

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

脂肪肝

ZHIFANGGAN

主编 刘颖

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健

中国医药科技出版社

甲状腺

3

资深专家

图解百病

脂肪肝

ZHI FANG GAN

刘颖◎主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

脂肪肝是一种常见疾病，具有慢性病的特点。本书从脂肪肝的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复手段对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝 / 刘颖主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.3

(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6556-5

I. ①脂… II. ①刘… III. ①脂肪肝—防治—图解 IV. ①R575.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316937 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

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 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 5¹/₂

字数 125 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6556-5

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤 王建国 尤 蔚 牛换香

付 涛 付丽珠 吕晓红 刘 凯

刘 颖 刘红旗 刘保陞 齐国海

许兰芬 周 萃 韩彦方 魏保生

前 言

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号：512560243；腾讯微信号：18610734968；新浪博客和微博：<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 一张化验单的提示 (2)
- 2 脂肪肝是 21 世纪肝病领域面临的新挑战 (2)
- 3 关于脂肪肝的常识, 你知道多少 (3)
- 4 正常肝细胞内无脂滴存在 (4)
- 5 肝脏是人体最重要的器官之一 (5)
- 6 肝是脂肪代谢的中心 (8)
- 7 体内脂肪的用途 (9)
- 8 食物中脂肪的用途 (10)
- 9 血脂主要是指血浆中的胆固醇和甘油三酯 (11)
- 10 血脂来源于肝脏和食物 (11)
- 11 高血脂是“高脂血症”的俗称 (12)
- 12 血脂异常的分类 (13)
- 13 中性脂肪即是甘油三酯 (14)
- 14 磷脂是细胞膜的主要结构成分 (16)
- 15 脂肪的消化、吸收和运输 (16)
- 16 脂肪细胞的数量增多主要在婴儿早期和青春期 (19)
- 17 脂肪贮存在身体的哪些部位 (19)
- 18 肥胖的分类 (20)
- 19 腹部内脏脂肪堆积(“将军肚”)为恶性肥胖 (20)

- 20 脂肪肝的全称是脂肪性肝病 (21)
- 21 脂肪肝的三种分类方法 (22)
- 22 脂肪肝会传染吗 (23)
- 23 错误的认识比脂肪肝本身更要不得 (24)
- 24 脂肪肝的“四大不妙现状” (26)

第二章

伤你没商量

——脂肪肝的成因

- 1 细数导致脂肪肝的六大“重犯” (30)
- 2 两类脂肪肝的主要病因 (33)
- 3 脂肪肝的高发与滥用药物有关 (34)
- 4 诱发脂肪肝的原因 (35)
- 5 促使脂肪肝形成的有关因素 (37)
- 6 四种人容易患脂肪肝 (38)
- 7 四种不良习惯易招来脂肪肝 (39)
- 8 不胖何来脂肪肝 (40)
- 9 可导致脂肪肝的遗传和代谢疾病 (42)
- 10 为何脂肪肝的女性患者越来越多 (44)
- 11 小心！减肥也会惹上“脂肪肝” (45)
- 12 隐形肥胖也得脂肪肝 (46)

第三章

“胖肝”伤身

——脂肪肝的症状与恶果

- 1 脂肪肝很普遍 (49)

- 2 脂肪肝临床上分为急性和慢性两种 (49)
- 3 脂肪肝的临床表现多种多样 (49)
- 4 脂肪肝的预警信号 (50)
- 5 疲劳、乏力可能是脂肪肝的预兆 (51)
- 6 别拿脂肪肝当小病 (52)
- 7 脂肪肝的特异性体征 (52)
- 8 脂肪肝可带来全身“灾难” (53)
- 9 重度脂肪肝的症状 (56)
- 10 2型糖尿病患者是脂肪肝的高发人群 (57)

第四章

不幸会轮到你吗

——脂肪肝的检查与诊断

- 1 脂肪肝易误诊 (59)
- 2 用什么方法可以检查脂肪肝 (60)
- 3 脂肪肝的检查手段有哪些 (63)
- 4 如何早期发现脂肪肝 (64)
- 5 B超诊断脂肪肝的标准有三点 (65)
- 6 查肝功能前的注意事项 (65)
- 7 非酒精性脂肪肝的诊断 (66)

第五章

摆脱“沉重”的脂肪肝

——脂肪肝的治疗

- 1 改变不良的饮食习惯 (68)

- 2 有效的治疗原则 (68)
- 3 中老年人如何防治脂肪肝 (69)
- 4 西医治疗脂肪肝的正确原则 (70)
- 5 哪些人需要服用降血脂药物 (70)
- 6 常用保肝药物 (71)
- 7 肝细胞保护剂和抗氧化剂 (71)
- 8 酒精性脂肪肝的治疗 (72)
- 9 药物性脂肪肝的治疗 (73)
- 10 别让脂肪肝转为肝硬化 (74)
- 11 不是所有的脂肪肝患者都需服用降脂药 (75)

第六章

吃到病自消

——粗茶淡饭，远离脂肪肝

- 1 营养相关知识 (79)
- 2 饮食与营养改善方案制定的原则 (81)
- 3 脂肪肝患者自我康复的饮食原则 (84)
- 4 控制热量 (86)
- 5 减肥 (87)
- 6 食疗药膳，佐餐常伴 (87)
- 7 喝酒、吃菜、不吃饭损肝伤胆 (87)
- 8 八种食物助你远离脂肪肝 (88)
- 9 别乱吃水果 (89)
- 10 吃出来的“肥肝”比乙肝更可怕 (90)
- 11 吃得巧、运动好，有效预防脂肪肝 (92)
- 12 吃西红柿注意四点禁忌可防治脂肪肝 (93)

- 13 多吃橘子有效预防脂肪肝 (94)
- 14 儿童患脂肪肝大多与“吃”有关 (95)
- 15 “肥肝”偏爱嗜肉、酒、甜食者 (96)
- 16 18个建议教你怎样吃 (98)
- 17 患脂肪肝的孩子如何安排饮食 (101)
- 18 脂肪肝患者不可饭后立即喝茶 (103)
- 19 脂肪肝患者应禁忌的食物 (104)
- 20 脂肪肝患者氨基转移酶为何会升高 (105)
- 21 脂肪肝患者饮食三大误区 (106)
- 22 患脂肪肝人群的食品要分成“红、黄、绿”灯 (107)
- 23 脂肪肝肝硬化患者的饮食原则 (108)

第七章

“动”掉“肥肝” ——脂肪肝的运动疗法

- 1 华佗与胖屠夫的故事 (112)
- 2 运动的价值和意义 (113)
- 3 脂肪肝患者适合有氧运动 (114)
- 4 你要练多久 (115)
- 5 运动别过量 (116)
- 6 运动强度 (117)
- 7 运动实施的时间带和频率 (117)
- 8 轻松“扭”掉脂肪肝 (117)
- 9 脂肪肝患者运动疗法禁忌证 (118)
- 10 脂肪肝患者运动疗法八注意 (119)

第八章

勿忘祖国瑰宝

——脂肪肝的中医治疗

- 1 脂肪肝防治要趁“早” (122)
- 2 脂肪肝的穴位按摩 (123)
- 3 肝硬化患者的中医食疗方 (127)

第九章

三分治七分养

——脂肪肝患者的日常调养和康复

- 1 脂肪肝患者慎服降脂药 (130)
- 2 甩掉脂肪肝帽子的 13 条“护肝经” (130)
- 3 肥胖性脂肪肝患者的自我调理 (139)
- 4 饮酒性脂肪肝患者的自我调理 (139)
- 5 营养不良性脂肪肝患者的自我调理 (139)
- 6 糖尿病脂肪肝患者的自我调理 (140)
- 7 妊娠脂肪肝患者的自我调理 (140)
- 8 药物性脂肪肝患者的自我调理 (140)
- 9 其他疾病引起的脂肪肝患者的自我调理 (140)
- 10 高血压伴有脂肪肝患者的日常调理 (141)
- 11 为什么脂肪肝患者易患胆石症 (142)
- 12 对酒认识的一些误区与真相 (144)
- 13 吃药伤肝？长期服药人群要“看住”肝功能 144)
- 14 六个小细节让你轻松告别脂肪肝 (146)

- 15 “三招”帮助脂肪肝患者远离糖尿病…………… (147)
- 16 生活小妙招对抗脂肪肝…………… (148)
- 17 养生首要注意的七对矛盾…………… (150)
- 18 孕期患脂肪肝是凶多吉少…………… (152)
- 19 早期脂肪肝只要减肥无需吃药…………… (153)
- 20 “老来福”也许就是脂肪肝…………… (153)
- 21 保持良好的心态…………… (155)

肥不起的肝脏
——脂肪肝导读

第一章

1 一张化验单的提示

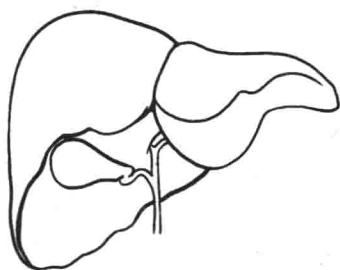
先来看看下面一张化验单：

体检报告单（部分）：

总胆固醇（CHO）	4.50 mmol/L	参考值（2.3 ~ 5.72）
甘油三酯（TG）	2.32 mmol/L	参考值（0.2 ~ 1.72）
高密度脂蛋白 （HDL-C）	1.36 mmol/L	参考值（0.75 ~ 2.5）
低密度脂蛋白 （LDL-C）	1.97 mmol/L	参考值（1.1 ~ 3.5）

体检结果分析：轻度脂肪肝、血脂异常，甘油三酯 2.32 mmol/L

建议：吃低脂膳食，坚持运动，控制体重



从这张化验单上，大家会看到“轻度脂肪肝”的结论，那么什么是脂肪肝呢？让我们进入本书的学习，彻底了解脂肪肝。

2 脂肪肝是 21 世纪肝病领域面临的新挑战

脂肪肝是仅次于病毒性肝炎的第二位常见肝病，是 21 世纪肝病领域面临的新挑战。对于脂肪肝的防治不仅是一个医学问题，更是一个社会问题。脂肪肝已成为消化、内分泌、营养、心血管