝 / 078

(一) 身体“发酸”危害多 / 078

(二) “发酸”程度可以自测 / 079

(三) 阻止“发酸”的方法 / 080

三、生活规律有学问 / 083

(一) 吃饭“慢半拍” / 083

(二) 运动“慢半拍” / 084

(三) 忙里偷闲“充充电” / 085

(四) 面对应酬悠着点 / 087

四、记好生活日记 / 089

(一) 吃出健康 / 089

(二) 控制体重 / 091

- (三) 适量运动 / 092
- (四) 保证充足的睡眠 / 093
- (五) 慎用药物 / 094

五、建立健康生活 / 095

- (一) 营养 / 095
- (二) 锻炼 / 096
- (三) 水 / 096
- (四) 阳光 / 097
- (五) 节制 / 097
- (六) 空气 / 098
- (七) 休息 / 099
- (八) 信念 / 099

六、笑一笑 脂肪掉 / 101

七、定期复查 / 103



第四部分 P105 “吃”掉脂肪肝

一、远离脂肪肝 改变盘中餐 / 107

- (一) 维持传统饮食习惯 / 107
- (二) 改变进食程序 / 108
- (三) 控制食盐和油脂的摄入 / 109
- (四) 多吃水果和牛奶 / 110

二、脂肪肝病人膳食巧安排 / 111

- (一) 脂肪肝病人膳食的“四应该” / 111
- (二) 看“脂”进食 / 114
- (三) 用好晚餐 / 116

(四) 抚平脂肪肝可多吃葡萄 / 119

三、脂肪肝病人饮食宜与忌 / 120

(一) 宜食 / 120

(二) 忌食 / 120

四、脂肪肝的食疗 / 122

(一) 餐桌上的降脂“药” / 122

(二) 降脂药膳何其多 / 124

第五部分

赶快“动”起来

P147

一、运动莫忘“三、五、七” / 149

(一) 运动的重要性 / 149

(二) 运动的原则 / 150

(三) 运动的方式 / 151

二、运动中的“三大纪律，八项注意” / 153

(一) 运动的三大纪律 / 153

(二) 运动的八项注意 / 154

三、运动治疗因人而异 / 158

(一) 胖子脂肪肝的运动 / 158

(二) 瘦子脂肪肝的运动 / 159

(三) “忙”人脂肪肝怎样运动 / 160

(四) 儿童脂肪肝的运动 / 160

四、脂肪肝运动治疗的“红绿灯” / 162

第六部分
预防并发症

P165

- 一、脂肪肝进展“四步曲” / 167
 - (一) 单纯性脂肪肝 / 167
 - (二) 脂肪性肝炎 / 168
 - (三) 脂肪性肝纤维化 / 168
 - (四) 脂肪性肝硬化 / 168
- 二、高脂血症 / 170
 - (一) 高脂血症及其危害 / 170
 - (二) 高脂血症的防治 / 170
- 三、高黏血症 / 173
 - (一) 高黏血症及其危害 / 173
 - (二) 高黏血症的防治 / 174
- 四、酒精性肝硬化需特别关怀 / 176
 - (一) 注意休息, 避免过劳 / 176
 - (二) 科学营养, 合理饮食 / 177
 - (三) 戒烟忌酒 / 180
 - (四) 预防感染 / 180
 - (五) 慎用药物 / 180
 - (六) 良好心态, 愉悦情绪 / 181
 - (七) 节制房事 / 182