

专家细说 脂肪肝

一本书读懂脂肪肝的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院副院长
教授，主任医师，博士生导师

吴 斌 主编

27 怀疑得了脂肪肝，应该做哪些检查？

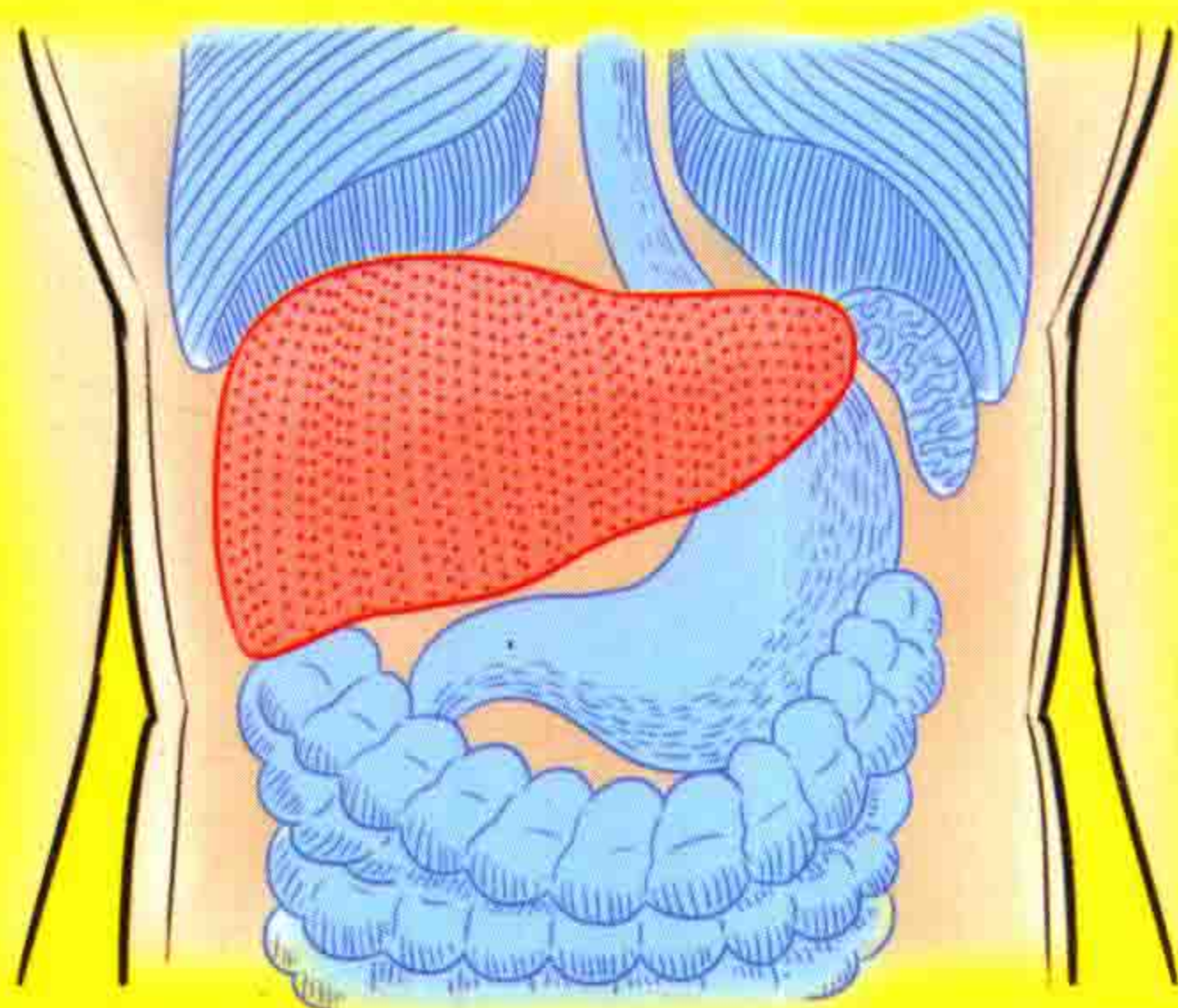
76 脂肪肝患者为什么要戒酒？

127 脂肪肝患者是否都要
进行调脂治疗？

135 服用他汀类药物
应注意些什么？

141 脂肪肝患者如何应用保肝抗炎药？

194 脂肪肝的常见认识误区有哪些？



专家细说 脂肪肝

一本书读懂脂肪肝的诊、治、养、防

中山大学附属第三医院副院长
教授，主任医师，博士生导师

吴 斌 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

专家细说脂肪肝 / 吴斌主编. — 北京 : 北京出版社, 2017. 1

(专家细说常见病 / 翁建平, 吴斌主编)

ISBN 978 - 7 - 200 - 12637 - 2

I. ①专… II. ①吴… III. ①脂肪肝—防治 IV. ①R575. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 303613 号

专家细说常见病

专家细说脂肪肝

ZHUANJIA XISHUO ZHIFANGGAN

吴 斌 主编

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北 京 画 中 画 印 刷 有 限 公 司 印 刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 6. 625 印张 128 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 12637 - 2

定价: 18. 00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010 - 58572393

责任编辑电话: 010 - 58572281

编委会名单

丛书主编：翁建平 吴 斌

丛书副主编：朱延华 杨翠华 邹丽媛

本书主编：吴 斌

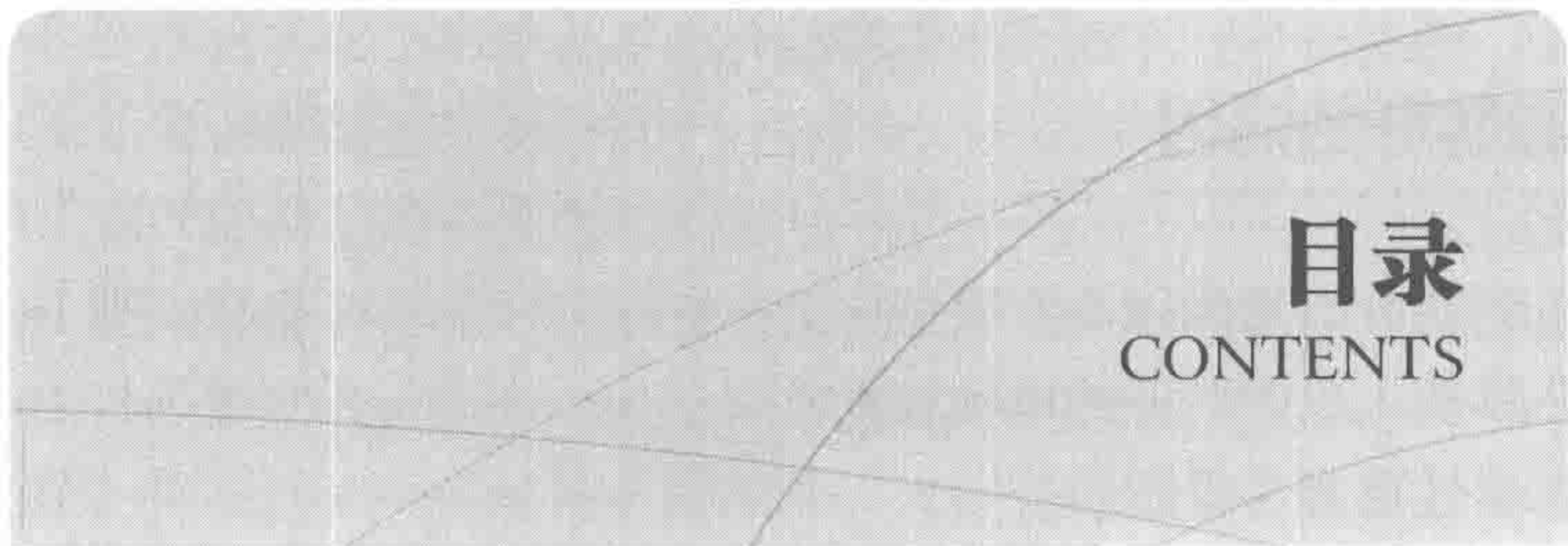
本书副主编：李雷佳

本书编者：吴 斌 李雷佳 杨英慧 陈伶君

致读者

“专家细说常见病”丛书是一套由中山大学附属第三医院各科专家倾力编写完成的医学科普图书，第一辑共13个分册。

《专家细说脂肪肝》一书由吴斌教授担任主编，本书对广大脂肪肝患者应当了解和掌握的疾病防治知识，如脂肪肝的基本概念、检查与治疗方法、日常调养与病情监测，以及如何预防脂肪肝的发生等，进行了系统而全面的介绍。本书内容权威、实用，希望广大读者能够从中获益，战胜疾病，享受健康！



脂肪肝的基本概念

1.肝在人体的什么位置？	2
2.肝的作用是什么？	3
3.什么是脂肪肝？	5
4.脂肪肝长什么样？	6
5.脂肪肝有哪些类型？	6
6.非酒精性脂肪肝的患病情况如何？	8
7.什么年龄段的人容易得非酒精性脂肪肝？	9
8.非酒精性脂肪肝患病有性别差异吗？	9
9.非酒精性脂肪肝会遗传吗？	10
10.酒精性脂肪肝的发病情况如何？	10
11.脂肪肝会继续进展吗？ 如何进展？	11
12.脂肪肝会癌变吗？	12
13.脂肪肝还会引起什么疾病？	13
14.脂肪肝可以治好吗？	15
15.酒精性肝病的预后如何？	15

脂肪肝的病因

1.脂肪肝的致病因素有哪些？	18
2.哪些人患脂肪肝的风险较大？	19
3.男性更容易得脂肪肝吗？	19
4.胖人更容易得脂肪肝吗？	20
5.瘦人为什么也会得脂肪肝？	21
6.体内的脂肪是否越少越好？	21
7.多大的饮酒量会造成酒精性脂肪肝？	22
8.是不是少喝酒就不会得酒精性脂肪肝了？	22
9.什么是代谢综合征？什么是胰岛素抵抗？	24

脂肪肝的检查与诊断

1.体检发现了脂肪肝，需要到哪个科就诊？	26
2.怀疑得了脂肪肝，应该做哪些检查？	27
3.已经确诊脂肪肝，还要做哪些检查？	27
4.怎样评估自己是不是肥胖？	28
5.代谢综合征怎么诊断？	29
6.怎样评估胰岛素抵抗？	30
7.脂肪肝的实验室检查结果怎么看？	30
8.常用于脂肪肝鉴别诊断的指标有哪些？	39
9.常用的脂肪肝影像学检查有哪些？	40
10.为什么要做肝活检？	40
11.哪些脂肪肝患者需要进行肝活检？	41
12.肝活检是怎样做的？有痛苦吗？会不会对身体造成伤害？	42

13.肝活检术前、术中及术后要注意哪些问题？	43
14.如何诊断酒精性脂肪肝？	44
15.如何诊断非酒精性脂肪肝？	45
16.脂肪肝需要和哪些疾病进行鉴别？	46
17.诊断脂肪肝，医生为什么问下面这些问题？	47

脂肪肝的治疗

1.脂肪肝治疗的“五驾马车”是什么？	52
2.脂肪肝患者常见的心理反应有哪些？	53
3.脂肪肝患者的心理治疗有哪些方法？	55
4.脂肪肝患者可采用哪些形式进行心理治疗？	56
5.脂肪肝饮食治疗的基本原则是什么？	57
6.脂肪肝患者要养成什么样的饮食习惯？	58
7.食物中的营养素有哪些？各有什么作用？	58
8.三大营养素是如何转化的？	64
9.人体每天需要从饮食中获得多少热量？	64
10.什么是食物交换份法？	65
11.脂肪肝患者如何设计适合自己的食谱？	69
12.酒精性肝病患者在饮食方面应注意些什么？	75
13.脂肪肝患者为什么要戒酒？	76
14.您是否存在酒精依赖？	77
15.脂肪肝患者如何戒酒？	79
16.酒精依赖的心理疗法有哪些？	80
17.脂肪肝合并糖尿病的患者在饮食方面应注意些什么？ ...	81
18.脂肪肝合并高血压的患者在饮食方面应注意些什么？ ...	83
19.脂肪肝合并高脂血症的患者在饮食方面应注意些什么？	84

20.脂肪肝合并痛风的患者在饮食方面应注意些什么?	85
21.脂肪肝患者如何选择食用油?	86
22.脂肪肝患者怎样吃油更健康?	87
23.不运动的危害有多大?	88
24.运动对脂肪肝患者有哪些好处?	89
25.运动疗法适用于哪些脂肪肝患者?	91
26.运动疗法不适合哪些脂肪肝患者?	92
27.什么是“运动金字塔”?	93
28.什么是有氧运动? 什么是无氧运动?	95
29.脂肪肝患者适合选择什么样的运动?	96
30.家务劳动能代替体育运动吗?	97
31.什么是运动的“一、三、五、七”?	97
32.脂肪肝患者最适宜的两种运动是什么?	98
33.如何调整运动强度?	101
34.脂肪肝患者运动有哪些讲究?	104
35.脂肪肝患者运动的注意事项有哪些?	107
36.有氧运动是不是越多越好?	108
37.正确的跑步姿势是怎样的?	109
38.脂肪肝的药物治疗原则是什么?	111
39.用减肥药减肥靠谱吗?	112
40.临床上是否有用于减肥的药物?	112
41.药物减肥的适应证是什么? 目标是什么?	113
42.什么是心理减肥疗法?	114
43.合并糖尿病的患者如何用药?	118
44.肝功能不好的脂肪肝患者能用降糖药吗?	122
45.合并代谢综合征的患者如何用药?	122
46.改善胰岛素抵抗可以用哪些药物?	123
47.脂肪肝患者是否都要进行调脂治疗?	127

48.目前常用的调脂药有哪些？	128
49.如何选择调脂药？	129
50.血脂异常者的调脂治疗达标标准是什么？	131
51.他汀类药物有哪些特点？	131
52.他汀类药物有哪些不良反应？	133
53.服用他汀类药物应注意些什么？	135
54.高甘油三酯血症患者如何用药？	136
55.使用调脂药时应注意些什么？	137
56.什么时候需要采用保肝抗炎药物治疗？	138
57.保肝抗炎药的种类有哪些？	138
58.脂肪肝患者如何应用保肝抗炎药？	141
59.保肝抗炎药的使用注意事项有哪些？	141
60.酒精性肝病的治疗原则是什么？	142
61.如何对酒精性肝病患者进行营养支持？	143
62.酒精性肝病患者如何用药？	144
63.病毒性肝炎合并脂肪肝如何治疗？	145
64.营养过剩性脂肪肝如何治疗？	146
65.血脂正常的脂肪肝患者如何用药？	146

脂肪肝的病情监测

1.如何早期发现脂肪肝？	148
2.什么是肝脏瞬时弹性检测？	149
3.酒精性脂肪肝的随诊监测指标有哪些？	150
4.酒精性肝病的随诊策略是怎样的？	151
5.非酒精性脂肪肝的随诊监测指标有哪些？	153
6.非酒精性脂肪肝患者应将代谢指标控制在什么范围？ ...	154
7.非酒精性脂肪肝患者的随诊策略是怎样的？	155

8. 如何发现病情加重？	157
9. 病情加重了怎么办？	157

脂肪肝的预防

1. 为什么胖人要预防脂肪肝？	160
2. 目前常用的肥胖评价指标有哪些？	161
3. 肥胖有哪些类型？	164
4. 长期嗜酒的人为什么要预防脂肪肝？	164
5. 高脂血症患者为什么要注意预防脂肪肝？	165
6. 快速减肥的人为什么要注意预防脂肪肝？	166
7. 营养失衡的人为什么要注意预防脂肪肝？	167
8. 体形消瘦的人为什么要注意预防脂肪肝？	167
9. 糖尿病患者为什么要注意预防脂肪肝？	169
10. 哪些药物有可能引起脂肪肝？	170
11. 妊娠与脂肪肝有什么关系？	170
12. 肝炎患者为什么要注意预防脂肪肝？	171
13. 如何通过饮食预防脂肪肝的发生？	172
14. 经常不吃早餐为什么容易得脂肪肝？	175
15. 常吃哪些食品可导致脂肪肝？	175
16. 饮料代替水为什么容易得脂肪肝？	176
17. 预防脂肪肝，喝茶有什么讲究？	177
18. 预防脂肪肝还需要注意些什么？	178
19. 如何预防血脂异常性脂肪肝？	179
20. 如何预防酒精性脂肪肝？	179
21. 如何预防病毒性肝炎引起的脂肪肝？	181
22. 如何预防药物性脂肪肝？	182
23. 全素食主义者如何预防脂肪肝？	183

特殊类型脂肪肝简介及脂肪肝认识误区

1.什么是妊娠期急性脂肪肝？	186
2.什么是儿童脂肪肝？	191
3.脂肪肝的常见认识误区有哪些？	194

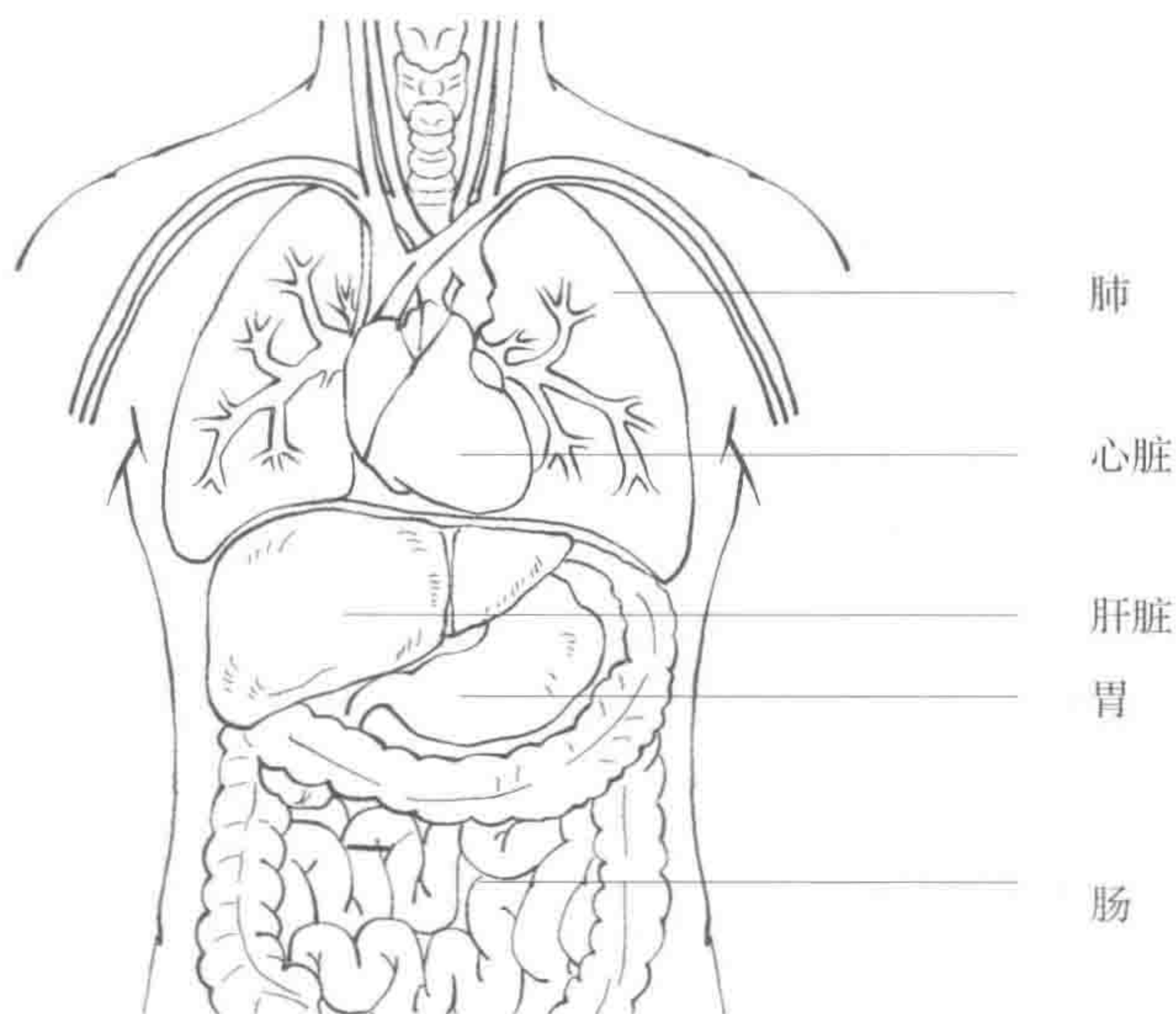
脂肪肝的基本概念

1. 肝在人体的什么位置？

肝脏位于腹腔上部右侧，大部分被肋弓所覆盖，仅在上腹部、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝脏上面则与膈及腹前壁相接。

从体表投影上看，肝脏的前方上界在右锁骨中线第五肋骨处，后方上界平第八胸椎；在右腋中线平第六肋骨；肝脏的前方下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿肋弓下缘左上行，到第八、第九肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，向左侧至肋弓与第七、第八软骨结合处。

肝脏的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3厘米，站立和吸气时稍下降，仰卧和呼气时稍上升。医生在进行肝脏触诊检查时常要患者配合呼吸就是这个原因。



肝脏在人体中的位置

2. 肝的作用是什么？

肝脏是人体内最大的“化工厂”和“垃圾处理厂”，它的功能主要包括：

1) 分泌胆汁 肝脏分泌的胆汁，包含磷脂、胆固醇、钠、钾、钙、磷酸盐、碳酸盐、少量蛋白质、胆红素等成分。胆汁在胆囊中储存，进餐时被大量排到肠道，有助于消化食物和排泄废物。胆汁能乳化脂肪，促进脂肪的消化、吸收，并能促进脂溶性维生素（包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）的吸收。肝硬化会导致肝内胆管阻塞、肝内

胆汁淤积，出现黄疸的表现，而且因为没有办法有效分泌胆汁，所以会出现消化不良、厌食油腻等症状。肝硬化患者还存在脂溶性维生素吸收障碍，会出现凝血功能异常、骨质疏松等情况。

2) 参与物质代谢 肝脏对维持血糖浓度的恒定起着十分重要的作用；由消化道吸收的氨基酸，80%在肝内进行蛋白质合成、脱氨和转氨基等过程；肝脏是脂肪运输的枢纽，还能利用糖和某些氨基酸合成脂肪、胆固醇和磷脂。肝脏患病时，会造成蛋白质合成障碍、营养不良，还会造成糖代谢异常，所以，脂肪肝患者常常伴有胰岛素抵抗、高血糖等情况，而严重肝功能衰竭的人则常常发生低血糖；肝病患者还存在脂代谢紊乱，胆固醇合成减少，甘油三酯合成增加。

3) 参与红细胞的生成和破坏 肝脏可合成红细胞发育成熟所必需的维生素B₁₂，肝脏还参与促红细胞生成素的合成。另外，肝脏还是破坏红细胞的重要场所，肝内的巨噬细胞能吞噬衰老、受损或形态异常的红细胞。

4) 参与血浆蛋白和多种凝血因子的合成 血浆蛋白中的全部白蛋白和80%的球蛋白在肝内合成；多种凝血因子，如纤维蛋白原、凝血酶原等，也在肝内合成。与凝血有关的维生素K及抗凝血的肝素也全部或部分在肝内合成。肝功能异常时，患者会出现皮肤瘀点瘀斑、鼻出血、牙龈出血等皮肤、黏膜出血现象。

5) 参与血液循环 肝脏是人体的“储血库”。肝静脉受

阻时，肝内会淤积大量血液，严重时会影响回心血量。

6) 参与激素代谢 肝脏是让多种激素失活的主要器官，如肾上腺皮质激素和性腺激素等都在肝内失活。肝功能失代偿时，会出现男性性功能减退、乳房发育，女性闭经及不育、皮肤色素沉着等现象。

7) 解毒 肝脏是人体主要的解毒器官。外来的或体内代谢产生的有毒物质都要经肝脏处理，变成毒性较小或溶解度较大的物质，然后随胆汁或尿液排出体外。肝功能异常时，药物和毒物代谢障碍，容易引起药物和毒物蓄积。

3. 什么是脂肪肝？

肝脏是脂肪代谢的重要场所，肝脏在脂肪的消化、吸收、分解、合成、转运过程中都起着重要作用。肝脏从血液中摄取游离脂肪酸，合成甘油三酯，随后以极低密度脂蛋白的形式将甘油三酯转运出肝。由于疾病或药物等因素的影响，肝细胞合成脂肪的能力增加或转运脂肪从肝入血的能力减退，就会导致肝细胞内蓄积大量脂滴，当肝细胞内脂质积聚超过肝湿重的5%时，我们就称之为脂肪肝。

肝内积聚的脂质，依病因不同，可以是甘油三酯、脂肪酸、磷脂或胆固醇酯等，以甘油三酯为多。根据脂肪含量，我们可以将脂肪肝分为轻型（含脂肪5%~10%）、中型（含脂肪10%~25%）、重型（含脂肪25%~50%或>30%）三

型。脂肪肝的病理改变包括脂肪变性、脂肪性肝炎和肝硬化等。轻型脂肪肝可以没有症状，而重型脂肪肝则病情凶猛。脂肪肝的实验室检查缺乏特异性，确诊要靠肝穿刺活检。一般而言，脂肪肝属于可逆性疾病，早期诊断并及时治疗大多可恢复正常。

4. 脂肪肝长什么样？

脂肪肝的形态不同于正常肝脏。由于肝脏内部储积了较多的油脂，所以，肝脏变大、变软，呈黄色（像黄油一样），如果用显微镜观察，我们可以看到肝细胞被脂滴充满，细胞器被挤到边缘，看起来像一个个小气球（气球样变）。当肝脏过大将表面的包膜（肝包膜）撑紧时，可出现肝区疼痛（多为胀痛，如果出现比较剧烈的疼痛需怀疑肝癌）。脂肪肝发展为肝硬化后，早期肝脏体积仍可稍大或正常，晚期肝脏体积明显缩小，重量减轻，硬度增加。

5. 脂肪肝有哪些类型？

按病情缓急来分，脂肪肝可分为急性脂肪肝和慢性脂肪肝；按病理来分，脂肪肝可分为小泡性肝脂肪变和大泡性肝脂肪变；按病因来分，脂肪肝可分为酒精性脂肪肝、非酒精性脂肪肝、妊娠急性脂肪肝、药物性脂肪肝等。