



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

一度得到市场热捧的畅销书隆重再版上市
集名医解答指导、问题全面实用之优势屹立于科普书林
多家权威协会郑重推荐

脂肪肝

第二版

主编 周玉坤



上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海医学会科普学会

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写

中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

脂 肪 肝

(第二版)

总主编 李广智

主 编 周玉坤

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《名医与您谈疾病丛书·脂肪肝》的再版修订。脂肪肝在中国是仅次于病毒性肝炎的第二位常见肝病,有专家预测脂肪肝在未来的10~20年内将成为第一位肝病。本书重点介绍脂肪肝的一般知识、病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗以及预防保健,通过对该疾病的系统介绍,使脂肪肝的相关知识得到进一步普及,使脂肪肝得到早期发现、早期诊断和合理治疗,指导广大人民群众远离脂肪肝,告别脂肪肝。本书适合临床医生、脂肪肝患者和家属阅读,更可作为广大人民群众提高自我保健能力的科普读物,尤其适合于脂肪肝高危人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝/周玉坤主编. —2版. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978-7-5067-6020-1

I. ①脂… II. ①周… 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(2013)第053708号

美术编辑 陈君杞

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 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958×650mm¹/₁₆

印张 13¹/₂

字数 147千字

初版 2009年4月第1版

版次 2013年7月第2版

印次 2013年7月第2版第1次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6020-1

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《名医与您谈疾病丛书》

总编委会

学术顾问 钟南山 陈灏珠 郭应禄

主任委员 吴少祯

副主任委员 王应泉 许军 刘建青 范志霞

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁小强 王灵台 王宪衍 王祖承 牛云飞

方 栩 方宁远 冯晓云 吉 俊 向红丁

刘志民 许曼音 孙晓文 李 明 李广智

严和骏 肖泽萍 吴艺捷 吴逸雯 何大为

何家扬 邹俊杰 宋永建 张明园 陈 晟

陈生弟 陈圣祺 陈雨强 郁汉明 罗邦尧

周玉坤 郑志忠 胡大一 胡修全 夏术阶

钱荣立 倪立青 徐一峰 徐声汉 徐韬园

黄 勇 彭志海 葛均波 程怀瑾 程蔚蔚

傅 毅

科普顾问 朱建坤

秘 书 范志霞(兼)

《脂肪肝》

总会编委

编委会

主 编 周玉坤

副主编 宛新建 张修礼 张 迁

编 者 (按姓氏笔画排序)

曲建慧 吴旭东 张 迁 张修礼

张智高 周玉坤 宛新建 贾爱芹

袁 波 薛 冰

(兼) 贾志英 许 彬

出版者的话

随着生活水平的提高，人们对医学保健知识的需求空前高涨，我社紧扣时代脉搏，也加大了对医学科普图书的投入。要想提高全民的健康素质，有效防治疾病，需要加大对疾病和健康知识的宣传、普及和推广工作，使群众了解和掌握相关知识，才能够有效预防疾病的发生和发展，并能有效缓解“看病难，看病贵”的问题。

基于此，我社于2009年出版了《名医与您谈疾病丛书》，第一版丛书共71本，囊括了绝大部分常见疾病。该丛书一经出版，就受到了广大读者的热烈欢迎，许多品种重印多次都不能满足读者需求，致使该丛书一度在医学科普图书中独领风骚。2009年，本丛书获“第七届统战系统出版社优秀图书”奖；丛书总主编李广智2011年荣获“上海大众科技奖·提名奖”；该丛书的6个分册曾连续入选新闻出版总署2010~2011年度、2011~2012年度《农家书屋重点出版物推荐目录》，重印多次，受到读者的一致好评。时隔四年，随着新技术、新概念的不断进展，许多观念也在不断更新，本丛书有必要与时俱进地进行改版补充和修订。

本次修订，从第一版中挑选了销量最好的前23本，就国内外最新进展和指南做了补充和更新，特别新加了一些患者最常问的问题和解答。本次再版的分册分别为：《高血压》、《痛风》、《高脂血症》、《类风湿关节炎》、《前列腺疾病》、《妇科炎症》、《腰椎间盘突出症》、《颈肩腰腿痛》、《脂肪肝》、《脑卒中》、《肾炎》、《胆囊炎与胆石症》、《乙型肝炎》、《乳腺疾病》、《甲状腺功能亢进症》、《银屑病》、《癫痫》、《尿路感染》、《抑郁症》、《焦虑障碍》、《冠心病》、《糖尿病》、《老年性痴呆》。考虑到目前心理卫生方面频发的问题和疾患，我们又加了《强迫症》和《精神分裂症》两本书一起出版，共25本。

本次修订，还是沿用了读者问、名医答的形式，对25种常见疾病、综合征或重要症状的病因、临床表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做了尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用全面的防治疾病知识。它既适用于患者及其家属全面了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情和解释防治措施。

为大众的健康事业做好宣传普及推广工作是我社义不容辞的光荣职责，希望本丛书的再版，能够受到广大患者和家属的欢迎。

中国医药科技出版社

2013年5月

再版前言

脂肪肝又称肝内脂肪变性，是指由各种原因引起的肝细胞内脂肪蓄积过多，脂肪含量超过肝重量的5%，或在组织学上超过肝实质30%时，称为脂肪肝。近年来由于生活水平的提高、饮食结构的变化、酒精消耗量的增加和预防保健措施的相对滞后，脂肪肝的患病率不断升高。在中国是仅次于病毒性肝炎的第二位常见肝病，有专家预测脂肪肝在未来的10~20年内将成为第一位肝病。

脂肪肝多数无临床症状或仅有疲乏感，往往在体检或治疗其他疾病过程中意外发现，一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。不少患者，甚至个别医生认为脂肪肝无需处理，导致一些病人由脂肪肝演变成脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。因此，普及脂肪肝基础知识，澄清人们的错误认识，对于防治脂肪肝十分必要。曾民德教授曾指出，由于脂肪性肝病早期症状不明显，大多数患者无明显特异性症状，不少医务人员和患者把该病视为良性可治可不治的疾病，贻误了及早发现和针对性治疗的合适时机，导致部分病例未能得到及时、规范、有效的诊治。

中国医药科技出版社非常重视医学科普工作，倡导编写《名医与您谈疾病丛书》。受丛书总主编李广智教授委托，我有幸邀请了上海交通大学第一人民医院、中国人民解放军济南军区总医院、第二军医大学长海医院的脂肪肝相关专家编写了《脂肪肝》这本科普读物。第一版面世后，得到了读者的广泛关注，除了一些好评，更多的是期待，他们希望加入一些新知识、新进展，希望了解更多的预防保健知识。读者的鼓励和期待让我们感到责任重大，我们尽自己所能增加了一些内容，充实了预防保健方面的知识，希望本书能够

帮助读者较全面的了解脂肪肝，更好的防治脂肪肝。

感谢著名的中青年专家宛新建、张修礼、张迁等教授撰写了有关章节。本书的出版，得到中国医药科技出版社的大力支持，得到了上海市科学技术协会朱建坤主任和著名的的心理和精神医学专家李广智教授的鼎力帮助，特表衷心感谢。书中一定还有不足甚至错误的地方，敬请读者批评指正。

主 编

2013 年 2 月

目录

Contents

常 识 篇

肝脏的位置、形态如何？	2
肝脏的主要功能有哪些？	2
肝脏在脂肪代谢中的作用是什么？	3
什么是血脂？	4
正常的血脂水平是多少？	4
脂肪肝患者血转氨酶升高的意义是什么？	4
高脂血症分为几种类型？	5
脂蛋白分哪几种类型？	5
什么是中性脂肪？	5
人体脂类如何分布？	6
脂肪是怎样储存和动员的？	6
脂肪细胞有哪些功能？	6
什么是瘦素？	7
补充瘦素能治疗肥胖症吗？	7
为什么说减肥应从娃娃抓起？	8
什么是肥胖症？	8
内脏型肥胖与皮下脂肪型肥胖哪种更易引起脂肪肝？	9
肥胖症如何分度？	10
什么是脂肪肝？	10
脂肪肝如何按肝细胞内积蓄脂肪性质分类？	10

脂肪肝病理上分哪几种类型?	11
肉眼观察到的脂肪肝是什么样子?	11
临床上脂肪肝分哪几种类型?	12
脂肪肝如何分度?	12
脂肪肝如何分期?	13
引起脂肪肝的常见药物有哪些?	13
脂肪肝有急慢性之分吗?	13
脂肪肝的发病机制是什么?	14
什么是脂肪肝的“二次打击”学说?	14
脂肪肝的发展规律和结局是什么?	15
什么是酒精性脂肪肝?	15
什么是非酒精性脂肪肝?	15
什么是单纯性脂肪肝?	16
什么是脂肪肝性肝炎?	16
什么是脂肪肝性肝纤维化?	17
什么是脂肪肝性肝硬化?	17
脂肪肝有哪些常见并发症?	17
脂肪肝常合并哪些疾病?	18
脂肪肝对人体有哪些危害?	18
为什么说脂肪肝容易诱发或加重糖尿病?	20
为什么说脂肪肝容易促进动脉粥样硬化的形成?	20
哪些情况的脂肪肝比较难治?	20
什么是肥胖性脂肪肝?	21
什么是营养不良性脂肪肝?	21
什么是糖尿病性脂肪肝?	21
什么是儿童脂肪肝?	22
什么是急性药物性脂肪肝?	22

88	什么是慢性药物性脂肪肝?	23
90	什么是炎症性脂肪肝?	23
92	什么是皮质醇增多症性脂肪肝?	24
94	什么是甲状腺功能亢进性脂肪肝?	24
96	什么是甲状腺功能减退性脂肪肝?	25
98	什么是妊娠期急性脂肪肝?	25
100	什么是脑病脂肪肝综合征?	25
102	什么是类脂质沉积病?	26
104	什么是局灶性脂肪肝?	26
106	肝脂肪瘤与脂肪肝是什么关系?	27
108	脂肪肝会传染吗?	28
110	脂肪肝能否癌变?	28
112	脂肪肝与遗传有关吗?	29
114	脂肪肝与年龄有什么关系?	29
116	脂肪肝与体型有什么关系?	29
118	脂肪肝患者能怀孕吗?	30
120	什么是全胃肠外营养相关性脂肪肝?	30
122	脂肪肝与高尿酸血症的关系是怎样的?	31
124	从事哪些职业的人易患脂肪肝?	31
126	“亚健康”多是脂肪肝惹的祸吗?	32
128	脂肪肝发病率为何会呈上升趋势?	33
130	你属于脂肪肝高危人群中的一员吗?	33

病 因 篇

132	脂肪肝的常见病因有哪些?	36
134	脂肪肝发病机制是什么?	37
136	过多摄入脂肪为什么易得脂肪肝?	38

输入脂肪乳是否容易得脂肪肝?	38
血脂正常就不会得脂肪肝吗?	39
血脂高就会得脂肪肝吗?	39
全胃肠外营养与脂肪肝有何关系?	40
空回肠旁路手术为何会得脂肪肝?	40
为什么糖尿病易合并脂肪肝?	40
营养不良的临床分型是什么?	41
营养不良也会诱发脂肪肝吗?	42
减肥也能“饿”出脂肪肝吗?	42
现代青年女性患脂肪肝的原因是什么?	43
为什么女性嗜酒更易于诱发脂肪肝?	43
为什么有的重度饮酒患者没有患上酒精性脂肪肝?	43
什么是代谢综合征? 其与非酒精性脂肪肝的关系如何?	43
肥胖之人為何多伴有脂肪肝?	44
为什么机关职员比工人更易患脂肪肝?	44
哪些生活习惯易患脂肪肝?	45
小儿脂肪肝常见的病因有哪些?	46
病毒性肝炎与脂肪肝的关系是什么?	46
妊娠期急性脂肪肝的诱因是什么?	47
药物性脂肪肝是怎么产生的?	47
急性重症脂肪肝的病因是什么?	48
Reye 综合征的病因是什么?	48
吸烟会引起脂肪肝吗?	49
酒精性脂肪肝是如何形成的?	50
运动会损害脂肪肝患者的肝功能吗?	50
易患脂肪肝的四大潜在人群是什么?	51
遗传性因素与脂肪肝的关系是什么?	51

40 ANI 指数能鉴别脂肪肝病因吗?	52
60 老年脂肪肝的主要原因是什么?	52
中医是怎样认识脂肪肝的?	53
症 状 篇	
80	
86 脂肪肝的早期信号是什么?	56
96 哪些线索提示脂肪肝倾向?	56
107 脂肪肝常与哪些疾病合并存在?	56
107 脂肪肝有哪些临床表现?	57
115 急性脂肪肝有哪些临床表现?	57
127 单纯性脂肪肝为什么老是肝区隐痛?	58
127 轻度脂肪肝的临床表现是什么?	58
131 中度脂肪肝的临床表现是什么?	59
137 重度脂肪肝的临床表现是什么?	59
147 营养不良性脂肪肝的临床表现是什么?	59
151 儿童性非酒精性脂肪肝的临床表现是什么?	60
167 妊娠期急性脂肪肝的症状是什么?	60
177 脑病脂肪肝综合征 (Reye 综合征) 的临床症状是什么?	61
177 肝炎后脂肪肝的临床表现是什么?	61
187 酒精性脂肪肝有哪些临床表现?	61
197 局灶性脂肪肝有症状吗?	62
208 酒精性肝炎有哪些临床表现?	62
208 酒精性肝炎不需要重视吗?	62
218 非酒精性脂肪性肝炎有哪些症状?	63
228 肥胖性脂肪肝有哪些临床特点?	63
228 糖尿病性脂肪肝有哪些临床特点?	64
238 肝原发性脂肪肉瘤有哪些临床表现?	64

157	高脂血症的临床表现是什么？	64
157	肥胖症的临床表现是什么？	65

诊断与鉴别诊断篇

157	脂肪肝应该做哪些检查？	68
157	脂肪肝有哪些病理改变？	68
157	B 超是脂肪肝的首选诊断方法吗？	69
157	影像检查在脂肪肝早期诊断的意义是什么？	70
157	脂肪肝的诊断依据有哪些？	70
157	怎样看肝功能检验单？	71
157	血脂测定有哪些项目？	72
157	血清纤维化指标对诊断脂肪肝有何作用？	73
157	什么是肝脏细胞活检？	73
157	哪些情况下需行肝脏细胞活检？	74
157	肝活检对脂肪性肝病诊断的意义如何？	75
157	肝活检的取材方法有哪些？	75
157	肝活检安全吗？	76
157	肝活检前应如何准备，术后可有哪些并发症，如何处理？	77
157	抽血化验在脂肪肝诊断中起什么作用？	77
157	如何诊断药物性脂肪肝？	78
157	脂肪肝容易与哪些疾病混淆？	79
157	如何诊断急性妊娠脂肪肝？	80
157	急性妊娠脂肪肝需和哪些疾病相鉴别？	80
157	脂肪肝患者易患糖尿病吗？	81
157	脂肪肝是一种独立疾病吗？	82
157	脂肪肝如何分类？	82
157	如何早期发现脂肪肝？	83

磁共振和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值?	84
酒精性肝病如何诊断?	84
酒精性肝病临床分型及诊断是什么?	85
酒精性脂肪肝的 CT 表现有哪些?	86
酒精性脂肪肝的实验室检查手段有哪些异常?	86
酒精性脂肪肝患者肝功能异常有哪些特点?	87
何谓单纯性酒精性脂肪肝?	88
酒精性脂肪肝并发肝炎病毒携带该如何诊断?	88
患慢性病毒性肝炎并非过量饮酒者如何鉴别?	89
酒精性脂肪肝合并慢性病毒性肝炎如何诊断?	90
酒精性肝损伤患者如何与其他损伤因素区别?	90
如何诊断非酒精性脂肪肝?	91
非酒精性脂肪肝的临床分型有哪些, 各自须符合哪些条件 即可诊断?	91
B 超如何鉴别非均匀性脂肪肝?	92
如何诊断肥胖相关性脂肪肝?	93
肥胖相关性脂肪肝如何与其他相关疾病相鉴别?	93
TWEAK 问卷对酒精性脂肪肝诊断有何意义?	94
MAST 问卷对酒精性脂肪肝的诊断有何意义?	95
小肠旁路术相关性脂肪肝如何诊断?	96
Reye 综合征与脂肪肝有何关系?	97
Reye 综合征如何诊断?	97
什么是 Zieve 综合征, 如何诊断?	98
治 疗 篇	
脂肪肝需要治疗吗?	102
脂肪肝没有症状也需要治疗吗?	102

脂肪肝需要长期综合性治疗吗？	103
脂肪肝治得好吗？	104
脂肪肝的根本治疗是什么？	104
脂肪肝的病因治疗需要注意哪些问题？	105
戒酒能否逆转酒精性肝病？	106
哪些药物可以帮助戒酒？	106
如何治疗酒精依赖症？	107
肥胖者要减轻多少体重就可改善脂肪肝？	108
哪些方法有助于肥胖性脂肪肝患者减肥？	109
减肥的注意事项是什么？	110
哪些药物可以帮助减肥？	110
哪些肥胖患者需要外科手术治疗？	112
如何预防减肥后体重反弹？	113
怎样治疗伴随糖尿病的脂肪肝？	114
哪些药物可以改善胰岛素抵抗？	115
没有糖尿病的脂肪肝患者也需要服用二甲双胍吗？	116
二甲双胍有哪些不良反应？	118
转氨酶异常是不是二甲双胍的禁忌证？	119
脂肪肝患者要用降血脂药吗？	120
脂肪肝患者如何选择降血脂药物？	121
脂肪肝用“他汀”安全吗？	123
如何降脂不伤肝？	124
哪些脂肪肝患者需要接受保肝药物治疗？	125
保肝药物在脂肪肝的治疗中仅起辅助作用吗？	126
脂肪肝常用的保肝药物有哪些？	127
多烯磷脂酰胆碱治疗脂肪肝的效果如何？	128
熊去氧胆酸也可以治疗脂肪肝吗？	129

221 脂肪肝患者需要垂盆草、联苯双酯等药物吗?	130
621 如何从肠道入手治疗脂肪肝?	131
721 中医如何看待脂肪肝?	134
721 脂肪肝如何辨证施治?	134
821 哪些中药可以减肥降脂?	136
921 哪些中药有兼顾降血脂和促进肝内脂肪消退的作用?	137
921 各种临床验方治疗脂肪肝的效果如何?	138
101 哪些中成药可以辅助治疗脂肪肝?	139
501 中药治疗脂肪肝是不是绝对安全?	139
501 可用于治疗脂肪肝的中药单方和验方有哪些?	141
601 病毒性肝炎合并非酒精性脂肪肝怎么办?	143
601 病毒性肝炎合并酒精性肝病怎么办?	144

预防保健篇

201 怎样预防脂肪肝?	148
201 脂肪肝如何进行生活调养?	149
201 脂肪肝如何进行精神调养?	150
601 为什么要培养健康的生活方式?	151
601 脂肪肝患者需要关注血糖变化吗?	151
701 脂肪肝患者需要定期检查血压变化吗?	152
701 脂肪肝营养治疗的目的是什么?	152
801 脂肪肝患者营养治疗的原则是什么?	152
801 日常生活中如何预防脂肪肝?	153
901 节假日如何预防脂肪肝?	153
901 如何防止脂肪肝复发?	154
051 脂肪肝患者如何适应饮食季节变化?	154
051 过度节食、减肥是否有利于脂肪肝?	155