

倾情奉献
西安交大医学出版



脂肪肝

【合理用药与调养】

- ◎患了脂肪肝怎么能早知道
- ◎脂肪肝患者可用哪些降脂药
- ◎预防肝病为什么要先戒酒
- ◎面对应酬悠着点
- ◎远离脂肪肝如何改变盘中餐
- ◎脂肪肝患者运动的『红绿灯』



主编 熊莉娟 金慰鄂

Fatty liver





医学专家答疑解惑丛书

情献
倾奉
西安交大医学



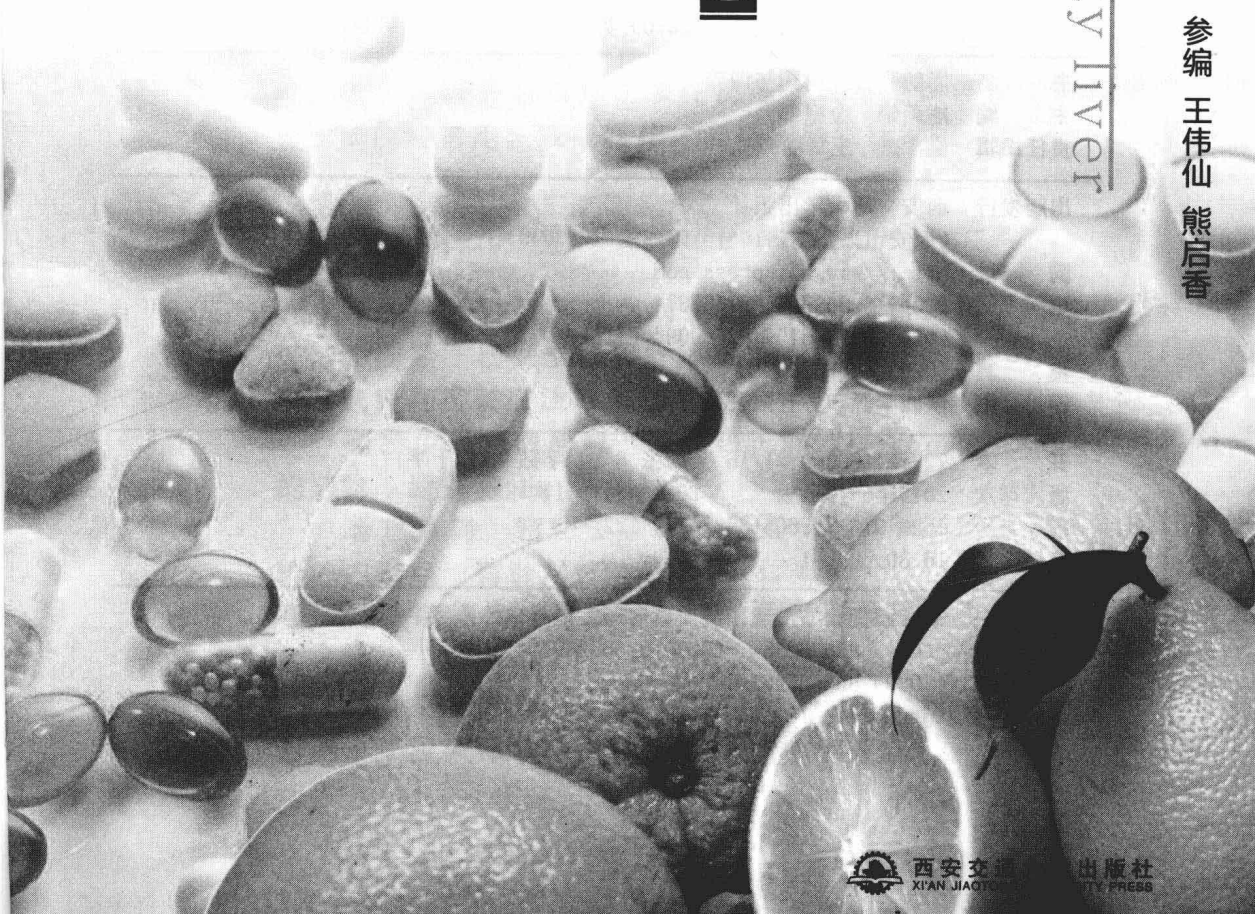
脂肪肝

Fatty liver

合理用药与调养

- ◎患了脂肪肝怎么能早知道
- ◎脂肪肝患者可用哪些降脂药
- ◎预防肝病为什么要先戒酒
- ◎面对应酬悠着点
- ◎远离脂肪肝如何改变盘中餐
- ◎脂肪肝患者运动的『红绿灯』

主编 熊莉娟 金慰鄂
参编 王伟仙 熊启香



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为“全面认识脂肪肝、合理治疗脂肪肝和自我调养脂肪肝”三大部分,以问答形式生动具体地介绍了脂肪肝的病因、发病机理、诊断、合理治疗、规范化用药以及脂肪肝患者自我管理、生活起居、饮食调养、心理调理和运动调理等内容。本书内容科学,语言通俗易懂,方法简单实用,力求让普通百姓能更多了解脂肪肝,建立健康的生活方式和饮食习惯,预防脂肪肝的发生,早期发现脂肪肝并得到有效及时的治疗。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝合理用药与调养/熊莉娟 金慰鄂主编。—西安:西安交通大学出版社,2010.6
(医学专家答疑解惑丛书)
ISBN 978-7-5605-3532-6

I. ①脂… II. ①熊… ②金… III. ①脂肪肝—用法 ②脂肪肝—防治
IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070190 号

书 名 脂肪肝合理用药与调养
主 编 熊莉娟 金慰鄂
责任编辑 吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 8 字数 112千字
版次印次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3532-6/R·122
定 价 16.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546

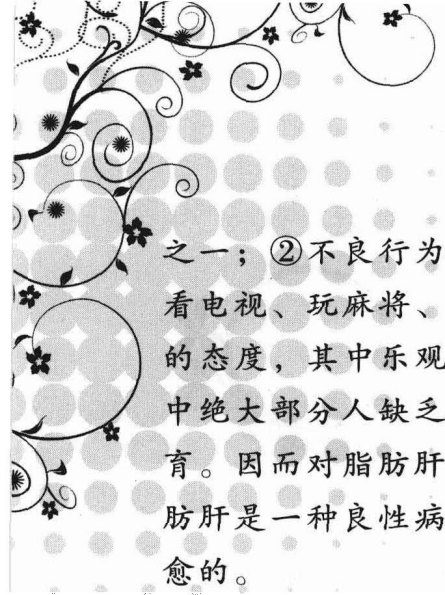
读者信箱: xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究



随着人们生活水平的提高和饮食结构的变化,被称为现代“富贵病”的脂肪肝在我国发病率明显上升。目前脂肪肝正严重威胁我国人民的健康,在我国已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝脏疾患,脂肪肝亦被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因。脂肪肝发生率在普通人群中约为10%,但在糖尿病、肥胖和酗酒者中分别达40%、50%和60%。国内一项针对白领阶层的调查显示,30~45岁的男性上班族中患脂肪肝的比率高达12.9%。脂肪肝已向年轻人蔓延,以30岁左右的人群居多,发病率高达20%~30%。黑龙江的一份调查更让人触目惊心:重度肥胖儿童脂肪肝的发病率竟高达80%,也就是说十个“胖墩儿”中有八个脂肪肝!时下不管是在酒桌上还是在办公室里,脂肪肝都已成了人们经常谈论的话题。脂肪肝流行已是不争的事实。

经常有人拿着体检报告单走进肝病门诊向医生咨询脂肪肝是怎么回事,对人体有什么危害,需不需要正规治疗,为什么会患上脂肪肝等问题。面对脂肪肝,有的人不以为然,掉以轻心,认为没什么大碍,生活中仍然我行我素,未引起足够的重视;而有的人却忧心忡忡,谈肝色变。2002年某市某区对2012名干部进行体检,结果发现不同程度的脂肪肝有750例(37.3%),其患病原因有:①不良饮食习惯,营养过剩是发生脂肪肝的主要元凶



之一；②不良行为习惯，如吸烟、饮酒、睡眠不足、缺少活动，看电视、玩麻将、玩纸牌时间过长等。问卷调查患者对待脂肪肝的态度，其中乐观者仅占8%，消极者占69%，悲观者占23%。其中绝大部分人缺乏脂肪肝的预防保健常识，但都愿意接受健康教育。因而对脂肪肝高危人群进行健康教育已是当务之急。其实脂肪肝是一种良性病变，只要早期发现、早期治疗，是可以彻底治愈的。

本书重点介绍了脂肪肝的病因，早期诊断，合理治疗及自我调理方面的知识。内容科学，语言通俗易懂，方法实用，希望能帮助读者建立健康的生活方式和饮食习惯，远离脂肪肝。

金慰鄂

2010年1月



第一部分 全面认识脂肪肝

一、人的心“肝”宝贝——肝脏

002/肝脏是什么器官，在何方

003/肝有何功能

二、全面认识脂肪肝

004/什么是脂肪肝

005/脂肪肝如何分度

006/患了脂肪肝怎么早知道

007/什么是高脂血症

008/如何防治高脂血症

009/血脂检查前应注意什么

010/检测血脂为啥要空腹

011/B超在脂肪肝诊断中的价值如何

012/脂肪肝的B超图像特征是什么

013/脂肪肝为什么需做肝穿刺检查

014/肝穿刺活检应注意什么

015/酗酒会造成脂肪肝吗

016/营养过剩会引起脂肪肝吗

017/糖尿病何以成为脂肪肝的帮凶呢

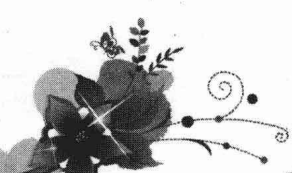
018/妊娠脂肪肝是怎么回事

019/用药不当会造成脂肪肝吗

020/高脂血症是脂肪肝产生的温床

021/营养不良也能引起脂肪肝吗

- 
- 022/ 肝炎过后为何易患脂肪肝
 - 023/ 什么是高黏血症
 - 024/ 脂肪肝进展四步曲
 - 026/ 脂肪肝与肝癌的关系
 - 026/ 为什么脂肪肝在白领阶层中泛滥成灾
 - 027/ 为什么儿童也会患脂肪肝
 - 029/ 中医对脂肪肝病因的认识
 - 030/ 脂肪肝可引起哪些相关的疾病



第二部分 合理治疗脂肪肝

一、脂肪肝治疗的原则是什么

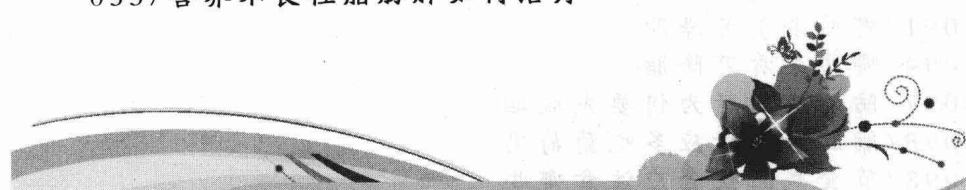
- 033/ 有得放矢去除病因
- 034/ 降脂药对脂肪肝患者有哪些利与弊
- 035/ 降脂药物用于脂肪肝的适应证是什么
- 036/ 脂肪肝患者可用哪些降脂药
- 038/ 脂肪肝患者可用哪些护肝药
- 041/ 中医怎样对脂肪肝辨证论治
- 042/ 治疗脂肪肝的中药效方有哪些
- 043/ 中医如何对脂肪肝辨证施补

二、各类型脂肪肝如何治疗

- 045/ 预防肝病为什么要先戒酒
- 046/ 酒精性脂肪肝怎样进行营养支持治疗和药物治疗
- 046/ 怎样对酒精性脂肪肝患者进行心理行为治疗
- 047/ 肝炎后脂肪肝如何饮食治疗
- 047/ 肝炎后脂肪肝如何用药物治疗
- 048/ 肝炎后脂肪肝如何进行运动治疗
- 048/ 喝茶可治疗肝炎后脂肪肝吗
- 049/ 哪些药物可引起脂肪肝
- 050/ 如何避免药物引起脂肪肝
- 051/ 糖尿病脂肪肝咋治好



- 053/妊娠急性脂肪肝如何治疗
053/营养不良性脂肪肝如何治疗



第三部分 自我调养防脂肪肝

一、脂肪肝患者的生活起居调理

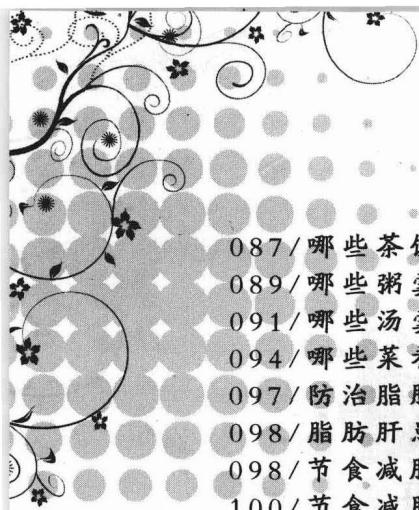
- 056/如何保持生活规律
058/如何判断自己的胖瘦程度
059/如何控制体重
061/保证充足的睡眠
062/面对应酬悠着点
063/如何建立健康生活
065/如何预防小胖墩
067/如何科学育儿防肥胖

二、脂肪肝患者的治疗护理

- 068/如何安全用药
069/如何观察病情
070/定期复查

三、脂肪肝患者的饮食调理

- 071/脂肪肝患者饮食治疗的原则是什么
072/远离脂肪肝如何改变饮食习惯
075/如何安排好一日三餐
077/如何用好晚餐
079/脂肪肝患者膳食“四应该”
081/脂肪肝患者饮食宜与忌
082/预防脂肪肝的饮食主张——14个字
084/餐桌上的降脂“药”有哪些
086/饮茶有益于脂肪肝吗

- 
- 087/哪些茶饮可降脂
 - 089/哪些粥羹可降脂
 - 091/哪些汤羹可降脂
 - 094/哪些菜肴可降脂
 - 097/防治脂肪肝为何要先戒烟
 - 098/脂肪肝患者应多吃葡萄吗
 - 098/节食减肥饮食应注意哪些
 - 100/节食减肥时饮食的禁忌
 - 101/不同类型的血脂异常患者应如何进食
 - 102/酒精性肝硬化患者饮食如何调理

四、脂肪肝患者的心理调理

- 104/什么是行为心理治疗
- 105/怎样对嗜酒者进行心理调理
- 106/肥胖性脂肪肝患者如何从心理和行为上控制饮食
- 107/如何保持积极乐观的情绪

五、脂肪肝患者的运动调理

- 108/运动的重要性与运动的原则
- 110/脂肪肝患者应怎样进行运动治疗
- 111/脂肪肝患者的运动方式有哪些
- 112/脂肪肝患者运动中应注意哪些事项
- 113/脂肪肝患者运动中应遵循哪些原则
- 114/偏胖的脂肪肝患者如何运动
- 115/偏瘦的脂肪肝患者如何运动
- 115/患脂肪肝的“忙”人应该怎样运动
- 116/患脂肪肝的儿童应该怎样运动
- 117/脂肪肝患者运动的“红绿灯”

六、酒精性肝硬化患者的日常调理

- 118/酒精性肝硬化患者宜注意休息
- 119/酒精性肝硬化患者为何要预防感染
- 119/酒精性肝硬化患者需慎重用药
- 120/酒精性肝硬化患者宜保持良好心态





脂肪肝

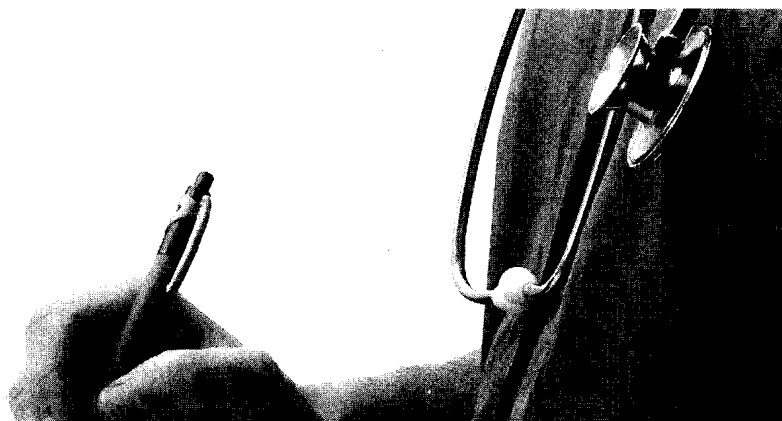
合理用药与调养

第一部分

全面认识脂肪肝

温馨提示

- 一、人的心“肝”宝贝——肝脏
- 二、全面认识脂肪肝

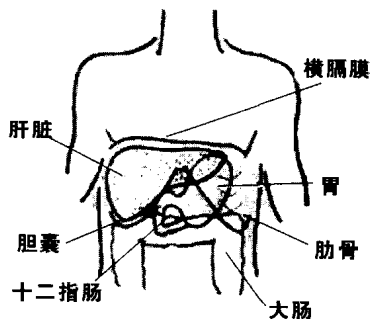


一、人的心“肝”宝贝——肝脏



肝脏是什么器官，在何方

肝脏是人体最大的实质性器官，其左右径约25.8cm，前后径约15.2cm，上下径约5.8cm。我国成年人的肝脏重约1200~1500克，成人肝脏重量占体重的1/40~1/50，胎儿和新生儿的肝脏约为体重的1/20。肝脏的再生能力和代偿功能很强，即使被切掉一半，或者受到严重伤害，残留的正常肝细胞仍能维持正常的工作。实验证明，把鼠肝切掉一半后，老鼠仍能照常进食并且朝气蓬勃地活着，其肝功指标往往仍正常。人体肝脏部分切除后彻底恢复约需4个月左右的时间。因此肝脏具有其他器官无法比拟的旺盛的再生和恢复能力。肝脏是维持生命活动不可缺少的器官。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器官。生命离不开肝脏，把最珍贵和宝贵的人或物称作心肝宝贝，的确是



非常恰当的。

肝脏被肝周韧带固定在人体腹腔内的右上方，它的左邻右舍是这样的：上方是横膈、胸腔及右肺，下方是胆囊、结肠、右肾、胃及十二指肠，左上方是心脏，前方有肋骨的保护，通常在肋缘下触不到肝脏。但是当肝脏患疾病而肿大时可在肋缘下触到肝脏。

 绝大多数人的肝脏都长在身体的右边。记住这个常识，有助于你正确判断是否有肝区或右上腹不舒服。



肝有何功能

肝脏在人体中具有代谢、分泌、排泄及生物转化等多方面的功能。

巨大化工厂 在肝内进行的生物化学反应达500种以上。肝脏像是一个巨大的化工厂，将血液中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，是合成蛋白的主要场所。

解毒 肝脏是人体中的解毒器官，化有毒为无毒或低毒。当肝脏出现功能障碍时，一些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。肝脏发挥强势解毒功能的时间是每天凌晨3点，长期熬夜的人应注意调整作息时间。

排泄 含脂肪高的食物消化吸收主要靠肝细胞分泌的胆汁，可将体内某些代谢产物及转化产物经胆道输送至十二指肠，随粪便排出体外。当肝脏受损，排泄功能发生障碍时，临床上可出现眼睛、皮肤、小便发黄。

免疫器官 肝脏可吞噬衰老或损坏了的红细胞及白细胞，微生物、抗原抗体复合物等，还可以分泌一些免疫活性物质，产生抗体，是人体的免疫卫士。

造血 在胎儿时期肝脏有造血功能，与血液凝集有关的凝血酶原由肝脏制造。若是缺了凝血酶原，血液便不会凝结，万一手上划出个

小口子，将流血不止。

内分泌代谢 许多激素最后都在肝脏中被清除。比如有一种减少排尿的抗利尿激素，肝功能不好的时候就会在人体内积累起来，发挥利尿的作用，小便少了，就出现腹水。

小贴士

肝脏解毒能力是有限的。应少接触毒物，如黄磷、汞、砷、镉、四氯化碳、氟仿、苯等，以防化学毒物造成肝损害。

二、全面认识脂肪肝



什么是脂肪肝

肝脏是脂肪代谢的要器官，有合成、利用和转运脂肪的功能。肝脏本身并不储存多少脂肪，它只是一个处理脂肪的“化工厂”。如果因为肥胖、营养失调等原因而打破了肝脏对脂肪的代谢平衡，就会有脂肪沉积在肝细胞中，不仅使肝细胞迅速“发胖”，而且还会“强迫”本已工作十分辛劳的肝脏长时间地超负荷工作。如此一来脂肪肝就不知不觉地形成了。

肝脏受损后其代偿能力与再生能力十分强大，只要还有30%的肝组织就能维持肝脏的正常功能，所以被称为“顽强的器官”！然而，肝脏没有痛觉神经，对一些“小毛病”没有明显的疼痛感觉，所以肝脏被称为“沉默的器官”。这种“沉默”和“顽强”常会导致人们麻痹大意，忽视肝脏的疾病，脂肪肝无疑是其中较典型的一种。当您山吃

海喝时，不但喝胖了身体，也喝胖了肝；当您“一醉方休”时，不但喝醉了身体，也“醉”了肝。由于肝脏一不叫痛，二不叫累，沉默而又顽强，一般不会发出“求救”的信号。因此，早期脂肪肝往往没有什么症状，日子一长就会出现严重后果，此时叫苦不迭也来不及了。

小 贴 金

用心呵护你沉默又顽强的肝脏，警惕无症状的早期脂肪肝。



脂肪肝如何分度

当脂肪来源过多，合成增加而利用、释放减少时，即可导致脂肪肝。判断脂肪肝的标准有两项，一是肝脏中脂肪与肝脏的重量之比，二是脂肪性变肝细胞占肝脏细胞总数之比。正常人肝脏中脂肪含量占肝总重量的5%，当脂肪含量超过肝脏重量的5%或组织学上肝细胞半数以上脂肪性变时，即为脂肪肝。通常脂肪重量在5%至10%时属于轻度脂肪肝，10%至15%时是中度脂肪肝，超过了30%就是重度脂肪肝。

轻度脂肪肝患者没有明显不适，部分患者偶有疲乏、腹部胀满感。约25%以上脂肪肝患者无明显症状。绝大多数脂肪肝患者是通过常规体检而确诊的。中、重度脂肪肝患者可有食欲不佳、肠胃功能失调、恶心、腹胀、肝区隐痛、右肩背疼痛发胀、易疲劳等。肝区疼痛症状常在安静休息或重体力劳动之后，或大量酗酒之后加重。体检时大部分患者可有肝肿大，严重者可有脾脏肿大、黄疸、下肢浮肿或腹水等。半数以上患者有末梢神经炎、舌炎、口角炎、角膜干燥症、皮肤过度角化及皮下瘀斑等各种维生素缺乏的表现。少数患者有蜘蛛痣及门脉高压的表现。由于脂肪肝多伴肥胖，腹壁脂肪较厚，触诊多不满意，难以发现早期肝脏肿大体征，须借助于肝脏B超检查而确诊。当肝脏脂肪达到30%时，B超即可查出。化验检查可见血脂和转氨酶升高。



小贴士

脂肪肝是隐形杀手，轻度脂肪肝无任何症状，容易被人们所忽略。相当多的朋友与脂肪肝“长期共处”却浑然不觉，等出现肝区疼痛、恶心、呕吐，甚至转氨酶增高或黄疸时，可能已发展为中度或重度脂肪肝了。



患了脂肪肝怎么早知道

如何主动发现脂肪肝呢？当人到中年而身体迅速“发福”时，当频频穿梭于酒桌饭局间又伴随“中部崛起”时，当家中小儿肥膘与日俱进时，当肝炎过后外养积磅时，就应考虑是否为脂肪肝的前兆。

约半数以上脂肪肝患者无自觉症状，但是若稍加留意也可以发现一些“蛛丝马迹”：①右上腹疼痛不适，有沉重或受压感，食后或运动时症状明显；②食欲减退、腹胀、恶心、暖气；③全身无力、疲惫，工作效率降低；④出现皮肤蜘蛛痣，男性乳房肿胀，女性月经不调；⑤周围神经炎、舌炎、口角糜烂、皮肤瘀血瘀斑；⑥经常流鼻血或刷牙时牙龈出血；⑦严重者可出现腹水和下肢水肿。

小贴士

有病毒性肝炎、糖尿病、高脂血症、肥胖症、营养不良、药物及毒物引起肝损伤史者，以及有长期饮酒史的人，应定期到医院去查血糖、血脂、或肝功能，同时别忘记做B超，以便能及时发现早期脂肪肝。



什么是高脂血症

血脂是血液中的中性脂肪（包括甘油三酯、胆固醇）和类脂（主要有磷脂、糖脂、固醇、类固醇及少量非脂化脂肪酸）的总称，是生命细胞存活的必需物质。其中甘油三酯（又称三酰甘油）主要给机体供应能量，类似于“国家的储备粮”。胆固醇则主要用于合成细胞膜、类固醇激素和胆汁酸，相当于“基本的建筑材料”。由于甘油三酯及胆固醇不溶于水，必须和血液中的某些特殊蛋白（如载脂蛋白）或其他类脂（如磷脂等）结合，组成水溶性的复合物后才能被运输。

在这些脂蛋白中，有的指标过高会对人体不利，如甘油三酯（TG）、总胆固醇（TC）以及低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）；而与此相反，有的指标高对人体有利，低了反倒有害，如高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。血脂异常，不是指各项指标都高，而是指对身体不利的甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇超高，而对身体有利的高密度脂蛋白胆固醇过低。也就是说该低的不低，该高的不高。

高脂血症的诊断主要依靠实验室检查，其中最重要的是测定血胆固醇和甘油三酯。目前国际和国内尚无统一的高脂血症诊断标准。根据我国国情，可以参照以下数据来判断自己的血脂是否正常。

血清总胆固醇（TC）

正常： < 5.17 毫摩尔/升；

轻度升高： $5.17 \sim 6.47$ 毫摩尔/升；

高TC血症： ≥ 6.47 毫摩尔/升；

严重高TC血症： ≥ 7.76 毫摩尔/升。

血清甘油三酯（TG）

正常： < 2.3 毫摩尔/升；

升高边缘： 2.3 毫摩尔/升；

高TG血症： > 4.5 毫摩尔/升。

血清低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）

中老年： $2.7 \sim 3.1$ 毫摩尔/升；

一般正常人： < 3.36 毫摩尔/升；



轻度危险值：3.36~4.14毫摩尔/升；

危险水平：>4.14毫摩尔/升。

以上数据摘自《全国临床检验操作规程》。

血清载脂蛋白A1 (Apo-A1) 正常参考值：1.0~1.3克/升；
载脂蛋白B (Apo-B) 正常参考值：0.6~0.8克/升。血脂正常时
Apo-A1/Apo-B比值应高于1.30，血脂异常时比值往往降至1.0以下。

若总胆固醇升高，而甘油三酯正常，称高胆固醇血症，反之称高
甘油三酯血症；若二者均升高，称混合型高脂血症。总胆固醇的主要
致病成分是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C)，越高越不好，应控制在
正常范围内。相反，高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 具有从血管上带
走总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的作用，升高反而有利。

小贴士

当看血脂化验单时，务请看清楚，记住胆固醇分好
坏，区别对待。



如何防治高脂血症

高脂血症的主要原因就是热量摄取过量和运动不足，防治重点是
改善生活习惯，包括控制烟酒、预防肥胖、低盐低脂饮食、多运动、
定期检查。

◎防治高脂血症要建立良好的生活
习惯，戒烟酒，饮食方面要限制高胆固醇
食物的过多摄入，如动物脂肪、内脏、奶
油、贝壳类动物，蛋类每天不超过1个。
饮食结构应合理调配，其比例为蛋白质
15%、脂肪20%、碳水化合物（糖类）为
65%。还要补充优质蛋白质，多吃新鲜蔬

