

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎刘泽萱

脂肪肝

 人民卫生出版社

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 编◎刘泽萱

脂肪肝

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝 / 刘泽萱主编. —北京: 人民卫生出版社, 2018
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)
ISBN 978-7-117-26899-8

I. ①脂… II. ①刘… III. ①脂肪肝—中西医结合—
防治 IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 122413 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

脂肪肝

主 编: 刘泽萱

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5.5

字 数: 89 千字

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26899-8

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书（第3辑）

脂肪肝

主 编 刘泽萱

副主编 汪 燕 武建海 赵 红 陈聆玉

编 委 （按姓氏笔画为序）

万 鹏 邓丽君 包志霜 刘泽萱

孙 正 李惠婷 吴珍真 何 惠

汪 燕 陈聆玉 武建海 赵 红

蒋春香

前言

俗话说：人体能健康，全靠肝来帮。肝脏是人体最大的实质性脏器和消化腺，是人体的“解毒器”，正是有了它的辛勤工作，人们才能精神饱满、身体健康、想吃什么就吃什么。然而，这样一个重要的器官，却日益面临各种疾病的威胁，脂肪肝就是损害肝脏健康的重要因素。

随着人们生活水平的提高，我国脂肪肝的发病率明显升高，而且呈现从老年人向青壮年，甚至向青少年及儿童蔓延的势头。据统计，我国脂肪肝总患病率已超过10%。近年来中小學生肥胖者比例高达20%，其中58%伴有脂肪肝；50岁以上中老年人群脂肪肝的患病率更是高达28%。究其原因，绝大部分脂肪肝患者都喜欢肉食、甜点等高脂肪、高能量食物，久坐、熬夜、嗜酒、疏于锻炼等不良生活方式也是相关发病原因，导致肝细胞内甘油三酯积聚，最终形成脂肪肝。许多脂肪肝患者，特别是中

老年患者的发病还与超重、高脂血症、高血压、糖尿病、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征、先天性脂质代谢异常、其他代谢综合征、滥用药物等有关。

临床上，按病因将脂肪肝分为酒精性脂肪肝与非酒精性脂肪肝，这两种脂肪肝都能够导致肝脏炎症性病变，并可能发展为肝硬化、肝癌。非酒精性脂肪肝是以胰岛素抵抗为中心环节的一种代谢综合征，更是2型糖尿病、动脉粥样硬化、心脑血管疾病、心肌梗死、脑卒中的重要预警信号。

预防是最好的治疗。脂肪肝属可逆性疾病，只要有正确的治疗和科学的生活方式，是可以恢复健康的。所以说，脂肪肝并不可怕，可怕的是不予重视。可喜的是，如今很多人都已经认识到脂肪肝的危害性，已开始预防，自觉改变可能诱发脂肪肝的不良生活习惯，调整饮食结构，加强有氧锻炼，努力让自己远离脂肪肝的侵扰。

本书共分为五章，基础知识导航包括脂肪肝的概念、自我诊断、发病；个人调理攻略包括脂肪肝的锻炼方法、饮食调理、中医药膳、常见误区等；名家防治指导包括中西医治疗、预防康复要点等；药食宜忌速查包括中西药物相互作用、禁忌药物、饮食宜忌等；医患互动空间以问答形式为主，解答

脂肪肝常见相关问题。

本书以通俗易懂的文字和贴近生活的内容，从多方面、多角度宣传健康的生活方式，旨在增强大众对肝脏的关爱，普及脂肪肝的基本防治知识，提高大众自我保健意识。有健康才有幸福。希望本书能为脂肪肝的防治稍尽绵薄之力，为人民群众的幸福安康作出一些贡献。

编 者

2018年2月

目录

第一章 基础知识导航	1
第一节 什么是脂肪肝	2
第二节 脂肪肝如何自我诊断	2
一、脂肪肝的早期信号	2
二、哪些情况应警惕脂肪肝	2
三、脂肪肝的临床表现	3
第三节 脂肪肝发病情况知多少	4
一、发病率高	4
二、脂肪肝的病因	5
三、哪些人容易得脂肪肝	12
四、脂肪肝有何危害	17

第二章 个人调理攻略	21
第一节 坚持锻炼，劳逸结合	22
一、选择适当的运动	22
二、运动前的检查	24
三、运动时间	24
四、运动强度	25
五、运动的注意点	25
六、运动后的自我监测	26
第二节 饮食防治	27
一、设定理想的目标体重	28
二、严格控制热能摄入	29
三、合理分配三大营养素的比例	30
四、脂肪肝的饮食疗法	37
五、饮食疗法的分类	41
第三节 中医药膳	42
一、首乌肝片	43
二、枸杞滑溜里脊片	44
三、蘑菇烧豆腐	44

四、黑豆枸杞粟米粥·····	45
五、三七百合煨兔肉·····	46
六、玉米魔芋牛奶·····	46
七、山楂肉片·····	47
八、芹菜炒香菇·····	47
九、决明子粥·····	48
十、薏苡仁鸭肉冬瓜汤·····	49
第四节 常见误区·····	50
一、饮食误区·····	50
二、锻炼误区·····	52
三、用药误区·····	53
第三章 名家防治指导·····	57
第一节 西医治疗·····	58
一、酒精性脂肪肝·····	58
二、非酒精性脂肪肝·····	62
三、脂肪肝常用药物·····	71
第二节 中医治疗·····	76
一、中医辨证分型·····	76

二、常用中药·····	79
三、验方、便方·····	82
四、经穴疗法·····	89
第四章 药食宜忌速查 ·····	105
第一节 药物的合理搭配 ·····	106
一、改善胰岛素敏感性的药物·····	106
二、抑制过氧化损伤药物·····	106
三、降脂药物·····	107
四、保肝药物·····	107
第二节 不同人群的合理用药 ·····	108
一、妊娠期和哺乳期妇女·····	108
二、老年人·····	109
三、肝肾功能不全患者·····	109
第三节 饮食禁忌 ·····	110
一、饮食要规律·····	110
二、禁止酗酒·····	111
三、少食刺激性食物·····	111

四、水果应选择种类·····	111
五、营养合理搭配·····	112
第五章 医患互动空间 ·····	113
第一节 专家答疑 ·····	114
一、脂肪肝概述·····	114
二、脂肪肝的诊断·····	120
三、脂肪肝的防治·····	125
第二节 名医名院 ·····	140

第一章 基础知识导航



第一节 什么是脂肪肝

脂肪肝是指脂肪在肝脏过度沉积的临床病理综合征。正常每100g肝脏湿重含4~5g脂质，主要用于构成生物膜的脂质双层结构，其中，磷脂占50%以上，甘油三酯(TG)占20%，游离脂肪酸(FFA)占20%，胆固醇占7%，其余为胆固醇酯等。在肝组织切片中，仅肝星状细胞内有脂滴存在，而肝实质细胞内并无脂质蓄积。当肝内脂质含量超过肝脏湿重的5%，或肝脏组织切片光镜下每单位面积见30%以上的肝细胞有脂滴存在时，称为脂肪肝。

第二节 脂肪肝如何自我诊断

一、脂肪肝的早期信号

脂肪肝起病隐匿，常无明显症状，少数患者可出现乏力、右上腹轻度不适、肝区隐痛或上腹胀痛等非特异性症状。

二、哪些情况应警惕脂肪肝

1. 肥胖、糖尿病及高脂血症患者。

2. 长期大量饮酒者（每天饮酒40ml，连续5年以上），应高度警惕脂肪肝的存在。

3. 慢性病毒性肝炎患者，乙型肝炎病毒（HBV）及丙型肝炎病毒（HCV）感染者也应重视。脂肪肝是慢性病毒性肝炎的并发症之一，这一点往往易被患者及医生忽视，尤其是HCV的感染者更易发生肝细胞脂肪变性。可以通过B超、肝功能、血脂、血糖、乙肝两对半等检查来明确诊断。

4. 发现与肝病相关的临床症状，如食欲减退、体重下降、少量饮酒即感肝区不适、饮食稍有不慎会出现轻微腹泻、饭后腹胀、尿黄等，应及时去医院检查，及早发现脂肪肝。

三、脂肪肝的临床表现

不同病因引起的脂肪肝临床表现存在差异，轻度脂肪肝可无任何临床症状，中度或重度脂肪肝，特别是病程较长者症状较为明显。

1. 主要症状为食欲不振、恶心、呕吐、体重减轻、疲乏感、食后腹胀，以及右上腹或上腹部有疼痛感，且在食后及运动时更为明显。

2. 体格检查可见肥胖或消瘦，偶有黄疸，常见肝脏肿大、肝区疼痛及压痛，偶有脾肿大。如并发肝硬化者，可出现肝硬化的临床表现。重度脂肪

肝患者可有腹水和下肢水肿，有低钠血症和低钾血症。脂肪肝患者可伴有多种维生素缺乏的症状，如周围神经炎、口炎、口角炎、皮肤瘀斑、角化过度等。

3. 实验室检查：丙氨酸转氨酶（ALT）正常或升高；甘油三酯升高；血清 γ -谷氨酰转肽酶活性升高。

超声与CT：B超显示肝脏增大，实质呈致密的强反射光点，深部组织回声衰减。CT扫描显示肝密度比其他实质脏器低下。

在B超引导下进行穿刺，抽吸少量肝组织活检，通过活检组织纤维镜下观察可以明确脂肪肝的病变程度、类型、有无合并脂肪性肝炎和肝纤维化。

4. 脂肪肝的临床表现与肝脏脂肪浸润的程度成正比，当肝内过多的脂肪被移除后症状可消失。

第三节 脂肪肝发病情况知多少

一、发病率高

本病为一种常见多发病，以中老年、肥胖、嗜酒者、糖尿病患者为多见。脂肪肝的高危人群有

肥胖者，特别是向心性肥胖者；糖尿病患者，特别是成年2型糖尿病患者；长期大量饮酒者；高脂血症患者，特别是血甘油三酯增高者；长期服用损肝药物者；以及有肥胖症、糖尿病和脂肪肝家族史的个体。

二、脂肪肝的病因

脂肪肝不是独立疾病，由多种原因导致，引起肝内脂肪蓄积的原因很多，常见原因包括营养失调、大量饮酒、糖尿病、肝炎、代谢和内分泌障碍（甲状腺功能亢进、长期糖皮质激素治疗、库欣综合征）、高脂血症、饥饿、高脂肪低蛋白饮食、蛋白质-能量营养不良、静脉高能营养治疗、小肠改道手术，以及服用四环素、四氯化碳、黄磷和胺碘酮等药物，或工业毒物、肝炎病毒感染（特别是丙型肝炎病毒感染）、妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征，以及一些慢性感染与炎症等（如炎性肠病、结核病）。

在不同时期、不同国家和人群中，脂肪肝的病因、临床表现和预后不一。比如在上世纪五六十年代，我国农村居民中以营养不良性脂肪肝尤为多见。近年来，随着经济水平的提高，脂类食物摄入和饮酒增多，肥胖、糖尿病、高脂血症已成为发达