

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

脂肪肝 简便自疗

Zhifanggan Jianbian Ziliao
(第2版)

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

脂肪肝简便自疗

ZHIFANGGAN JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



主 编 李春源 谢英彪
编 者 (以姓氏笔画为序)

卢 岗 孙丽霞 陈大江
周明飞 夏 天 徐贞勇
黄志坚 黄春霞 谢 春



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2013.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-6206-4

I. ①脂… II. ①李… ②谢… III. ①脂肪肝—防治—问题解答 IV. ①R575.5—44 V

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 300244 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:151千字

版、印次:2013年1月第2版第1次印刷

印数:8501—13000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书以问答形式简要介绍了脂肪肝的类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合读者自我治疗脂肪肝的简便方法,并对脂肪肝防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映脂肪肝自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容融汇中西而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点。本书不仅适合脂肪肝患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系中的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。这套《常见病家庭简便自疗》丛书就是想为你提供—个关心自己、关爱家人的平台。在这里你可以了解一些常见病和慢性病的临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都喜欢根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗,都一定要科学吃药,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

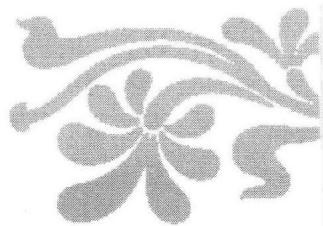
《常见病家庭简便自疗》丛书自出版以来,受到了广大读者的欢迎,已多次重印。为了补充相关疾病的新观点、新理念、新知识,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用方法,以满足广大读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2012年9月20日

目 录

Contents



Part 1 患者须知

- 什么是脂肪肝 / 3
- 什么是肥胖性脂肪肝 / 6
- 什么是酒精性脂肪肝 / 9
- 什么是妊娠急性脂肪肝 / 12
- 什么是药物性脂肪肝 / 14
- 什么是营养失调性脂肪肝 / 17
- 什么是糖尿病性脂肪肝 / 20
- 什么是肝炎后脂肪肝 / 22
- 脂肪肝有何危害 / 24
- 哪些人易患脂肪肝 / 27
- 导致脂肪肝的主要原因有哪些 / 29



友情链接：脂肪肝会转变为肝硬化吗(32)

中医如何认识脂肪肝 / 33

Part 2 导医解读

为什么脂肪肝要早诊断早治疗 / 37

Contents

脂肪肝有无症状 / 38

如何诊断脂肪肝 / 41

为什么脂肪肝要做 B 超检查 / 41



友情链接：为什么 B 超成了脂肪肝的首选诊断方法(43)

血清纤维化指标测定对诊断脂肪肝的价值 / 43

MRI 和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值 / 44

哪些脂肪肝患者需通过肝穿刺明确诊断 / 45

脂肪肝患者常做的肝功能检查有哪些 / 47



友情链接：脂肪肝患者为何肝功能异常(51)

如何早期发现脂肪肝 / 52

如何用药物辅助治疗脂肪肝 / 54

水飞蓟宾为何能治疗脂肪肝 / 55

氯贝丁酯有何降脂作用 / 56

如何使用非诺贝特进行降脂 / 58

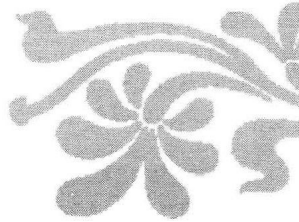
胆碱对脂肪肝有何治疗作用 / 59

蛋氨酸能防治脂肪肝吗 / 61

肌醇有何祛脂作用 / 62

维丙胺有何护肝功效 / 63

抗脂肪肝素为何能治疗脂肪肝 / 64



- 二异丙胺有何降脂作用 / 65
- 三磷酸苷和辅酶 A 能防治脂肪肝吗 / 66
- 各种类型脂肪肝如何治疗 / 67
- 如何治疗肝炎合并脂肪肝 / 68
- 中医如何治疗脂肪肝 / 70
- 中药能降脂吗 / 72



友情链接：脂肪肝能彻底治愈吗(74)

Part 3 自我调养

- 如何调养脂肪肝 / 77



友情链接：为什么饭后不要立即喝茶(78)

- 脂肪肝患者如何自我护理 / 79
- 脂肪肝的饮食治疗原则是什么 / 81
- 脂肪肝患者吃哪些食物为宜 / 83
- 脂肪肝患者如何节制饮食 / 84
- 脂肪肝患者如何戒酒 / 86
- 脂肪肝患者如何合理吃糖 / 88
- 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物 / 90

Contents

脂肪肝患者如何充分利用食物蛋白质 / 91

为何脂肪肝患者的维生素不可少 / 93

膳食纤维与脂肪肝有何关系 / 94



友情链接：海产品对防治脂肪肝有益吗(96)

脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果 / 96

为何称大蒜为降脂佳蔬 / 98

洋葱有何降脂作用 / 102

萝卜有何祛脂功效 / 104

芹菜有何降脂清肝功效 / 105

黄瓜为何成为脂肪肝患者的桌上菜肴 / 106

香菇防治脂肪肝价值如何 / 108

海带为何能降血脂 / 109

黑木耳对脂肪肝有何防治作用 / 111

调味品生姜为何能成为降脂食物 / 112

山楂有何降脂护肝作用 / 113

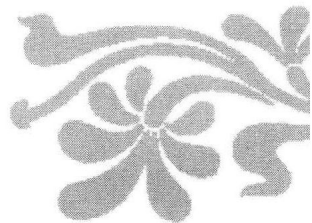
苹果有何祛脂保肝作用 / 115

大枣对血脂有何调节作用 / 117

大豆对脂肪肝有何食疗价值 / 118

为什么说燕麦是防治脂肪肝的廉价食品 / 120

常食麦麸为何能防治脂肪肝 / 122



- 花生有何降脂功效 / 124
- 魔芋能治疗脂肪肝吗 / 126
- 脂肪肝患者为何应常吃玉米 / 129
- 茶叶对脂肪肝有何治疗作用 / 131
- 花粉对脂肪肝有何作用 / 134
- 为何称螺旋藻为降脂护肝新秀 / 135
- 海藻有何祛脂作用 / 136
- 牛奶为何是降脂常用饮品 / 137
- 调养脂肪肝的茶饮有哪些 / 139
- 调养脂肪肝的米粥有哪些 / 142
- 调养脂肪肝的汤羹有哪些 / 144
- 调养脂肪肝的菜肴有哪些 / 147
- 调养脂肪肝的主食有哪些 / 151
- 调养脂肪肝的饮品有哪些 / 155
- 调养脂肪肝的果菜汁有哪些 / 157
- 脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼 / 159



友情链接：脂肪肝患者为什么要定期体检(161)

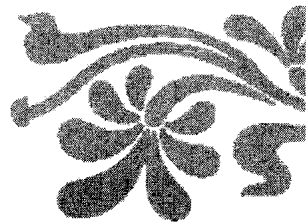
脂肪肝患者如何进行精神调养 / 161

脂肪肝患者如何进行生活调养 / 163

Contents

Part 4 自我治疗

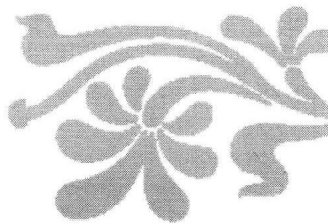
- 如何用非处方药物保肝 / 167
- 维生素 C 及其衍生物能改善脂肪肝吗 / 168
- 维生素 E 对治疗脂肪肝有何作用 / 170
- 治疗脂肪肝可选用哪些中成药 / 172
- 决明子有何降脂作用 / 179
- 为何说绞股蓝是治疗脂肪肝的新药 / 179
- 银杏叶可治疗脂肪肝吗 / 181
- 荷叶有何降血脂作用 / 182
- 三七有何祛脂功效 / 184
- 为何称生大黄为祛脂良药 / 185
- 丹参对脂肪肝有何治疗功效 / 186
- 虎杖治疗脂肪肝有何作用 / 187
- 蒲黄为何能降低血清胆固醇 / 188
- 蒲公英对减轻肝的脂肪变性有何作用 / 190
- 柴胡有何保肝护肝降脂作用 / 190
- 茵陈有何降酶护肝降脂作用 / 191
- 泽泻有何抗脂肪肝功效 / 192
- 为何说人参对血脂有双向调节作用 / 193



- 为什么说何首乌可治疗脂肪肝 / 195
- 冬虫夏草对血脂有何调节作用 / 197
- 灵芝对脂肪肝有何治疗作用 / 198
- 枸杞子对脂肪肝有何治疗作用 / 199
- 黄精有何降脂作用 / 200
- 甘草有祛脂保肝作用吗 / 201
- 女贞子有何护肝祛脂功效 / 202
- 沐浴疗法对脂肪肝有何作用 / 203
- 按摩疗法对脂肪肝有何作用 / 205
- 运动疗法对脂肪肝有何作用 / 206
- 为什么有氧运动能健身降脂 / 209
- 运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝 / 211
- 哪些脂肪肝患者对待运动要慎重 / 213
- 脂肪肝患者运动前要做何检查 / 214
- 脂肪肝患者如何控制运动量 / 216
- 脂肪肝患者做运动适宜持续多少时间 / 218
- 脂肪肝患者适宜何种运动方式 / 220
- 脂肪肝男性患者步行有何好处 / 221
- 脂肪肝患者做 30 秒钟骨盆减肥操有何好处 / 222
- 脂肪肝男性患者做腹部保健操有何好处 / 223
- 脂肪肝患者游泳有何好处 / 224

Contents

- 脂肪肝患者登山有何好处 / 224
- 脂肪肝患者爬楼梯有何好处 / 225
- 脂肪肝患者骑自行车有何好处 / 226
- 脂肪肝患者打羽毛球有何好处 / 227
- 脂肪肝患者踢毽子有何好处 / 227
- 脂肪肝患者跳舞有何好处 / 228
- 脂肪肝患者跳绳有何好处 / 229
- 气功疗法对脂肪肝患者有何作用 / 231
- 如何做疏肝导气功 / 232
- 如何做强肝功 / 232
- 如何做疏肝动静功 / 233
- 如何做简易疗肝功 / 234
- 如何针灸治疗脂肪肝 / 235
- 如何磁穴治疗脂肪肝 / 235
- 脂肪肝对心理健康有何危害 / 236
- 脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗 / 237
- 肥胖性脂肪肝如何进行心理治疗 / 238
- 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗 / 244
- 什么是节食心理疗法 / 245



Part 5 走出误区

无症状性脂肪肝不需要治疗吗 / 249

为什么防治脂肪肝刻不容缓 / 250

为什么脂肪肝患者不能盲目用药 / 252

脂肪肝患者为什么要慎重选用药物 / 253

脂肪肝看不看无所谓吗 / 256

脂肪肝根本不可能治愈吗 / 257

治疗脂肪肝主要依靠保肝药物吗 / 258

有了脂肪肝就得服用降血脂药物吗 / 259



友情链接：脂肪肝伴有转氨酶升高就需要服用降酶药物吗 (260)

脂肪肝伴有转氨酶升高不能多活动吗 / 260

慢性病毒性肝炎并发肥胖性脂肪肝抗病毒治疗最重要吗 / 261

肥胖性脂肪肝患者水果多多益善吗 / 262

脂肪肝患者不宜吃哪些食物 / 262



友情链接：脂肪肝患者应该全吃素食吗 (263)

脂肪肝患者吃菜为什么不能多放油 / 263

Contents

- 为什么说脂肪肝不等于肝硬化 / 265
- 为什么说脂肪肝不是肝炎 / 266
- 为什么孕期脂肪肝不容忽视 / 267
- 脂肪肝只是因为营养过剩吗 / 268
- 哪些因素可导致运动减肥无效 / 270
- 为什么脂肪肝患者不宜大量吸烟 / 271

Part 6 防患未然

- 脂肪肝如何预防 / 275
- 如何预防中毒性脂肪肝 / 279
- 如何预防药物性脂肪肝 / 280
- 全胃肠营养患者如何预防脂肪肝 / 281
- 外科手术后患者如何预防脂肪肝 / 282
- 如何预防病毒性肝炎所引起的脂肪肝 / 283



友情链接：乙型肝炎患者怎样预防脂肪肝(284)

- 老年人怎样从饮食上预防脂肪肝 / 284
- 为什么小儿也要防脂肪肝 / 285



PART

1

患者须知