

最好的医生是自己

FANGZHI ZHIANGGAN DE YOUXIAO BANFA

防治 脂肪肝的 有效办法

编著 杨玺

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

最好的医生是自己

图书在版编目(CIP)数据

防治脂肪肝的有效办法 / 杨玺编著. — 北京: 人民军医出版社, 2008.1

ISBN 7-801-09-121-7

(最好的医生是自己系列丛书)

防治

脂肪肝的有效办法

FANGZHI ZHIFANGGAN DE YOUXIAO BANFA

◎ 编著 杨玺

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

防治脂肪肝的有效办法 / 杨玺编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1263-2

I. 防… II. 杨… III. 脂肪肝—防治 IV. R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第151147号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 薛映川 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

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) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 14.25 字数: 150千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 27.00元

版权所有 侵权必究

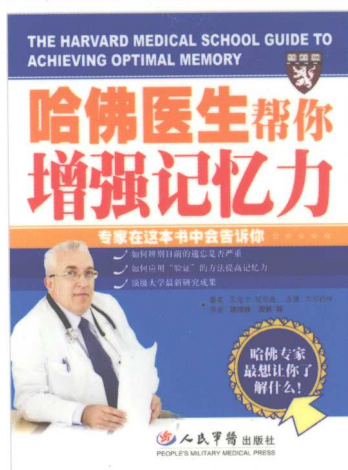
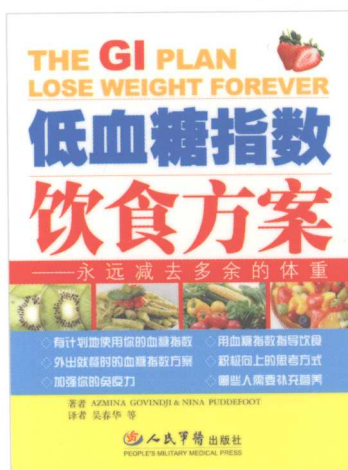
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

FANGZHI ZHI'FANGGAN DE YOUXIAO BANFA

防治脂肪肝的有效办法



编辑推荐



内容提要

脂肪肝是肝脏脂代谢失调的产物，同时又是加重肝脏损伤的致病因素。长期脂肪肝会导致肝细胞再生障碍和坏死，进而形成肝纤维化、肝硬化。本书介绍生活方式与脂肪肝的关系，脂肪肝易患人群、危险因素、危害、如何预防和治疗等内容。阅读这本书，您可以全面掌握脂肪肝有关知识，调整自己的生活方式，学会各种有效的防治脂肪肝的方法，做到对疾病的早发现、早诊断、早预防、早治疗。

本书适合广大群众，尤其是脂肪肝患者阅读，对于临床医生也具有一定的参考价值。

前言

肝脏是人体最大的化工厂，承担着消化、解毒、分泌等重要功能。我们一日三餐吃进去的营养物质都必须依靠肝脏进行加工，才能提供人体生命活动的需要。除了物质代谢外，肝脏还是人体内最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等等也必须依靠肝脏解毒。因而肝脏成为我们生活方式健康与否的“晴雨表”。可以说，人体没有肝脏，就没有生命，肝脏受损，健康受损。

近年来由于生活水平提高、饮食结构变化及预防保健措施相对滞后，脂肪肝的发病率呈急剧上升趋势，且发病年龄越来越小。30~40岁的男性是脂肪肝患者大军中的“主力”。营养过剩不仅会导致体形发胖，同时也导致人体肝脏“发胖”，脂肪肝已成为我国一些地区第一大慢性肝病。

脂肪肝患者往往同时伴有肥胖、高血压、血脂异常，比正常人更容易发生糖尿病、冠心病和脑卒中。上述这些疾病在医学上统称为代谢综合征。有代谢综合征的人，脂肪肝的患病率高；有脂肪肝的人，血糖、血脂异常等问题的发生率也高。据统计，脂肪肝转化为肝脏纤维化的概率可高达25%，而其中又有2%~8%的患者发展成整个肝脏的完全纤维化，也就是肝硬化。

脂肪肝等富贵病的问题不在于富贵，而在于缺乏健康的生活方式。脂肪肝是一种可逆性疾病，如能及时发现、早期治疗，完全可治愈，而

且不留后遗症。在世界卫生组织提出的合理膳食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡“健康四大基石”中，可以预防脂肪肝的就占了3条，许多人不是不知，而是知之亦不为。

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求，笔者精心编著了这本书，希望她能够成为广大群众，尤其是脂肪肝患者的益友。

本书是笔者在结合20余年临床工作经验的基础上，并参阅大量科普文献编著而成。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于笔者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 玺

目 录

Contents

一、脂肪肝的概述 / 1

(一) 肝脏的功能及与脂肪代谢的关系 / 1

肝脏是人体的“化工厂” / 1

什么是脂类 / 4

正常人肝脏内也有脂肪吗 / 5

肝脏在脂类代谢中有哪些作用 / 6

肝细胞超负荷代谢脂肪，就会“转岗”为“脂肪仓库” / 7

(二) 脂肪肝的基本常识 / 8

什么是脂肪肝 / 8

脂肪肝是怎样形成的 / 9

哪六大元凶可造就脂肪肝 / 10

哪些因素会引起脂肪肝 / 12

脂肪肝会有些什么症状 / 13

脂肪肝常缺乏特异临床表现吗 / 14

脂肪肝可引起肝和脾大吗 / 15

脂肪肝患者为何会肝痛 / 15

脂肪肝可引起眼白和皮肤发黄吗 / 16

脂肪肝有急性和慢性之分吗 / 16

脂肪肝如何分型 / 17

脂肪肝的病因分型有哪些 / 18

脂肪肝如何分度 /20

用什么方法可以检查脂肪肝 /20

B 超已作为脂肪肝的首选诊断方法 /21

B 超结果不一定准确吗 /22

CT 检查对诊断脂肪肝有什么帮助 /22

磁共振 (MRI) 和肝动脉造影对脂肪肝的确诊有何价值 /23

抽血化验对诊断脂肪肝有何价值 /24

脂肪肝如何诊断 /26

确诊脂肪肝的主要方法是什么 /27

脂肪肝的诊断标准混乱吗 /28

脂肪肝与肝炎伴脂肪浸润的鉴别 /28

二、生活方式与脂肪肝的关系 /30

生活方式与脂肪肝有何关系 /30

饮食与脂肪肝有何关系 /31

久坐少动的生活方式无益于健康 /32

饮酒与脂肪肝有何关系 /33

三、脂肪肝的易患人群 /35

谁易患脂肪肝 /35

哪些因素可以诱发脂肪肝 /36

脂肪肝是中青年男性健康的头号杀手吗 /38

四、脂肪肝与其他危险“伙伴”的关系 /39

脂肪肝常与哪些疾病合并存在 /39

肥胖是脂肪肝的密友 /40

“苹果型肥胖”更易引起脂肪肝 /41

小胖墩容易患儿童脂肪肝吗 /42

肥胖人为何多伴有脂肪肝 /42

血脂异常 ≠ 脂肪肝 /43

脂肪肝患者为何易患糖尿病 /44

脂肪肝与代谢综合征有何关系 /45

病毒性肝炎与脂肪肝有何关系 /46

五、脂肪肝的危害 /48

肝脏脂肪浸润对人体的影响 /48

脂肪肝不可小觑 /48

脂肪肝的危害 /49

脂肪肝能引发哪五种常见病 /52

脂肪肝与肝硬化有何关系 /54

脂肪肝距离肝硬化究竟有多远 /54

脂肪肝和肝癌有没有直接关系 /55

六、正确认识和防治脂肪肝 /57

(一) 正确认识脂肪肝 /57

脂肪肝是不是一个独立的疾病 /57

脂肪肝与脂肪性肝病的关系如何 /58

脂肪肝已成为第二大肝病 /58

脂肪肝的最大危险因素是什么 /59

脂肪肝发病有低龄化趋势 /59

小儿脂肪肝的常见病因是什么 /60

轻度、中度、重度脂肪肝对身体的不同影响 /61

脂肪肝会不会遗传呢 /61

节俭基因能让瘦人得脂肪肝吗 /62

营养不良的人也会得脂肪肝 /62

脂肪肝能“饿”出来吗 /63

女性减肥可“减”出脂肪肝吗 /64

不吃肥肉，少吃油就不会得脂肪肝了吗 /65

酒足饭饱易得脂肪肝吗 /65

电脑+可乐=脂肪肝吗 /66

脂肪肝是不是肝炎？它会传染吗 /66

脂肪肝有哪五大现实状况 /67

不明原因转氨酶升高可能是脂肪肝吗 /69

脂肪肝：是肝脏在报警 /70

脂肪肝是美丽女人容颜蛀虫 /71

脂肪肝可怕吗 /72

脂肪肝的自然转归及其预后如何 /73

脂肪肝的发展模式和最终结果是怎样的 /74

脂肪肝能彻底治愈吗 /75

脂肪肝患者可以和正常人一样生活、工作吗 /75

脂肪肝会影响患者的寿命吗 /76

(二) 慧眼识别非酒精性脂肪肝 /77

如何看待非酒精性脂肪肝 /77

非酒精性脂肪肝如何临床分型 /77

非酒精性脂肪肝危害不小 /78

影响非酒精性脂肪肝预后的主要因素有哪些 /79

非酒精性脂肪肝也会发展为肝炎和肝硬化吗 /80

(三) 慧眼识别酒精性脂肪肝 /80

何谓酒精性脂肪肝 /80

酒精性脂肪肝的危险因素有哪些 /81

酒精性脂肪肝有哪些临床表现 /82

诊断酒精性脂肪肝的实验室及影像学检查有哪些 /82

如何诊断酒精性脂肪肝 /83

如何诊断酒精性脂肪肝和酒精性肝病 /84

酒精性脂肪肝的预后如何 /85

酒精性脂肪肝患者的肝在静悄悄地硬化吗 /85

(四) 正确防治脂肪肝 /86

脂肪肝要及早进行有效防治吗 /86

防治脂肪肝宜在“单纯”时吗 /86

为什么要重视定期体检 /87

为什么脂肪肝一般没有疼痛感觉 /88

防治脂肪肝的意义何在 /89

肝硬化前的脂肪肝能逆转 /89

脂肪肝的防治有哪四大原则 /90

饮酒破坏人体的免疫系统 /91

如何看待“解酒药” /91

什么是好的生活习惯 /92

防治脂肪肝“八字诀”是什么 /93

中老年如何防治脂肪肝 /93

如何重视脂肪肝的治疗 /94

脂肪肝治疗最重要的方法是什么 /96

脂肪肝患者应做到哪四点 /96

家庭如何调养脂肪肝 /98

绿茶对脂肪肝有防治作用 /98

得了脂肪肝能补吗 /99

如何看待保健食品 /100

脂肪肝患者在接受治疗过程中应该注意什么 /101

(五) 非酒精性脂肪肝的防治 /102

肥胖性脂肪肝有哪些防治原则 /102

营养不良性脂肪肝有哪些防治原则 /102

糖尿病脂肪肝有哪些防治原则 /103

妊娠脂肪肝有哪些防治原则 /103

药物性脂肪肝有哪些防治原则 /103

其他疾病引起的脂肪肝有哪些防治原则 /104

非酒精性脂肪肝有哪些营养治疗原则 /104

非酒精性脂肪肝如何控制饮食 /105

哪些药物可用于治疗非酒精性脂肪肝 /106

哪些食疗方有助于非酒精性脂肪肝的康复 /107

如何治疗肝炎后脂肪肝 /108

(六) 酒精性脂肪肝的防治 /109

如何预防酒精性脂肪肝 /109

如何预防酒精性肝炎 /109

戒酒是防治酒精性脂肪肝的根本措施 /110

如何饮食治疗酒精性脂肪肝 /112

如何从“药”的角度防治酒精性脂肪肝 /113

中药如何治疗酒精性脂肪肝 /114

哪些食疗方有助于酒精性脂肪肝的康复 /115

七、脂肪肝的预防 /117

肝保健 16 字要诀 /117

科学进食量 /118

脂肪肝的病因 /119

预防脂肪肝的 ABC 是什么 /120

怎样才能远离脂肪肝 /121

儿童也要预防脂肪肝吗 /122

怎样预防脂肪肝 /123

运动可预防脂肪肝 /124

如何预防肝纤维化、肝硬化 /125

八、脂肪肝的治疗 /126

(一) 脂肪肝的综合治疗 /126

脂肪肝，无论轻重都要治 /126

无症状性脂肪肝也需治疗吗 /127

脂肪肝有哪些治疗原则 /127

脂肪肝需要哪“三张处方” /129

吸烟对脂肪肝有何影响 /131

(二) 脂肪肝的饮食治疗 /132

体重减轻不宜过快 /132

不同类型脂肪肝的饮食治疗 /132

脂肪肝患者的营养原则 /134

脂肪肝患者饮食治疗原则是什么 /135

如何饮食 /135

脂肪肝的饮食“减脂”计划是什么 /137

脂肪肝患者如何制定一日食谱 /139

餐桌上有哪些防治脂肪肝的食物 /139

脂肪肝患者如何选用油脂 /143

脂肪肝患者如何补充维生素 /143

脂肪肝多吃水果好吗 /144

充分合理饮水对脂肪肝患者有何好处 /144