

专家解答 医患交流系列

陈宁◎主编

北京大学人民医院 副主任医师
北京大学医学博士

专家指导

脂肪肝

居家防治

- **轻度脂肪肝**真的不要紧吗？
会发展成**肝硬化、肝癌**吗？
- 脂肪肝患者的**化验单**有哪些异常项目？
- 如何制订每天的饮食热量食谱？
能吃**肉和鸡蛋**吗？
- 哪些食物对脂肪肝康复有益？
- 脂肪肝患者如何选择**保肝药物**？



专家解答 医患交流系列

专家指导 脂肪肝 居家防治

陈宁◎主编

北京大学人民医院 副主任医师
北京大学医学博士



化学工业出版社

· 北京 ·

您知道：轻度脂肪肝真的不要紧吗？会发展成肝硬化和肝癌吗？脂肪肝患者的化验单有哪些异常项目？如何制订每天的饮食热量食谱？能吃肉和鸡蛋吗？哪些食物对脂肪肝康复有益？如何选择保肝药物？

北京大学人民医院专家将在本书中为您解答。本书对脂肪肝患者和家人最关心的疾病知识和防治知识一一解答。通过本书您可以一目了然掌握居家治疗和控制脂肪肝最有效的方法，并且对生活中容易忽视的饮食、运动和用药等问题全面掌握。

本书适合脂肪肝患者及临床医师阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

专家指导脂肪肝居家防治/陈宁主编. —北京：化学工业出版社，2015.6

（专家解答医患交流系列）

ISBN 978-7-122-23642-5

I. ①专… II. ①陈… III. ①脂肪肝-防治 IV. ①R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第075157号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：吴 静

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张9½ 字数898千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员



主编 陈宁

副主编 王峻瑶

编写人员 陈宁 王峻瑶 尤鹏 彭涛 戴中

前言



随着人们生活水平的日益提高，以脂肪肝、冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等为代表的代谢综合征已经成为影响民众健康的首要杀手。

在代谢综合征的各种表现中，脂肪肝因为起病隐匿，无特殊症状，往往得不到足够的重视，容易延误诊治。然而另一方面，由于我国是肝病大国，包括乙肝等在内的各种肝病往往被很多人混为一谈，因此又有部分患者及家属一旦被诊断为脂肪肝，往往“谈肝色变”、治病心切，误信所谓的偏方秘方。导致治疗“误入歧途”，不但浪费很多物力财力，甚至对肝脏造成不必要的损害。鉴于此，作为专科医生，我们深感有必要编写一本针对老百姓的脂肪肝科普类书籍，引导大家如何正确认识、对待脂肪肝。

脂肪肝作为一种良性疾病，绝大多数患者预后良好，不会引发严重后果，适当治疗后，病程可逆，完全可以康复。但仍有少部分患者因为不够重视，最终并发肝硬化。同时，作为代谢综合征的一部分，脂肪肝的治疗不是孤立的，需要结合患者的其他情况，如合并高血压、高脂血症、血糖控制、体重控制等。治疗中，绝大多数以患者自我管理方式为主，包括饮食、生活方式改善等，只有少部分患者需要接受药物治疗。本书系统介绍了脂肪肝发病机制、临床表现、诊断、治疗等诸多方面的专业知识。由于考虑到读者多为非医学专业人士，所以我们尽量采用浅显易懂的语言，为保证本书的专业性和客观性，应用了少部分专业术语加以介绍。

医学是一门发展的科学，随着研究的深入，对于疾病也会有更新的认识。本书编写过程中采用了最新的国内外专业指南和研究结果作为参照，期望能为读者带来最新的脂肪肝诊治观点，以使读者从中获得更大收益。

本书作者均为在脂肪肝领域工作多年的专业医生，在脂肪肝诊疗中具有丰富经验，因此在内容编写上，以临床上患者最易产生的疑问为切入点，以问答的形式进行阐述，方便读者查阅。希望本书能够达到我们编写之初的目的——帮助广大脂肪肝患者了解并正确认识、治疗脂肪肝。由于编者水平所限，如有不足之处，还请大家多提意见。

北京大学人民医院 陈宁

二零一五年四月于北京

目·录



第一章

脂肪肝的基础知识

1

1. 肝脏在人体的什么部位？其大小、形态如何？ /2
2. 脂肪肝的肝脏外观有哪些改变？ /3
3. 肝脏对人体的重要作用 /4
4. 肝脏不好免疫力就降低吗？ /4
5. 导致脂肪肝的病因 /5
6. 脂肪肝是如何形成的？ /6
7. 医师怎样对肝脏进行检查？ /6
8. 医院检查脂肪肝常用的临床指标 /7
9. 得了脂肪肝之后的五步疗法 /8
10. 脂肪肝能完全治好吗？ /8
11. 脂肪肝会传染吗？ /9
12. 脂肪肝遗传吗？ /10
13. 脂肪肝会发展成肝硬化吗？ /10
14. 脂肪肝会发展成肝癌吗？ /11
15. 为什么肝病患者脾气差？ /11

16. 轻度脂肪肝并非不要紧 /12
17. 脂肪肝患者康复，家属很重要 /13
18. 危险因素之病毒性肝炎 /14
19. 危险因素之饮食不当 /14
20. 只有胖人才得脂肪肝吗？ /14
21. 危险因素之喝酒 /15
22. 危险因素之吸烟 /15
23. 危险因素之吃药会引起脂肪肝 /15
24. 危险因素之女性妊娠期可以得脂肪肝 /16

▶ 第二章 脂肪肝的分类

17

25. 脂肪肝如何分类？ /17

第一节 非酒精性脂肪肝 /19

26. 引起非酒精性脂肪肝的危险因素 /19
27. 警惕代谢综合征，心血管疾病的元凶 /19
28. 非酒精性脂肪肝的亲密朋友——糖尿病 /20
29. 非酒精性脂肪肝的亲密朋友——冠心病 /20
30. 非酒精性脂肪肝的亲密朋友——动脉粥样硬化 /21
31. 非酒精性脂肪肝的亲密朋友——高血压 /21

第二节 酒精性脂肪肝 /22

32. 什么是酒精性肝病？ /22

33. 酒精会引起哪些肝脏疾病？ /22
34. 酒精性肝病与脂肪肝是什么关系？ /24
35. “喝酒脸红”的人其实更伤肝 /24
36. 同样饮酒，有的人为何不得脂肪肝？ /25
37. 同样饮酒，女性为何更容易患酒精性肝病？ /25
38. 大量饮酒会引起急性酒精性肝炎吗？ /26
39. 长期喝酒的人更容易营养不良 /26
40. 怎样鉴别酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝？ /26

第三章 脂肪肝相关肝病

28

41. 哪些原因会导致肝脏受损？ /28
42. 肝脏受损后有哪些临床表现？ /29
43. 肝脏受损为什么会容易出血？ /29
44. 体检肝大是什么意思？ /30
45. 什么是黄疸？黄疸就是肝炎吗？ /31
46. 认识肝纤维化 /32
47. 认识肝硬化 /32
48. 肝硬化会发生腹水吗？ /33
49. 如何预防脂肪肝向肝硬化方向的发展？ /33
50. 认识肝衰竭 /34
51. 肝衰竭的后果是什么？ /35

- 52. 肝病症状之肝掌 /35
- 53. 肝病症状之肝病面容 /36
- 54. 肝病症状之蜘蛛痣 /36

第四章

脂肪肝如何确诊

37

- 55. 脂肪肝会出现哪些症状? /37
- 56. 脂肪肝患者为什么会感觉肝区疼痛? /37
- 57. 仅凭症状不用检查能诊断脂肪肝吗? /38
- 58. 哪些人群应进行脂肪肝相关的检查? /38
- 59. 脂肪肝会出现哪些体征? /39
- 60. 肝病患者会出现哪些特征性面容? /40
- 61. 脂肪肝患者的化验单会有哪些检查结果异常? /40
- 62. 认识转氨酶 /41
- 63. 转氨酶升高代表什么意思? /41
- 64. 为什么有的脂肪肝患者会有转氨酶升高, 有的患者则不升高? /42
- 65. 转氨酶正常就代表不是肝炎吗? /42
- 66. 转肽酶升高代表什么意思? /43
- 67. 如何诊断非酒精性脂肪肝? /43
- 68. 如何诊断酒精性肝病? /44
- 69. 认识酒精性肝病伴病毒性肝炎 /45
- 70. 用药史对诊断脂肪肝很重要 /46

71. 诊断了脂肪肝，还需要对其他哪些系统进行检查？ /46
72. 得了脂肪肝，多久到医院检查一次？ /47
73. 脂肪肝患者需要定期检测哪些项目？ /48
74. 脂肪肝最容易出现哪些血脂异常？ /48
75. 血液黏稠度检查有用吗？ /48
76. 腹部 B 超能诊断脂肪肝吗？ /49
77. 脂肪肝的腹部 B 超有哪些表现？ /49
78. 认识非均匀性脂肪肝 /50
79. 认识肝岛 /50
80. B 超下脂肪肝的严重程度是如何界定的？ /51
81. 认识超声引导肝穿刺活检 /51
82. 超声引导肝穿刺活检术后需要注意什么？ /52
83. 慢性肝炎的病理解分期 /53
84. 脂肪肝患者要做 CT 吗？ /53
85. 非酒精性脂肪肝可能与其他慢性肝病重叠吗？ /54
86. 如何鉴别药物导致的肝损害和脂肪性肝炎？ /54
87. 脂肪肝患者什么时候要怀疑出现了肝硬化？ /55
88. 肝硬化患者有什么体征？ /56
89. 肝硬化如何诊断？ /56
90. 哪些症状提示可能得了肝癌？ /56
91. 肝区疼就代表得了肝癌吗？ /58
92. 如何诊断肝癌？ /58

- 93. 发生脂肪肝的危险因素 /61
- 94. 警惕导致脂肪肝的不良生活方式 /62

第一步 居家饮食指导——营养合理对脂肪肝的治疗效果极其重要 /63

- 95. 我国居民推荐的平衡膳食结构 /63
- 96. 脂肪肝患者制定饮食所含的热量 /65
- 97. 脂肪肝患者并不是吃得越少越好 /68
- 98. 脂肪肝患者应避免的不良饮食习惯 /69
- 99. 脂肪肝患者宜少吃的食物 /69
- 100. 哪些食物对脂肪肝有益? /70
- 101. 脂肪肝患者能吃鸡蛋吗? /72
- 102. 不饱和脂肪酸对预防脂肪肝好处多 /73
- 103. 哪些食物含有不饱和脂肪酸? /73
- 104. 脂肪肝患者吃肉的学问 /74
- 105. 脂肪肝患者能吃零食吗? /75
- 106. 哪些维生素和微量元素对脂肪肝康复有宜? /76
- 107. 哪些食物含有上述维生素和微量元素? /77
- 108. 脂肪肝患者饮食的最佳烹调方法 /79
- 109. 脂肪肝患者吃水果的学问 /79
- 110. 脂肪肝患者怎样安排一周中每日的食谱? /80
- 111. 脂肪肝患者不能吃脂肪吗? /82
- 112. 吃夜宵有坏处吗? /83

- 113. 脂肪肝好了就可以不忌口了吗? /84
- 114. 女性怀孕妊娠期合并脂肪肝需要注意什么? /84
- 115. 妊娠期出现脂肪肝会对胎儿造成影响吗? /85
- 116. 血糖对脂肪肝的控制有影响吗? /85

第二步 控制体重，科学减肥——单纯性脂肪肝唯一有效的治疗选择 /86

- 117. 肥胖的定义 /86
- 118. 认识内脏型肥胖 /87
- 119. 减轻体重对减轻脂肪肝有益 /88
- 120. 如何科学减轻体重? /88
- 121. 循序渐进，避免快速减肥 /89
- 122. 制订减肥食谱 /89
- 123. 减肥的时候饿了怎么办? /90
- 124. 减肥的误区之不吃主食有助于减肥 /92
- 125. 减肥药、减肥茶能吃吗? /93
- 126. 减肥药物有哪几种? /94
- 127. 什么时候考虑用减肥药? /94
- 128. 减肥手术对治疗非酒精性脂肪肝有用吗? /94
- 129. 减肥过度也会得脂肪肝 /95

第三步 科学运动——脂肪肝治疗手段中，运动锻炼重要性仅次于饮食控制 /96

- 130. 运动对脂肪肝有哪些益处? /96
- 131. 脂肪肝患者运动的注意事项 /96
- 132. 哪些运动项目对脂肪肝有好处? /97
- 133. 脂肪肝患者运动多长时间为宜? /98

- 134. 脂肪肝患者运动时出现什么症状要停止运动? /99
- 135. 脂肪肝患者如何计算运动强度? /99
- 136. 关节不好的人的运动注意事项 /100
- 137. 脂肪肝患者应注意改善哪些日常生活方式? /102
- 138. 脂肪肝好了就可以不锻炼了么? /102

第四步 科学戒酒 /103

- 139. 已经诊断了脂肪肝的患者应避免饮酒 /103
- 140. 如何计算饮酒的酒精含量? /103
- 141. 不是只有白酒才伤肝 /105
- 142. 服用“解酒”保健品能预防酒精对肝脏的损伤吗? /105
- 143. 酒精性脂肪肝患者的营养注意事项 /105
- 144. 如何帮助酒精依赖患者戒酒? /106
- 145. 酒精性肝病患者如何加强营养? /107
- 146. 哪些药物可以帮助戒酒? /108
- 147. 脂肪肝好了就可以喝酒了么? /108

第六章 中医助您有效降血脂

109

- 148. 中医认为脂肪肝是如何发病的? /109
- 149. 中药治疗脂肪肝 /110
- 150. 有助于脂肪肝治疗的中药茶饮和药膳 /110
- 151. 脂肪肝的中成药治疗 /115

152. 脂肪肝需要治疗吗？ /116
153. 药物在脂肪肝治疗中的地位如何？ /117
154. 何时需要用药物治疗非酒精性脂肪肝？ /118
155. 脂肪肝常用的治疗药物 /118
156. 脂肪性肝炎可以用“消炎药”治疗吗？ /119
157. 脂肪肝要用降脂药物治疗吗？ /119
158. 降脂药物有哪些不良反应？ /120
159. 常用的保肝药物 /121
160. 转氨酶升高一定要用药吗？ /122
161. 随意“降转氨酶”治疗的坏处 /123
162. 联苯双酯真的能治好肝病吗？ /124
163. 脂肪肝患者都要用保肝药吗？ /124
164. 面对众多的“保肝药物”如何选择？ /126
165. 补充维生素E对脂肪肝有好处吗？ /126
166. 降糖药物对非酒精性脂肪肝治疗有用吗？ /127
167. 减肥药物对非酒精性脂肪肝治疗有用吗？ /128
168. 酒精性肝病如何治疗？ /128
169. 急性酒精性肝炎能用激素治疗吗？ /129
170. 病毒性肝炎合并的脂肪肝如何治疗？ /130
171. 病毒性肝炎患者何时需接受抗病毒治疗？ /130

- 172. 脂肪肝患者服用其他药物时的注意事项 /131
- 173. 中药比西药更安全吗？ /132
- 174. 妊娠期脂肪肝如何治疗？ /132
- 175. 认识肝移植 /133
- 176. 什么样的脂肪肝患者需要接受肝移植？ /133
- 177. 肝移植患者手术前需要注意什么？ /134
- 178. 认识活体肝移植 /135
- 179. 肝移植术后需要长期用药吗 /135
- 180. 肝移植患者如何进行家庭护理？ /136



脂肪肝的基础知识

脂肪肝在世界各地的发病率不尽相同，其发病与生活方式有很大关系。欧美国家报道，成年人脂肪肝的发病率可达 20% ~ 30%。在我国，近年来脂肪肝的发病率增长迅速，为 10% ~ 15%。

脂肪肝是一个病理学定义，正常肝脏的脂肪含量在 3% ~ 5%，当脂类在肝内蓄积超过肝脏重量的 5%，或超过 50% 的肝细胞发生脂肪变性时，称为脂肪肝。

脂肪在肝脏中过度沉积，原有的肝脏正常组织结构被脂肪充填，会影响肝细胞的解毒、消化、合成等功能，肝细胞发生炎症反应、变性、坏死，纤维组织增生，长期的慢性炎症状态可以发展为肝硬化，甚至诱发肝癌。因此，预防和积极治疗脂肪肝刻不容缓。

过量饮酒以及丙型肝炎病毒感染的患者均容易得脂肪肝，但与脂肪肝关系更为密切的还是肥胖。饮食习惯不健康，喜欢高脂、高热量食物的人，久坐少运动的人，患有肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病的患者，都是容易得脂肪肝的高危人群。

1. 肝脏在人体的什么部位？其大小、形态如何？

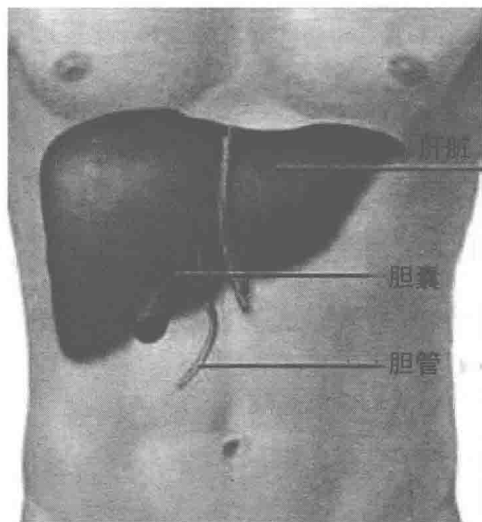
位置：肝脏大部分位于人体的右上腹和上腹正中，小部分位于左上腹。

形状：略似楔形，色泽红褐，质地柔脆，肝脏右侧大部分位于右侧肋骨中，在正常人难以触及，位于上腹正中的肝左叶，部分正常人可以摸到。

大小：正常肝脏的重量通常为 1300~1500 克，平均大小为 258mm（左右径）× 152mm（上下径）× 58mm（前后径）。

肝脏依据解剖形态划分可分为肝左叶和肝右叶两叶，分界为镰状韧带。其中右叶前下面称为方叶，其后面称为尾状叶。

在发生脂肪肝时，肝脏可以增大。



胆囊位于肝右叶下面的胆囊窝内，是贮存和浓缩胆汁的器官。左右肝内的小胆管逐渐汇合，成为左肝管和右肝管，两者再汇合成为肝总管。

胆汁由肝窦经小胆管、左右肝管到达肝总管流出肝脏，在胆囊内完成胆汁浓缩，由胆囊管排出，最

终经胆总管流至十二指肠，参与脂肪的代谢过程。

肝脏接受两套血液供应系统，分别叫做门静脉和肝动脉。门静脉是

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com