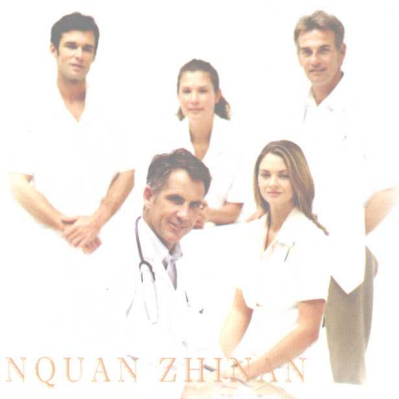
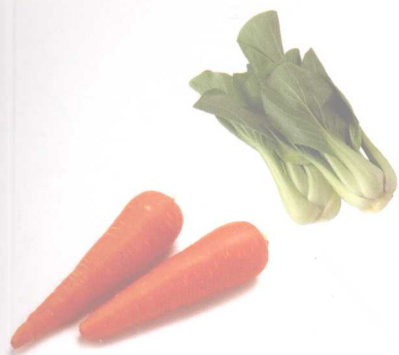




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

脂肪肝

编著 顾同进 姚健凤 保志军 杨玉宣

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

脂肪肝

主编 尹学兵

编著 顾同进 姚健凤 保志军 杨玉宣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:脂肪肝/尹学兵主编. - 上海:上海
文化出版社,2007
(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 117 - 9

I. 健… II. 尹… III. 脂肪肝 - 防治 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 013648 号

责任编辑 纪大庆
版式设计 汤 靖
封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——脂肪肝
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.slcmm.com
邮政编码 200020
经 销 新华书店
印 刷 上海交大印务有限公司
开 本 890 × 1240 1/32
印 张 6.125
字 数 125,000
版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—5,100 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 117 - 9/R·74
定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 脂肪肝的发病率在我国呈现三大趋势:大城市比中小城市高,发达地区高于贫穷地区,发病年龄 40 岁以后多见。

→ 脂肪肝是一种预后较好的肝病,但是重度脂肪肝如果不能控制该病的发展,最终可形成肝硬化,所以,确诊脂肪肝后应进行及时、合理的治疗并定期到医院复查。

→ 脂肪肝患者只要平日注意生活宜忌,坚持做到“少吃、多动、少饮酒、慎用药”,就能够事半功倍,有效控制脂肪肝的发展。

CONTENTS 目录

认识指南

在我国 30 岁至 40 岁的中青年男性中,有四分之一的人被确诊患有脂肪肝。更令人担忧的是,脂肪肝已经“瞄”上了中青年上班族。临床统计数字显示,脂肪肝患者并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的 150 倍。

中青年男性健康的头号杀手 [003]

肝脏的解剖和生理特点 [004]

脂质与脂肪肝 [008]

何为脂肪肝 [009]

酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝 [011]

脂肪肝的发病情况和危险因素 [012]

哪些人易患脂肪肝 [013]

预防指南

现在各单位基本都有定期体检,许多人特别是年轻人不以为然,认为自己身体好得很,不会患什么病,而事实上,脂肪肝、转氨酶升高常在那些无任何自觉症状的人中检出。因此定期体检,特别是在低龄和退休人群中非常有必要。大多数疾病的预防都要求早期发现,脂肪肝也不例外:早期检查、提早发现才能及早干预。

脂肪肝的发病率在我国呈现三大趋势 [017]

脂肪肝的自然病程 [018]

- [019] 营养因素与非酒精性脂肪肝
- [020] 糖耐量损害与非酒精性脂肪肝
- [022] 高脂血症与非酒精性脂肪肝
- [024] 病毒性肝炎与非酒精性脂肪肝
- [025] 药物与脂肪肝
- [027] 妊娠与急性脂肪肝
- [029] 酒精性脂肪肝的预后
- [030] 非酒精性脂肪性肝炎的预后
- [031] 脂肪肝发展为肝硬化的概率有多少
- [032] 脂肪肝与肝癌
- [033] 影响酒精性肝病预后的因素
- [034] 影响非酒精性脂肪性肝炎预后的因素
- [035] 脂肪肝的治疗应从预防入手
- [036] 减轻体重应循序渐进

病症指南

急性脂肪肝临床上有共同的表现,起病急骤,出现疲劳、恶心、呕吐和不同程度的黄疸,有时伴有意识障碍或癫痫发作,并在短期内发生进行性肝性脑病和肾功能衰竭、弥漫性血管内凝血以及脑水肿,严重病例可于数小时内死于这些并发症,病死率可达 60% 以上。

- [039] 怎样早期发现脂肪肝
- [039] 非酒精性脂肪肝的病因是什么
- [040] 非酒精性脂肪肝有何病理变化
- [042] 酒精性脂肪肝有何病理变化
- [044] 酒精性脂肪肝的病因是什么
- [046] 非酒精性脂肪肝的发病机制

脂肪性肝炎的形成机制 [047]

酒精性肝病的发病机制 [048]

非酒精性脂肪肝的临床表现 [049]

酒精性脂肪肝的临床表现 [051]

患上脂肪肝后该怎么办 [053]

检验指南

要明确是否存在脂肪肝,肝活检的结果是最有意义的,它是诊断脂肪肝的金标准,可以帮助疾病分类及了解病变程度,但因肝活检具有一定的创伤性,难以动态随访及反复进行,故非创性影像学和实验室检查被认为是最常用手段。B超是目前首选的影像学检查方法,能基本明确是否存在脂肪肝以及判断脂肪肝的严重程度。

怀疑脂肪肝时应做哪些检查 [059]

血液检查是否可以明确诊断脂肪肝 [060]

B超已明确的脂肪肝还要做血液检查吗 [061]

饮酒会引起肝病吗 [063]

血中酒精浓度可检测吗 [064]

如何筛查酒精中毒 [064]

什么是酒精依赖症 [066]

世界卫生组织对酒精依赖症的诊断标准是什么 [067]

怎样才能知道脂肪肝并发了脂肪性肝炎 [068]

通过哪些血液检查能知道脂肪肝发展到了纤维化 [070]

不做肝活检能知道脂肪肝是否已发展到纤维化吗 [071]

抽血检查能知道酒精性脂肪肝发展到纤维化了吗 [073]

B超对诊断脂肪肝有什么价值 [074]

正常肝脏的B超表现 [074]

- [075] 脂肪肝的 B 超表现
- [077] CT 对脂肪肝的诊断有何帮助
- [078] 脂肪肝的 CT 表现
- [079] CT 检查能判断脂肪肝的严重程度吗
- [080] CT 能辨别不同形式的脂肪肝并与其他疾病区别吗
- [081] 核磁共振(MRI)能诊断脂肪肝吗
- [081] 什么是肝活检
- [083] 肝活检是怎样完成的
- [085] 肝活检对脂肪肝的诊断有何帮助
- [086] 什么情况下需要做肝活检
- [087] 非酒精性脂肪肝的诊断标准
- [089] 酒精性脂肪肝的诊断标准

用药指南

目前认为,药物治疗对于促进肝内脂肪及其伴随炎症的消退,以及阻止其向肝纤维化、肝硬化发展有积极的意义。但至今尚无防治脂肪性肝炎的有效药物。

- [093] 如何针对病因进行治疗
- [094] 脂肪肝主要靠综合性治疗
- [095] 酒精性脂肪肝的治疗
- [096] 酒精性肝病患者合并乙肝、丙肝病毒感染的治疗
- [097] 脂肪肝的药物治疗
- [097] 目前临床常用的肝祛脂药物
- [099] 肝祛脂药的适应症及不良反应
- [100] 肝祛脂药物的疗效

易善复对脂肪肝治疗的机制及应用	[100]
抗氧化剂在脂肪肝中的应用	[102]
降血脂药的肝损作用	[103]
高脂血症脂肪肝有肝损时,降血脂药的选用	[104]
熊去氧胆酸在脂肪肝中的作用	[105]
脂肪性肝纤维化和肝硬化的治疗	[106]
抗肝纤维化治疗近况	[107]
中药抗肝纤维化的治疗	[108]
防治内毒素血症的意义	[109]
脂肪肝的中医中药治疗	[109]
肝移植在脂肪肝病人中的应用	[111]

生活指南

纠正不良的生活行为方式,简单的说就是戒酒、戒烟、避免滥用药物、纠正不良饮食行为和调整心态,要提倡“节食、多动、少饮酒、慎用药”。

纠正不良的生活行为方式	[115]
远离烟和酒	[115]
标准体重及其计算方法	[116]
脂肪肝治疗的关键是好的生活方式	[117]
什么是行为疗法	[118]
脂肪肝病人的行为疗法	[118]
行为疗法的适应症	[119]
肥胖性脂肪肝的行为疗法	[119]
肥胖性脂肪肝行为疗法的具体措施	[120]
酒精性脂肪肝的行为疗法	[121]

[122] 脂肪肝应综合治疗

药膳指南

药膳常常用 魔力大无边

[125] 药膳粥

玉米粥/茯苓粥/荷叶粥/大蒜粥/马齿苋粥/黄豆粟米粥/泽泻
山楂粥/绿豆陈皮粥

[127] 药膳汤

鲤鱼赤豆汤/鲤鱼首乌汤/海带冬瓜汤/芹菜黄豆汤/海带绞股
蓝汤

[128] 药膳茶

番茄酸奶茶/山楂绿茶/金橘叶茶/绞股蓝银杏叶茶/奶枣粟
米茶

饮食指南

脂肪肝是近年来明显增多的肝脏病,常与肥胖症、糖尿病共存。要远离脂肪肝,应从调节饮食入手。

[133] 酒精性脂肪肝的饮食疗法

[133] 非酒精性脂肪肝的饮食治疗

[134] 脂肪肝饮食治疗的目标

[135] 防治脂肪肝的膳食结构

计算合理的摄入热卡	[136]
脂肪肝病人三大营养要素的合理分配	[136]
适合脂肪肝病人的蛋白质摄入量	[138]
适合脂肪肝病人的脂肪摄入量	[139]
脂肪肝患者不需与油和脂肪绝缘	[140]
适合脂肪肝病人的糖类摄入量	[141]
脂肪肝病人应增加膳食纤维摄入量	[141]
合理调整脂肪肝病人的维生素摄入	[142]
脂肪肝病人的合理饮水	[143]
脂肪肝病人应坚持合理的饮食方式	[144]
工作性质不同需调整三餐比例	[144]
肥胖病人的食物疗法	[145]
肥胖性脂肪肝的饮食疗法	[147]
小儿肥胖易患儿童脂肪肝	[148]
糖尿病性脂肪肝的饮食疗法	[149]
高脂血症性脂肪肝的饮食疗法	[150]
营养不良性脂肪肝的饮食疗法	[150]
病毒性肝炎后脂肪肝的饮食疗法	[151]
改变原有的不良饮食行为	[151]
制造饱腹感,拒绝过多能量	[152]
瘦人会得脂肪肝吗	[153]
节食、减肥会引起脂肪肝吗	[153]
怎样才算肥胖	[154]

运动指南

预防脂肪肝要提倡运动,运动可以消耗掉体内多余的脂肪,甚至已经患了脂肪肝的人,随着饮食控制、坚持体育锻炼,适当进行一些慢步跑、快步走、骑

自行车、上下楼梯、游泳等运动后,也能消耗体内热量,控制体重增长。肥胖减轻之后,肝脏中的脂肪也会随之消退,肝功能恢复正常,而无需药物治疗。

- [157] 运动疗法好处多
- [157] 脂肪肝病人的运动疗法
- [158] 运动不足会带来的后果
- [159] 运动效果的检验
- [160] 哪些脂肪肝病人适合运动疗法
- [161] 脂肪肝病人开始运动疗法前的准备
- [162] 适合脂肪肝病人的运动锻炼
- [163] 运动疗法的运动强度
- [164] 运动疗法的持续时间和运动时间
- [165] 正确的运动方式

护理指南

脂肪肝是一种预后较好的肝病,但是重度脂肪肝如果不能控制该病的发展,最终可形成肝硬化,所以,确诊脂肪肝后应进行及时、合理的治疗并定期到医院复查。

- [169] 家庭护理须知
- [170] 家庭调理须知
- [170] 脂肪肝康复须知
- [171] 肥胖性脂肪肝的自我保健要点

宜忌指南

脂肪肝患者只要平日注意生活宜忌,并坚持做到“少吃、多动,少饮酒、慎用药”,就能够事半功倍,有效控制脂肪肝的发展。

宜食番茄 [175]

宜食玉米 [175]

宜食燕麦 [175]

宜食枸杞子 [175]

宜食生山楂 [176]

宜食兔肉 [176]

宜多食豆制品 [176]

宜多食含维生素的绿色蔬菜 [177]

忌饮酒 [177]

忌挑食 [177]

忌食鸭蛋黄 [177]

忌食鹅肉 [178]

忌食牛髓 [178]

忌单靠药物 [178]

忌用饥饿法减肥 [178]

+31 认识指南

在我国 30 岁至 40 岁的中青年男性中,有四分之一的人被确诊患有脂肪肝。更令人担忧的是,脂肪肝已经“瞄”上了中青年上班族。临床统计数字显示,脂肪肝患者并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的 150 倍。



● 中青年男性健康的头号杀手

在我国 30 岁至 40 岁的中青年男性中,有四分之一的人被确诊患有脂肪肝。更令人担忧的是,脂肪肝已经“瞄”上了中青年上班族。临床统计数字显示,脂肪肝患者并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的 150 倍。

脂肪肝不是一种独立的疾病,它是由多种因素或疾病引起的肝细胞内脂肪过度堆积的代谢性疾病,是肝纤维化和肝硬化疾病的过渡阶段。

人体正常肝组织中的脂类物质一般有三类,即三酰甘油(通常称作脂肪)、磷脂和胆固醇。其中,三酰甘油约占 2% 至 3.5%,磷脂约占 2.5%,胆固醇约占 0.3%。三者共占肝湿重的 5% 至 6%。当脂肪含量超过肝湿重的 5% 或组织学上单位面积中有 1/3 以上肝细胞脂肪变时,就被诊断为脂肪肝。

相关调查显示:对汉堡包、炸薯条等洋快餐疯狂迷恋的人,热衷于网上冲浪、电玩、聊天而连续超长时间坐在电脑前的网民,心理压力大、长期静坐、睡眠不足、应酬频繁的白领阶层,经常饮酒过量、吸烟成瘾的成功人士等最受脂肪肝青睐。

一般情况下,轻度脂肪肝没有任何不适。中、重度脂肪肝可有食欲不振、恶心、腹胀、腹泻、肝区隐痛、右肩背部酸痛发胀、容易疲劳等。体格检查时可发现肝脏肿大,严重者可有脾脏肿大、黄疸等。实验室检查可有肝功能异常,查血脂可见三酰甘油、胆固醇增高。当肝脏脂肪达到 30% 时 B 超可检出,其他亦可做肝活组织穿刺,一

般阳性率较高。

专家指出,中度以上脂肪肝不及时治疗,15% ~ 20% 脂肪肝患者会向肝硬化发展,3% 的患者会发展为肝癌或肝衰竭,五年期向肝硬化和肝癌发展概率更是高达 30% 和 5%;尤其是喝酒,会造成酒精性脂肪肝,而且喝酒度数越高患病率越高。因为乙醇过多,肝代谢系统负重,长期下去会影响肝细胞。另外,日常人们常喝的啤酒中含有很多营养成分,也会引发肥胖。

一般说来,每天喝酒摄入酒精超过 40 克,更容易得脂肪肝。比如 50 度的白酒,只要喝了 80 克,就相当于摄入了 40 克的酒精,啤酒则一天不能超过一瓶。

● 肝脏的解剖和生理特点

肝脏是人体内最大的实质性器官,由肝实质和伴随着一系列管道的间质所组成。成人肝重占体重的 $1/30 \sim 1/50$,位于右上腹部横膈下。肝脏一般分为左、右二叶,大部分位于右肋部,被包膜所覆盖。在显微镜下可见到肝脏由无数独立的肝功能单位构成,通常称为肝小叶,主要由肝细胞板围绕中央静脉呈辐射状排列而成,肝板间即为肝血窦。

肝脏接受门静脉和肝动脉的双重供血,门静脉占入肝总血流量(1500 毫升/分)的 75%。两种血管各自的小分支即终末门微静脉和终末肝静脉进入各肝小叶,然后汇聚的血液注入肝板之间的血窦,营养物质经肝细胞与血窦之间的窦间隙进行交换。之后血流汇入终末肝微静脉、中央静脉,最终形成肝静脉。肝静脉收集来的血