

# 脂肪肝

## 防治175问

ZHIFANGGAN FANGZHI 175 WEN

主编 林傲梵 谢英彪



阅读军医版精品图书  
简便实用的预防方法  
最新最权威的治疗方案  
医学专家为您答疑解惑  
一书在手，防治无忧  
献给勇于自我管理健康的朋友



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

常见病健康管理答疑丛书

# 脂肪肝防治 175 问

ZHIFANGGAN FANGZHI 175 WEN

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 林傲梵 | 谢英彪 |     |
| 编 者 | 陈涵静 | 虞丽相 | 卢 岗 |
|     | 周明飞 | 谢思思 | 夏 天 |
|     | 宋 健 | 王戈然 | 林傲梵 |
|     | 钱文娟 | 金泰勋 | 黄志坚 |
|     | 刘静霞 |     |     |



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝防治175问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7321-3

I. ①脂… II. ①林…②谢… III. ①脂肪肝—防治—问题  
解答 IV. ①R575.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第025855号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 吴慧丽 韩志 责任审读: 杜云祥

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: 6.5 字数: 140千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

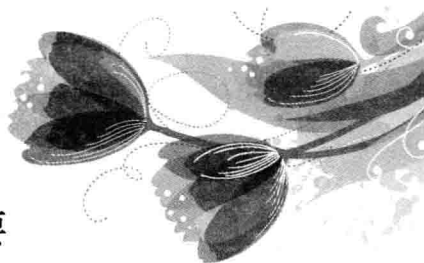
印数: 0001—4500

定价: 21.00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

本书以专家答疑形式首先介绍了脂肪肝的病因、临床表现和诊断知识，然后尽可能详细而通俗地从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。



## 前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看着是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供

可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释相关疾病的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，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。

**编 者**

2013年8月20日



# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 一、看清脂肪肝真面目 .....         | 1  |
| 1. 什么是脂肪肝 .....          | 1  |
| 2. 什么是肥胖性脂肪肝 .....       | 3  |
| 3. 什么是酒精性脂肪肝 .....       | 5  |
| 4. 什么是妊娠急性脂肪肝 .....      | 7  |
| 5. 什么是药物性脂肪肝 .....       | 9  |
| 6. 什么是营养失调性脂肪肝 .....     | 11 |
| 7. 什么是糖尿病性脂肪肝 .....      | 13 |
| 8. 什么是肝炎后脂肪肝 .....       | 14 |
| 9. 脂肪肝有何危害 .....         | 16 |
| 10. 哪些人易患脂肪肝 .....       | 18 |
| 11. 引发脂肪肝的主要因素有哪些 .....  | 19 |
| 12. 高脂血症与脂肪肝有何关系 .....   | 21 |
| 13. 溃疡型肠结核与脂肪肝有何关系 ..... | 22 |
| 14. 肥胖患者为何多伴有脂肪肝 .....   | 23 |
| 15. 病毒性肝炎和脂肪肝有何关系 .....  | 24 |
| 16. 脂肪肝与肝硬化有何关系 .....    | 25 |
| 17. 脂肪肝从何而来 .....        | 26 |
| 18. 为什么脂肪肝要早诊断早治疗 .....  | 27 |
| 19. 脂肪肝有无症状 .....        | 28 |
| 20. 如何诊断脂肪肝 .....        | 30 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 21. 为什么脂肪肝要做B超检查 .....         | 31        |
| 22. 血清纤维化指标测定对诊断脂肪肝有何价值 .....  | 32        |
| 23. MRI和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值 ..... | 32        |
| 24. 什么是确诊脂肪肝的主要方法 .....        | 33        |
| 25. 脂肪肝患者常做的肝功能检查有哪些 .....     | 34        |
| 26. 脂肪肝患者为何肝功能异常 .....         | 37        |
| 27. 如何早期发现脂肪肝 .....            | 38        |
| 28. 为什么脂肪肝易误诊 .....            | 38        |
| <b>二、起居养生与脂肪肝防治 .....</b>      | <b>40</b> |
| 29. 脂肪肝患者为什么要定期体检 .....        | 40        |
| 30. 如何呵护并发脂肪肝患者 .....          | 40        |
| 31. 脂肪肝如何进行生活调养 .....          | 41        |
| 32. 如何调养脂肪肝 .....              | 42        |
| 33. 为什么饭后不要立即喝茶 .....          | 43        |
| 34. 脂肪肝患者如何自我护理 .....          | 43        |
| 35. 防治脂肪肝有何措施 .....            | 44        |
| 36. 为什么脂肪肝患者要保持大便通畅 .....      | 46        |
| <b>三、合理饮食与脂肪肝防治 .....</b>      | <b>48</b> |
| 37. 脂肪肝患者吃什么好 .....            | 48        |
| 38. 脂肪肝患者的饮食要注意什么 .....        | 50        |
| 39. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么 .....        | 51        |
| 40. 为什么说脂肪肝的食疗很重要 .....        | 52        |
| 41. 营养失调性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 .....  | 53        |
| 42. 酒精性脂肪肝患者在饮食上要注意什么 .....    | 54        |
| 43. 肝炎后脂肪肝患者在饮食上要注意什么 .....    | 54        |
| 44. 脂肪肝患者吃哪些食物为宜 .....         | 56        |
| 45. 脂肪肝患者如何节制饮食 .....          | 56        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 46. 脂肪肝患者如何戒酒 .....              | 58 |
| 47. 脂肪肝患者如何合理吃糖 .....            | 59 |
| 48. 脂肪肝患者为什么要多吃蔬菜和水果 .....       | 60 |
| 49. 脂肪肝患者如何做好饮食调控 .....          | 61 |
| 50. 脂肪肝患者如何合理摄取糖类 .....          | 63 |
| 51. 脂肪肝患者如何合理摄取脂肪性食物 .....       | 64 |
| 52. 脂肪肝患者如何充分利用食物蛋白质 .....       | 65 |
| 53. 为何脂肪肝患者的维生素不可少 .....         | 66 |
| 54. 膳食纤维与脂肪肝有何关系 .....           | 67 |
| 55. 海产品对防治脂肪肝有益吗 .....           | 68 |
| 56. 脂肪肝患者为何要适当多吃富有甲硫氨基酸的食物 ..... | 68 |
| 57. 为何称大蒜为降脂佳蔬 .....             | 68 |
| 58. 洋葱有何降脂作用 .....               | 71 |
| 59. 萝卜有何祛脂功效 .....               | 72 |
| 60. 芹菜有何降脂清肝功效 .....             | 73 |
| 61. 黄瓜为何成为脂肪肝患者的桌上菜肴 .....       | 74 |
| 62. 香菇防治脂肪肝价值如何 .....            | 75 |
| 63. 海带为何能降血脂 .....               | 76 |
| 64. 黑木耳对脂肪肝有何防治作用 .....          | 77 |
| 65. 调味品生姜为何能成为降脂食物 .....         | 77 |
| 66. 山楂有何降脂护肝作用 .....             | 78 |
| 67. 苹果有何祛脂保肝作用 .....             | 79 |
| 68. 大枣对血脂有何调节作用 .....            | 80 |
| 69. 大豆对脂肪肝有何食疗价值 .....           | 81 |
| 70. 为什么说燕麦是防治脂肪肝的廉价食品 .....      | 82 |
| 71. 常食麦麸为何能防治脂肪肝 .....           | 83 |
| 72. 花生有何降脂功效 .....               | 85 |
| 73. 魔芋能治疗脂肪肝吗 .....              | 86 |
| 74. 脂肪肝患者为何应常吃玉米 .....           | 88 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 75. 茶叶对脂肪肝有何治疗作用 .....  | 90  |
| 76. 花粉对脂肪肝有何作用 .....    | 92  |
| 77. 荷叶有何降血脂作用 .....     | 93  |
| 78. 为何称螺旋藻为降脂护肝新秀 ..... | 94  |
| 79. 海藻有何祛脂作用 .....      | 95  |
| 80. 牛奶为何是降脂常用饮品 .....   | 95  |
| 81. 防治脂肪肝的茶饮有哪些 .....   | 97  |
| 82. 防治脂肪肝的米粥有哪些 .....   | 98  |
| 83. 防治脂肪肝的汤羹有哪些 .....   | 99  |
| 84. 防治脂肪肝的菜肴有哪些 .....   | 101 |
| 85. 防治脂肪肝的主食有哪些 .....   | 102 |
| 86. 防治脂肪肝的饮料有哪些 .....   | 104 |
| 87. 防治脂肪肝的果菜汁有哪些 .....  | 105 |

#### 四、经常运动与脂肪肝防治 .....

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 88. 脂肪肝患者为什么要坚持运动锻炼 .....    | 107 |
| 89. 如何让运动为肝脏减脂 .....         | 107 |
| 90. 运动疗法对脂肪肝有何作用 .....       | 109 |
| 91. 为什么有氧运动能健身降脂 .....       | 111 |
| 92. 运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝 .....    | 112 |
| 93. 哪些脂肪肝患者对待运动要慎重 .....     | 114 |
| 94. 脂肪肝患者运动前要做何检查 .....      | 114 |
| 95. 脂肪肝患者如何控制运动量 .....       | 116 |
| 96. 脂肪肝患者做运动适宜持续多长时间 .....   | 117 |
| 97. 脂肪肝患者适宜何种运动方式 .....      | 119 |
| 98. 脂肪肝男性患者步行有何好处 .....      | 120 |
| 99. 脂肪肝患者如何做骨盆减肥操 .....      | 120 |
| 100. 脂肪肝男性患者做腹部保健操有何好处 ..... | 120 |
| 101. 脂肪肝患者游泳有何好处 .....       | 121 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 102. 脂肪肝患者登山有何好处        | 122        |
| 103. 脂肪肝患者爬楼梯有何好处       | 122        |
| 104. 脂肪肝患者骑自行车有何好处      | 123        |
| 105. 脂肪肝患者打羽毛球有何好处      | 123        |
| 106. 脂肪肝患者踢毽子有何好处       | 124        |
| 107. 脂肪肝患者跳舞有何好处        | 124        |
| 108. 脂肪肝患者跳绳有何好处        | 125        |
| 109. 气功疗法对脂肪肝患者有何作用     | 125        |
| 110. 如何做疏肝导气功           | 126        |
| 111. 如何做强肝功             | 126        |
| 112. 如何做疏肝动静功           | 127        |
| 113. 如何做简易疗肝功           | 128        |
| 114. 如何针灸治疗脂肪肝          | 128        |
| 115. 如何磁穴治疗脂肪肝          | 129        |
| <b>五、心理调适与脂肪肝防治</b>     | <b>130</b> |
| 116. 脂肪肝如何进行精神调养        | 130        |
| 117. 脂肪肝对心理健康有何危害       | 131        |
| 118. 脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗 | 131        |
| 119. 肥胖性脂肪肝如何进行心理治疗     | 132        |
| 120. 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗     | 136        |
| 121. 什么是节食心理疗法          | 137        |
| <b>六、西医如何治脂肪肝</b>       | <b>139</b> |
| 122. 脂肪肝需不需要治疗          | 139        |
| 123. 脂肪肝能彻底治愈吗          | 140        |
| 124. 如何用药物辅助治疗脂肪肝       | 141        |
| 125. 益肝灵为何能治疗脂肪肝        | 142        |
| 126. 安妥明有何降脂作用          | 143        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 127. 如何使用非诺贝特进行降脂 .....     | 144 |
| 128. 胆碱对脂肪肝有何治疗作用 .....     | 145 |
| 129. 甲硫氨酸能防治脂肪肝吗 .....      | 146 |
| 130. 肌醇有何祛脂作用 .....         | 147 |
| 131. 维丙胺有何护肝功效 .....        | 148 |
| 132. 抗脂肪肝素为何能治疗脂肪肝 .....    | 148 |
| 133. 肝乐有何降脂作用 .....         | 149 |
| 134. 三磷腺苷和辅酶A能防治脂肪肝吗 .....  | 149 |
| 135. 如何治疗肝炎合并脂肪肝 .....      | 150 |
| 136. 各种类型脂肪肝如何治疗 .....      | 151 |
| 137. 如何用非处方药物保肝 .....       | 152 |
| 138. 维生素C及其衍生物能改善脂肪肝吗 ..... | 154 |
| 139. 维生素E对治疗脂肪肝有何作用 .....   | 155 |

## 七、中医如何治脂肪肝 .....

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 140. 中医如何认识脂肪肝 .....        | 157 |
| 141. 中医如何治疗脂肪肝 .....        | 158 |
| 142. 治疗脂肪肝可选用哪些中成药 .....    | 159 |
| 143. 中药能降脂吗 .....           | 164 |
| 144. 决明子有何降脂作用 .....        | 166 |
| 145. 为何说绞股蓝是治疗脂肪肝的新药 .....  | 166 |
| 146. 银杏叶可治疗脂肪肝吗 .....       | 167 |
| 147. 三七有何祛脂功效 .....         | 168 |
| 148. 为何称生大黄为祛脂良药 .....      | 169 |
| 149. 丹参对脂肪肝有何治疗功效 .....     | 170 |
| 150. 虎杖治疗脂肪肝有何作用 .....      | 171 |
| 151. 蒲黄为何能降低血清胆固醇 .....     | 171 |
| 152. 蒲公英对减轻肝的脂肪变性有何作用 ..... | 172 |
| 153. 柴胡有何保肝护肝降脂作用 .....     | 173 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 154. 茵陈有何降酶护肝降脂作用 .....    | 173        |
| 155. 泽泻有何抗脂肪肝功效 .....      | 174        |
| 156. 为何说人参对血脂有双向调节作用 ..... | 175        |
| 157. 为什么说何首乌可治疗脂肪肝 .....   | 176        |
| 158. 冬虫夏草对血脂有何调节作用 .....   | 178        |
| 159. 灵芝对脂肪肝有何治疗作用 .....    | 179        |
| 160. 枸杞子对脂肪肝有何治疗作用 .....   | 179        |
| 161. 黄精有何降脂作用 .....        | 180        |
| 162. 甘草有祛脂保肝作用吗 .....      | 181        |
| 163. 女贞子有何护肝祛脂功效 .....     | 181        |
| 164. 沐浴疗法对脂肪肝有何作用 .....    | 182        |
| 165. 按摩疗法对脂肪肝有何作用 .....    | 184        |
| <b>八、如何预防脂肪肝 .....</b>     | <b>185</b> |
| 166. 脂肪肝如何预防 .....         | 185        |
| 167. 预防脂肪肝如何从饮食开始 .....    | 188        |
| 168. 乙肝患者怎样预防脂肪肝 .....     | 189        |
| 169. 如何预防小儿脂肪肝 .....       | 189        |
| 170. 孕妇如何预防脂肪肝 .....       | 190        |
| 171. 中年人如何远离脂肪肝 .....      | 191        |
| 172. 老年人怎样从饮食上预防脂肪肝 .....  | 191        |
| 173. 增加运动能预防肥胖性脂肪肝吗 .....  | 192        |
| 174. 有氧锻炼能有效预防脂肪肝吗 .....   | 193        |
| 175. 多走路也能预防脂肪肝吗 .....     | 194        |

酯或神经酰胺等。因为大多数的脂肪肝是三酰甘油的堆积所致，通常所称的脂肪肝即指此类脂肪肝。如果因磷脂或胆固醇蓄积所致的脂肪肝，则应称其为磷脂性脂肪肝或胆固醇性脂肪肝。脂肪肝临床通常没有特异性表现，可表现肝区不适、食欲缺乏、恶心呕吐、腹胀、腹泻、闭经、鼻出血、蜘蛛痣和男性乳房肿大等。正常人的肝脏内只含有少量的脂肪，像磷脂、三酰甘油、胆固醇和胆固醇酯等。其中磷脂含量最多，三酰甘油约占20%。但是，上述这些脂肪的总量，如果超过肝脏湿重的10%~15%，或者在组织学上超过50%时，那就是脂肪肝了。患脂肪肝以后，75%的人可出现肝区胀痛等症状。25%的人没有自觉症状，只是在做体检、超声波检查时才被发现。

脂肪肝不是一个独立的疾病。正常的人肝脏里都含有少量的脂肪，一般占肝重量的3%~5%，肝脏是脂类代谢的重要场所，肝脏对脂类的加工（消化、吸收、分解、合成、储存、运输等）起着重要的作用。因此，当进入人体内的脂肪过多或肝功能障碍，不能进行正常的脂类加工时，脂肪就在肝脏堆积，当超过肝脏重量的10%时，即可形成脂肪肝。法国的鹅肝馅饼是世界三大美味之一，它之所以名扬天下，是因为这种肝和一般肝有所不同。鹅在自然生活中颇知饥饱，它的肝也没有特殊之处。用于制作鹅肝馅饼的肝是强行把食物填入鹅的胃内，使进入体内的热量远远超出需要量，不久鹅肥了起来，鹅肝已变成了脂肪肝。由于其肝脏脂肪多，制成的馅饼当然其香无比。鹅经人工填食后虽患了脂肪肝，但短暂时间即被宰杀供人享用，因此看不出对鹅的健康和生命构成什么威胁。人是要活几十年至一百多年的，肝脏是重要的代谢器官，如果由于什么原因患了脂肪肝，则后患无穷。脂肪肝发生的基础也像填鹅一样是营养过剩，人如果美味佳肴吃个不停，伴随营养过剩或

肥胖，周围组织脂肪量增加，而从周围组织中释放出大量脂肪酸，特别是内脏脂肪蓄积过多，通过门脉循环脂肪酸进入肝脏过多，肝脂肪酸氧化功能下降，三酰甘油合成亢进，使肝组织有大量脂肪沉积，形成脂肪肝。

大多数脂肪肝预后良好，但仍有部分特别是伴有炎症的脂肪肝可能继续发展为肝纤维化和肝硬化，其原因不明。加强脂肪肝的临床流行病学研究是防治脂肪肝的重要战略步骤。脂肪肝的发病与年龄、性别、血脂、血糖、血压及肥胖等密切相关。嗜酒、高脂高蛋白饮食、临睡前加餐、睡眠过多等均是脂肪肝的相关危险因素。可以预见，随着人们生活方式的转变、老龄化人口的增加，脂肪肝及其相关疾病的患病率将有增无减。对于脂肪肝的临床诊断，影像学（特别是超声）可能是有效手段之一。据报道，与组织学检测相比较，B超检查的阳性预测值为67%，肝脏脂肪病变越明显，其阳性值越高。

脂肪肝可直接发展为肝纤维化，也可通过炎症发展为肝纤维化；部分肝纤维化也可出现在脂肪病变消失以后。实验证实，脂肪肝纤维化与其他慢性肝病纤维化有共同的发病机制，肝星状细胞在其中起着主要作用。酒精、乙醛、脂质、脂肪酸均可直接激活肝星状细胞。

脂肪肝的防治最重要的是找出并去除病因。酗酒者要戒酒。肥胖患者要进行适量的运动以逐步减轻体重，如果在短时间内体重骤减则有可能促进肝细胞的坏死。治疗糖尿病、脂质代谢紊乱和避免肝毒性药物等病因治疗，大多数脂肪肝患者可以逆转。

## \* 2. 什么是肥胖性脂肪肝

肥胖性脂肪肝往往是由于长期摄取过多的营养以及懒于运

动，脂质代谢障碍所致。其中50%的肥胖者患有脂肪肝，这是由于大量中性脂肪在肝脏沉积所造成。长期以来，有些人总以为只要长得腰圆体胖，就意味着营养良好。其实，肥胖并不等于营养良好，它与消瘦一样，都是营养障碍所致，二者所不同的仅是体内脂肪储藏的多少。肥胖是脂肪肝最主要原因，其发生率为10%左右，性别与发病率没有太多关系，年龄以50—60岁的人发病较多。目前认为超过标准体重的20%，即为肥胖。由于肥胖者的高胰岛素血症使其内源性三酰甘油合成亢进，就会造成在肝脏中合成的三酰甘油蓄积从而形成脂肪肝。此外，食物中除了对身体有益的部分之外，还存在少量有害物质，需要经过肝脏的过滤清洁。肥胖患者食量通常较大，摄入的有害物质较正常人多，这样就使肝脏中积累的毒素过多，加重肝脏的负担。同时体内的脂肪在肝脏堆积，也易导致脂肪肝。多数脂肪肝患者临床没有症状。肥胖性脂肪肝一般不会发展为肝硬化。

肥胖患者大多有过量食用高糖饮食的习惯，伴随大量糖类进入肝脏，超过了肝脏为其合成糖原的储存能力，而使相当多的糖类代谢转化成乙酰辅酶A，进而合成更多的脂肪酸。而肥胖患者的体型特点，对脂肪肝的形成也有一定的影响，腹型（即凸肚型）肥胖的人脂肪肝发生率比其他体型者稍多，这是因为腹部组织周围的脂肪细胞对刺激更敏感，以致由腹部组织周围的脂肪细胞输送进肝的脂肪酸增加。由于肝内脂肪酸的去路除部分合成磷脂和胆固醇外，主要合成三酰甘油，新合成的三酰甘油再与肝细胞粗面内质网膜上合成的载脂蛋白结合，形成极低密度脂蛋白-三酰甘油而释放入血，当肝内合成的三酰甘油超过了肝将三酰甘油转运出肝的能力，或形成极低密度脂蛋白的输出发生障碍时，都可导致三酰甘油在肝内浆网堆积而发生脂

肪肝。

肥胖患者多合并糖耐量减低和高胰岛素血症，促使肝脏合成大量三酰甘油，产生内源性高脂血症和脂肪肝。肥胖性脂肪肝患者常有葡萄糖耐量试验异常，但多无严重的糖尿病。患者空腹血胰岛素含量稍高，在口服50克葡萄糖后，血浆胰岛素反应为正常人的3倍以上。没有脂肪肝的单纯性肥胖患者的糖负荷胰岛素反应，仅比正常人稍高一些。由此可见，给葡萄糖后出现高胰岛素血症乃是肥胖性脂肪肝患者的代谢特征。这类患者常伴有代谢异常的另一特点，即血清三酰甘油升高，多为高脂蛋白血症Ⅳ型，为内源性三酰甘油增多。血清三酰甘油升高的原因，系肝脏制造和释放脂蛋白量增加，加以脂蛋白从血中清除的过程中发生障碍的缘故。由于周围组织对胰岛素感受性低下，即具胰岛素抵抗性，肌肉摄取葡萄糖的功能亦下降，以致葡萄糖不能被充分利用，过剩的葡萄糖不断刺激胰岛细胞分泌大量胰岛素。肝脏在胰岛素作用下，以葡萄糖和脂肪酸为原料合成大量的三酰甘油，继而发生内源性高脂血症和脂肪肝。

### ✳ 3. 什么是酒精性脂肪肝

酗酒者由于过量的酒精影响了肝内脂肪酸的氧化，而使脂肪酸在肝内积聚形成中性脂肪所致。有长期酗酒史，每天酗酒在100~150毫升者，则发生酒精性肝病为不饮酒者的5~25倍。因酗酒可引起并加重肝内脂肪沉积，所以，亦可出现中毒现象或重度脂肪肝。长期酗酒易患肝硬化，因为酒精对人体的危害以肝脏最严重。摄入酒精由胃肠道吸收后，有90%以上在肝内代谢，并在肝中解毒。肝细胞的胞质内酒精脱氢酶将酒精催化变成乙醛，酒精和乙醛都有直接刺激、损害肝细胞的毒性