

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编
● 百名医学专家联手打造

远离

脂肪肝

熊莉娟 编著
金慰鄂 王伟仙



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离脂肪肝

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

熊莉娟 编著
金慰鄂 王伟仙



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离脂肪肝/熊莉娟等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1
(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5698-2

I. 远… II. 熊… III. 脂肪肝-防治 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157377 号

非常健康 6+1

远离脂肪肝

编 著 熊莉娟 金慰鄂 王伟仙
责任编辑 李 纯
助理编辑 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 6.75
字 数 75 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5698-2
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

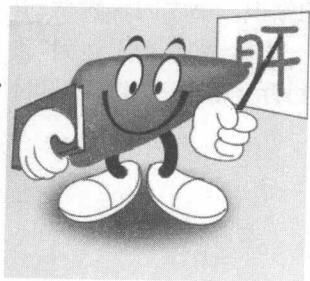
袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言



两年一度的健康体检,走出超声检查室总有一些人会戴上“脂肪肝”的帽子,相互议论间,有人无所谓——不痛不痒的,能怎么样!管它呢;有人满怀信心——少吃点肉,脂肪肝会自己好的;有人有些悲观——

这下麻烦了,听说脂肪肝会不断加重,早晚要发生肝硬化,严重时还会吐血,听说还会转变成肝癌;有人很着急——这酒不能喝了,肉也不能吃了,交际应酬咋整呢?

最近某市对2012名干部进行了体检,结果发现了不同程度的脂肪肝有750例,占有体检人数的37.3%。其患病原因主要有:①不良的饮食习惯,营养过剩是发生脂肪肝的主要“元凶”之一。②不良的行为习惯,如吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动锻炼以及看电视、玩麻将、玩纸牌时间过长等是造成病因的另一关键因素。对病人进行问卷调查,对待脂肪肝的态度有:①乐观态度。只要积极配合治疗,改变不良的饮食与行为习惯,脂肪肝是可以治愈的。②消极态度。对改变自身不良的饮食习惯与养成健康的行为习惯缺乏自信心。

引言

③ 悲观态度。脂肪肝难治愈,对脂肪肝的治疗效果无信心。其中乐观者仅占 8%,消极者占 69%,悲观者占 23%。他们中绝大部分人都缺乏对脂肪肝的预防保健知识,但都愿意接受健康教育。因此,对脂肪肝高危人群进行健康教育已是当务之急。

脂肪肝到底是一种什么毛病?会给人带来怎样的危害?需要进行正规治疗吗?能彻底治好吗?本书介绍了脂肪肝的病因,重点介绍了早诊断、早治疗的知识。书中内容科学、语言通俗、方法实用,让您一看就懂,一学就会,有助于达到“让医学归于大众,还病人以健康”的目标,让“肝发胖”者早日恢复健康。

自测题

- (1) 经常有应酬,大鱼大肉。
- (2) 活动或运动减少,体重超重或肥胖。
- (3) 生活节奏加快,工作紧张,精神压力大,心理上失衡。
- (4) 有抽烟、酗酒行为。
- (5) 喜食荤食,晚餐过于丰盛或经常吃宵夜。

答案:从不 0 分;偶尔 2 分;经常 4 分。

分数在 15 分以上者,要警惕脂肪肝,可去医院做肝脏 B 超、血脂以及肝功能的检查,了解自己有无脂肪肝。

目 录

第一部分 你的心“肝”宝贝怎么啦

——脂肪肝的诊断

一、人的心“肝”宝贝——肝脏 / 003

(一) 请问肝在何方 / 003

(二) 肝为何是人之宝 / 004

二、沉默又顽强的肝脏 / 006

三、脂肪肝流行静悄悄 / 008

(一) 在白领阶层中泛滥成灾 / 008

(二) 儿童发病率有升高的趋势 / 009

四、脂肪肝的诊断 / 011

(一) 什么是脂肪肝 / 011

(二) 患了脂肪肝怎么才能早知道 / 012

(三) 检查脂肪肝莫忘查血脂 / 013

(四) B超——脂肪肝诊断的法宝 / 017

(五) 肝穿刺活检诊断脂肪肝 / 022

五、脂肪肝的“众帮凶” / 026

(一) 酗酒无度是脂肪肝的祸首 / 026

目
录

- (二) 营养过剩是脂肪肝的罪魁祸首 / 028
- (三) 糖尿病是脂肪肝的帮凶 / 029
- (四) 妊娠脂肪肝是第一杀手 / 030
- (五) 用药不当是脂肪肝的“导火线” / 031
- (六) 高脂血症是脂肪肝产生的温床 / 032
- (七) 营养不良也能引起脂肪肝 / 033
- (八) 肝炎过后易患脂肪肝 / 034

第二部分 脂肪肝的治疗

一、脂肪肝治疗全攻略 / 039

- (一) 祛除病因 / 039
- (二) 饮食治疗 / 040
- (三) 药物治疗 / 044
- (四) 运动治疗 / 051

二、酒精性脂肪肝早治莫迟疑 / 052

- (一) 预防肝病先戒酒 / 052
- (二) 营养支持治疗 / 054
- (三) 非特异性抗炎治疗 / 055
- (四) 心理行为治疗 / 055

(五) 其他治疗 / 055

三、肝炎后脂肪肝贵在早防早治 / 056

(一) 肝炎后为什么易患脂肪肝 / 056

(二) 肝炎后脂肪肝临床表现 / 057

(三) 肝炎后脂肪肝治疗 / 058

四、药物性脂肪肝治疗 / 060

(一) 如何避免药物引起的脂肪肝 / 060

(二) 药物性脂肪肝治疗的要素 / 061

(三) 护肝药物总动员 / 061

五、糖尿病脂肪肝怎么治好 / 063

(一) 控制糖尿病的发展 / 064

(二) 控制体重 / 065

(三) 使用降脂药 / 067

(四) 纠正不良的饮食习惯 / 067

六、中医治疗脂肪肝有妙方 / 068

(一) 中医对脂肪肝病因的认识 / 068

(二) 中医对脂肪肝的辨证论治 / 070

(三) 脂肪肝的中药效方 / 072

(四) 脂肪肝的中医辨证施补 / 073

目
录

第三部分 脂肪肝病人日常生活及自我护理

一、护肝必须管好“口” / 077

(一) 防治脂肪肝先戒烟酒 / 077

(二) 护肝降脂多饮茶 / 078

(三) 节食减肥宜与忌 / 081

二、身体不发酸 远离脂肪肝 / 084

(一) 身体“发酸”危害多 / 084

(二) “发酸”程度可以自测 / 085

(三) 阻止“发酸”的方法 / 086

三、生活规律有学问 / 088

(一) 吃饭“慢半拍” / 089

(二) 运动“慢半拍” / 090

(三) 忙里偷闲“充充电” / 091

(四) 面对应酬悠着点 / 093

四、记好生活日记 / 095

(一) 吃出健康 / 095

(二) 控制体重 / 098

(三) 适量运动 / 099

(四) 保证充足的睡眠 / 099

(五) 慎用药物 / 100

五、建立健康生活 / 102

(一) 营养 / 102

(二) 锻炼 / 103

(三) 水 / 104

(四) 阳光 / 104

(五) 节制 / 105

(六) 空气 / 106

(七) 休息 / 106

(八) 信念 / 107

六、笑一笑 脂肪掉 / 108

七、定期复查 / 110

第四部分 “吃”掉脂肪肝

一、远离脂肪肝 改变盘中餐 / 115

(一) 维持传统饮食习惯 / 115

(二) 改变进食程序 / 116

(三) 控制食盐和油脂的摄入 / 117

目
录

(四) 多吃水果和牛奶 / 118

二、脂肪肝病人膳食巧安排 / 119

(一) 脂肪肝病人膳食的“四应该” / 119

(二) 看“脂”进食 / 123

(三) 用好晚餐 / 125

(四) 抚平脂肪肝可多吃葡萄 / 129

三、脂肪肝病人饮食宜与忌 / 130

(一) 宜食 / 130

(二) 忌食 / 130

四、脂肪肝的食疗 / 131

(一) 餐桌上的降脂“药” / 131

(二) 降脂药膳何其多 / 135

第五部分 喝退脂肪肝,赶快“动”起来

一、运动莫忘“三、五、七” / 159

(一) 运动的重要性 / 159

(二) 运动的原则 / 160

(三) 运动的方式 / 161

二、运动中的“三大纪律,八项注意” / 163

(一) 运动的三大纪律 / 163

(二) 八项注意 / 164

三、运动治疗因人而异 / 168

(一) 胖子脂肪肝的运动 / 168

(二) 瘦子脂肪肝的运动 / 169

(三) “忙”人脂肪肝怎样运动 / 170

(四) 儿童脂肪肝的运动 / 171

四、脂肪肝运动治疗的“红绿灯” / 172

第六部分 脂肪肝的并发症与预防

一、脂肪肝进展“四步曲” / 179

(一) 单纯性脂肪肝 / 180

(二) 脂肪性肝炎 / 180

(三) 脂肪性肝纤维化 / 180

(四) 脂肪性肝硬化 / 180

二、高脂血症 / 182

(一) 高脂血症及其危害 / 182

(二) 高脂血症的防治 / 183

三、高黏血症 / 186

(一) 高黏血症及其危害 / 186

(二) 高黏血症的防治 / 187

目
录

四、酒精性肝硬化需特别关怀 / 189

(一) 注意休息,避免过劳 / 189

(二) 科学营养,合理饮食 / 190

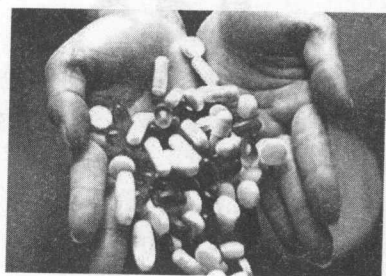
(三) 戒烟忌酒 / 193

(四) 预防感染 / 194

(五) 慎用药物 / 194

(六) 良好心态,愉悦情绪 / 195

(七) 节制房事 / 196



第一部分

——
你的心『肝』宝贝怎么啦
——
脂肪肝的诊断