

漫话疾病·珍爱生命丛书

主编 蔡皓东

漫话脂肪肝

Man Hua Zhi Fang Gan

解答疑惑
合理治疗
提高活力



中国医药科技出版社

漫话疾病·珍爱生命丛书

漫话脂肪肝

主编 蔡皓东

编者 刘 林 马秀云 曹传梅

插图 赵春青

中国医药科技出版社

图书在版 (CIP) 编目

漫话脂肪肝 / 蔡皓东主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 9

(漫话疾病·珍爱生命丛书)

ISBN 7-5067-3455-9

I. 漫... II. 蔡... III. 脂肪肝-防治-普及读物 IV. R52-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074647 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850 × 1168mm $1/32$

印张 6 $1/4$

字数 106 千字

印数 1-5000

版次 2006 年 9 月第 1 版

印次 2006 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3455-9/R · 2871

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容简介

这是一本关于脂肪肝的科普读物。作者用比喻、拟人等手法将一个个有关脂肪肝的故事娓娓道来。在这些故事中，我们可以轻松、愉快地了解脂肪肝的病因、防治及保健方面的知识，纠正我们以往对脂肪肝的错误观念，并从医学角度认识到不良生活方式与脂肪肝的关系。书中观点先进、内容科学，语言生动、幽默，图画精美、有趣。脂肪肝患者及家属可以从本书中得出正确的治疗策略，大众尤其是运动较少的白领和经常有酒宴应酬的人士可以从本书中得到防治脂肪肝的动力和方法。

出版说明

由于习惯所形成的偏见，以及商业广告有意无意的带有误导性的宣传，人们对疾病的认识走入了更深的误区。对于某些疾病，由于认识不足而过度治疗，不但对患者身体不利，还会加重患者及其家庭的经济负担。疾病还会引发很多社会问题，比如患者容易受到歧视、周围的人们会产生恐慌等等。而且，通常人们总认为疾病只是身体的某个地方出了问题。其实，疾病还与人的精神和心理状况密切相关，这些方面是相互影响的。为了帮助大众正确地认识疾病，乐观地对待疾病，鼓励他们积极珍爱生命，快乐从容地生活，我们特组织编写了这套《漫话疾病·珍爱生命丛书》。

本丛书具有以下特点：

（1）按病种分类，主要包括人们疑问较多、认识误区较多的常见传染病和人群中的常见病多发病，知识性和实用性强。

（2）书中不但讲述了疾病本身的预防和治疗方面的知识，而且精心分析了疾病带来的心理和社会问题，注重对读者进行心理疏导，为大家增添生活的勇气 and 希望。

（3）采用科普的语言，轻松活泼的文风，故事生动，贴近生活，通俗易懂。

（4）书中配有与内容呼应、寓意深刻的卡通图画，更增加了图书的趣味性，而且容易给读者留下深刻印象。

漫话疾病不是轻视疾病，更不是忽视疾病，而是用轻

松幽默的语言，将认识疾病、预防治疗疾病的知识融入真实生动的事例中，让读者在享受阅读乐趣的同时获得防病治病的知识。此外，书中还分析了与疾病相关的心理和社会问题，会使读者的身心全面受益。

本丛书服务于相关疾病的患者及其家属、基层医生以及卫生宣教工作者，也适于各科的医务工作者如护理人员、检验人员及药剂人员等阅读，以更好地为患者服务。



编者的话

生活水平的提高和饮食结构的变化让脂肪肝这一“富贵病”在我国发病率明显上升，其中，30~40岁的男性是脂肪肝患者大军中的“主力”，基本占到全部脂肪肝患者的1/4。更让人揪心的是不少医院甚至查出了许多儿童脂肪肝患者！脂肪肝发病出现低龄化趋势。

别以为脂肪肝不是病，你知道吗？脂肪有时是有毒的呀！你不信，就看看这本《漫话脂肪肝》。

脂肪肝是怎么形成的呢？是吃的、喝的、玩的，那些脂肪是你在不经意的生活悄悄地爬进你的肝脏的，你的许多生活习惯都可能与脂肪肝的形成有关。一些疾病可引起脂肪肝，吃药可以引起脂肪肝，甚至有时妊娠也可能发生脂肪肝，《漫话脂肪肝》可以告诉你，脂肪肝不是一种独立的疾病，形成脂肪肝的原因很多很多。你如果想知道这一切，就看看这本《漫话脂肪肝》。

为你的行为找理由吗？应酬是为了工作，喝酒是为了友谊，还有，现在的年轻人谁不和电脑、汉堡亲，但等到你为了这些丧失了你的健康，后悔就太晚了。你看看吧，《漫话脂肪肝》中的肝脏大都生在“红旗”下，泡在“蜜罐”里，可越是生活好，脂肪肝越多，甚至还培育出新一代“改革派”的小脂肪肝。《漫话脂肪肝》中的脂肪肝，尽管明白了道理，可肝脏已经丧失了化工厂的功能；尽管“告”赢了酒精，肝脏也已经变成一块“石头”了。

脂肪肝如何治疗？吃药吗？不，《漫话脂肪肝》为你预防和治疗脂肪肝开了一张最重要处方：“管住你的嘴，

迈开你的腿”。

脂肪肝不仅是一种疾病，也是一种社会问题。《漫话脂肪肝》和系列科普书——《漫话肝炎》、《漫话艾滋病》一样，不是只肤浅的问答，也不是系统的介绍，而是以杂文的形式“漫话脂肪肝”，使读者从“漫话”中懂得了更多防治脂肪肝的科学道理。

蔡皓东

2006年6月20日



目 录

引导篇 1

采访身体里的脂肪.....	3
体内脂肪的来龙去脉.....	7
脂肪有“毒”吗! ?	13
好脂肪酸与坏脂肪酸.....	16
肝脏是脂代谢的中心.....	20

疾 病 篇 25

肝脏里“住”进了许多脂肪.....	27
我啥时得的脂肪肝.....	32
谁的肝脏最爱存脂肪.....	37
你身上有脂肪肝的“影子”吗?	41
定期体检是发现脂肪肝的好方法.....	48
他们对脂肪肝的看法对吗?	53

病 因 篇 57

候诊大厅里脂肪肝们的对话.....	59
肝脏状告酒精案开庭网上直播.....	63
饮酒、嗜酒与肝病.....	70
吃出来的脂肪肝.....	75
电脑 + 可乐 = 脂肪肝.....	80



娃娃脂肪肝——谁之过？·····	84
泡在蜜罐里的肝脏·····	90
脂肪肝也有急性的·····	95
病毒性肝炎和脂肪肝互为帮凶·····	99
差点被当成肿瘤的脂肪肝·····	104

治疗篇·····107

肥胖性脂肪肝的第一张处方——减肥··	109
走出减肥的误区·····	115
肥胖性脂肪肝患者“吃”中的科学····	122
脂肪肝患者运动中的奥秘·····	127
老何戒酒·····	134
不吃酒，我吃啥？·····	139
警惕掉入减肥药和减肥产品的陷阱····	144
“抽脂”当心抽出病·····	149
保肝药不是灵丹妙药·····	154
降血脂药对脂肪肝们说的话·····	158
心理行为治疗比吃药还管用·····	162
节食、戒酒小窍门·····	166
预防肥胖的几个关键时期·····	170

社会篇·····175

反思我国吃文化和酒文化·····	177
面对时尚，给点儿预防脂肪肝的解决方案··	181
用 KABP 模式教育公众如何预防脂肪肝··	187

引导

篇



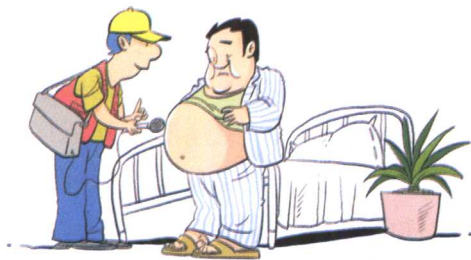


采访身体里的脂肪

我是《人体奥秘报》幻想版的记者。近来，有人谈“油”色变，减肥成风；但也有人整天酒食征逐，吃得大腹便便。所以，领导让我去采访一下身体里的脂肪，问一问脂肪在体内到底有没有用，是多一些好，还是少一些好。

大家可能要问，脂肪怎么采访呀？它能说话吗？

不要急嘛！我们幻想版的记者都有特异功能，能通过一个探头和人体里的任何组织、细胞和营养成分谈话。不信，你们听听，采访很快就要开始了。



记者：喂！脂肪，我是记者。我想和你们说说话。

脂肪：啊！记者先生，你好呀！你找我们有事吗？

记者：你能先告诉我，你们在体内有什么用吗？

脂肪：你找我们中的哪一个脂肪呢？



记者：脂肪还有什么不同吗？

脂肪：当然了！我们脂肪可以是吃进去的营养，老百姓俗称为“油”；也可以是由脂肪细胞构成的脂肪组织，这种组织在动物身上被称为“肥肉”；还可以指在血液中游荡的脂类物质，被医生称为“血脂”。

记者：那么复杂呀！那你们能逐个地和我说一说吗？

脂肪：好吧，那就让我们从脂肪组织说起。脂肪组织是身体里的一种特殊组织，用处可大了，是身体进行生命活动必不可少的一种营养。我们的第一大作用是作为身体能量的来源。你们知道吗？人体内1克糖或1克蛋白质氧化后可提供机体16.8千焦（4千卡）热量，而1克脂肪氧化后可提供的热量是37.8千焦（9千卡），比糖和蛋白提供的热量多1倍以上。除了作为能源之外，我们柔软的身体存在于皮肤的下面和各个器官组织间，起到隔热、维持体温和机械性保护其他组织器官的作用。男性的脂肪组织较少，女性较多。正常成年男性的脂肪组织占体重的15%~20%，女性占20%~25%。男性和女性的脂肪组织分布也不太一样。成年男性的颈部、三角肌、腰骶区及臀部皮下区脂肪特别发达；成年女性则是胸部、臀部及大腿前部脂肪更为丰富。这样的分布为不同性别提供了美丽的体形。

最新研究资料表明：脂肪不仅是人体代谢的主要能源，而且也是人类发育及健康所必需的物质。脂肪摄入不足将严重影响身体的健与美。脂肪不仅是一种含高热值的营养素，也是构成脑细胞的主要成分，是人体吸收利用维生素所必需的物质。更重要的是，人体中含有一些被称为必需脂肪酸的物质，如摄入不足，造成机体缺乏，便会使





组织、细胞发生某种异常变化，而这种必需脂肪酸不能由糖、蛋白质转化而来，只能从食物中获得。另外，脂肪还参与性激素的合成与代谢，脂肪摄入不足将直接导致性激素含量降低，进而影响性器官的成熟与发育。

记者：脂肪组织是由什么组成的呢？

脂肪：脂肪组织由脂肪细胞组成，全身约含有 250 亿～300 亿个脂肪细胞。脂肪细胞有两种不同的颜色。一种脂肪细胞几乎被一个很大的脂肪滴所充满，没有血管和神经组织，因此呈白色，被称为白色脂肪细胞。另一种脂肪细胞内虽然也含有脂肪，但其中丰富的血管和神经把脂肪分割成许多小滴分散地存在于细胞中，由于这种脂肪细胞中不但有血管，还有许多色素，所以这种脂肪细胞呈棕色，被称为棕色脂肪细胞。白色脂肪组织是储存脂肪的大仓库，机体根据对热量的需求，向仓库中储存脂肪或动用仓库中的脂肪。但白色脂肪细胞由于含有血管很少，在气温变化时不能很快分解用于调节体温；而棕色脂肪细胞能适应环境温度的下降，很快增加脂肪酸的代谢，产生大量的热能，调节体温。棕色脂肪细胞不但有调节体温的功能，其细胞器还有较强的内分泌功能，参与调节机体内分泌的作用。

记者：那么，身体里的脂类物质包括哪些呢？

脂肪：我们人体的脂肪有两类：一类为中性脂肪，也称为真脂，俗称称为“肥肉”，它可以随人们的营养状况和机体活动的多少而增减。另一类为类脂，是指一些与脂肪性质类似的物质，包括磷脂、糖脂、胆固醇等，它们和脂肪一样不溶于水。

记者：类脂有什么作用呢？





脂肪：类脂的作用可大了。磷脂和胆固醇均能与蛋白质结合成脂蛋白，作为细胞的结构材料，如组成细胞的各种膜（细胞膜、核膜、线粒体膜、内质网等）；脑及其他神经组织中也含有磷脂和糖脂，对神经功能有重要影响。胆固醇和胆固醇脂还是形成生命物质（胆盐、维生素D、类固醇激素）的重要原料。

记者：你们说了脂肪那么多的用处，为什么人类还总要减肥呢？

脂肪：我们脂肪也和你们人类一样，要计划生育。尽管我们对人体有多方面的功能和作用，但我们在体内的含量是有一定限度的，过多则会影响机体的代谢活动，引起许多疾病。

记者：脂肪过多会引起哪些疾病呢？

脂肪：如果体内的脂肪过多了，脂肪组织就会增多，人不但会体形肥胖，过多的脂肪还会跑到血液中，引起高脂血症。血液中的脂类物质增多，这些脂类物质也会跑到非脂肪组织中。这些非脂肪组织不应该成为我们长期储存的场所，它们有许多它们应该干的工作呀！如果我们在体内太多了，侵占了它们的领地，这些器官就不能发挥正常的功能了。例如：我们沉积在血管壁上，可以引起动脉硬化、高血压；沉积在心脏血管，会引起冠心病；沉积在脑血管，可以引起脑中风；沉积在肝脏，可以引起脂肪肝。

记者：这么严重呀！现在我算明白了，生命活动离不开你们脂肪，但太多了也会引起疾病。我得赶快把这次采访的内容写出来，让更多的人了解这些科学道理，才能学会健康生活。



体内脂肪的来龙去脉

脂肪在人体营养中占重要地位，我国人体每天所需的总能量10%~35%是由脂肪所提供的。脂肪的主要功能是供给热量，其供给的热量是相同重量的蛋白质或糖类的2.25倍。此外，脂肪还提供人体所需的“必需脂肪酸”。那么，人体里的脂肪都是吃进去的吗？会不会像一句老话所说的“喝凉水儿都长肉”呢？让我们了解一下体内脂肪的来龙去脉吧。

● 吃是人体脂肪来源之一

我们身体需要的脂肪主要靠吃。许多食物中都含有脂肪。但是，有些脂肪是看得见的，可以鉴别，也可以称重量，例如猪油、黄油、人造黄油、酥油、色拉油、花生油、豆油等烹调油；也有些脂肪用眼睛看不见，因为它们没有从动物和植物中分离出来，如肉类、鸡蛋、牛奶、坚果和谷物中的脂肪。蛋黄、瘦肉、脑、肝、肾等含丰富的磷脂，也含有较高的胆固醇。

食物中的脂肪主要在小肠中消化。人的胃中虽然含有少量的脂肪酶，但脂肪的消化需要在碱性环境中进行，胃内的环境是酸性的，不利于脂肪的消化，故脂肪在胃内几

