

大众健康小百科丛书

脂肪肝

脂肪肝到底是怎么回事

患脂肪肝不需要治疗吗

脂肪肝都有哪些危险信号

了解脂肪肝的各种自我治疗方法

调养宜忌

王强虎 编著

通俗

易懂

实用

价廉



第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu



脂肪肝调养宜忌

编著 王强虎

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝调养宜忌/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社,2007.6
大众健康小百科丛书

ISBN 978-7-81086-362-9

I. 脂… II. 王… III. 脂肪肝-防治-基本知识
IV. R575.5

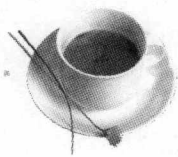
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075593 号

脂肪肝调养宜忌

编 著 王强虎
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 西安新华印刷厂
版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 6
字 数 130 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-362-9/R·273
定 价 15.00 元

(版权所有 盗版必究)

自序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响母婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我益发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场



上相关的图书也做了系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵，书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2007-5-30于古城西安

目录 CONTENTS

脂肪肝调养宜忌

第1篇 脂肪肝的基本常识

- 脂肪肝到底是怎么回事 3
- 脂肪肝是健康的隐形杀手 4
- 脂肪肝能引起什么疾病 5
- 引起脂肪肝的病因有哪些 8
- 脂肪肝不需要治疗吗 17
- 脂肪肝有哪些临床表现 18
- 脂肪肝的治疗原则 20
- 脂肪肝的检查诊断方法 21



第2篇 饮食是调养脂肪肝的首选



- 脂肪肝患者的饮食原则 27
- 食物治疗脂肪肝最有效 29
- 果蔬汁调养脂肪肝的方法 50
- 脂肪肝患者应忌吃的食物 58
- 饮食疗法常用的降脂中药 63
- 治疗脂肪肝的药茶治疗方 65
- 治疗脂肪肝的降脂粥 81
- 治疗脂肪肝的消脂汤羹 95

CONTENTS

第3篇 脂肪肝患者营养素调养宜忌



- 脂肪肝患者的营养治疗原则 107
- 脂肪肝患者宜补充的维生素 108
- 脂肪肝与矿物质失调有关 111
- 脂肪肝患者饮水宜忌 114
- 脂肪肝患者食用脂类宜忌 118
- 脂肪肝患者补充蛋白质宜忌 122

第4篇 运动调养脂肪肝宜忌

- 运动治疗法宜于脂肪肝 125
- 运动治疗脂肪肝的原则 126
- 脂肪肝患者运动准备宜忌 131
- 宜于脂肪肝患者的最佳运动项目 132



第5篇 脂肪肝患者的起居与心理调养宜忌

- 脂肪肝患者的起居调养宜忌 137
- 科学睡眠有利于脂肪肝的恢复 140
- 良好的心理有益于调养脂肪肝 141
- 脂肪肝患者的娱乐调养方法 145

第6篇 脂肪肝的简单自我治疗方法

脂肪肝患者临床用药的原则 151

脂肪肝的中医辨证治疗 154

治疗脂肪肝宜选的中成药 155

穴位贴敷治疗宜忌 160

脂肪肝拔罐疗法宜忌 163

脂肪肝患者的按摩治疗方法 168

脂肪肝患者按摩治疗宜忌 172

脂肪肝患者足底按摩治疗法 173

脂肪肝患者针灸治疗方法 175

脂肪肝患者艾灸治疗法 180

脂肪肝灸疗操作宜忌 183



本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

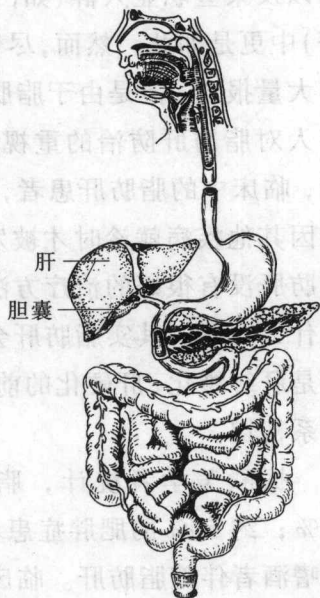
脂肪肝的基本常识



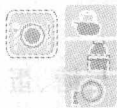
脂肪肝到底是怎么回事

生活中我们发现,许多自认为很健康的人走进“B超”室,捧出的报告单上却是这样的结论:“脂肪肝”。那么,什么是脂肪肝呢?

肝脏是人体最大的消化腺,具有分泌胆汁,参与糖、蛋白质、脂肪代谢,以及解毒和免疫等重要功能。其质地柔软,呈红褐色,重量相当于成人体重的2%。我国男性肝重为1154~1446克,女性为1028~1378克。肝与脂类物质代谢密切相关,正常肝脏在脂肪的消化、吸收、氧化、转化及分泌等过程的动态平衡中起着相当重要的作用。如果因各种原因使肝脏脂肪代谢功能发生障碍,致使脂类物质代谢失调,脂肪在肝组织细胞内储积,就会产生脂肪肝。也就是说脂肪肝实际上就是过量的脂肪酸在肝脏里面,脂肪在肝内合成增强,分化减弱,同时向肝外移出减少。当脂肪含量超过肝重的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。不过脂肪肝是一种常见的临床现象,而非一种独立的疾病,其临床表现轻者无症状,重者病情凶猛。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时进行有效治疗可彻底治愈。



脂肪肝是健康的隐形杀手

目前,脂肪肝已经成为威胁人类健康的隐形杀手。有关统计资料显示,随着人们生活水平的提高,我国人群脂肪肝发病率较之前几年有明显升高,尤其是在大中城市人群以及某些职业人群(如白领、高级知识分子、出租车司机等)中更是如此。然而,尽管发病率上升,媒体对脂肪肝也有大量报道,但是由于脂肪肝常常并无明显症状,因此很多人对脂肪肝防治的重视程度明显不够。临床医生也发现,临床中的脂肪肝患者,他们大多数都是在健康体检中或因其他疾病就诊时才发现患有脂肪肝。由于临床上对脂肪肝没有很好的治疗方法,有很多人还以为得了脂肪肝没什么大碍。其实脂肪肝会使人免疫功能下降,而且脂肪肝是肝纤维化、肝硬化的前期阶段,与肝炎、肝硬化、肝癌关系密切。

据欧美学者统计,脂肪肝的发病率约占总人口的 10%; 约 50% 的肥胖症患者和糖尿病患者及约 57% 的长期嗜酒者伴随脂肪肝。临床研究表明,在肥胖和糖尿病所

致的非酒精性脂肪肝中，10年内肝硬化和肝病相关死亡的发生率分别为20%和12%；酒精性脂肪肝的预后则更差，大约40%的酒精性脂肪肝合并酒精性肝炎，多数患者死于肝功能衰竭和肝硬化。脂肪肝现已成为挑战人类健康的危险因素。



脂肪肝能引起什么疾病

早期脂肪肝，肝功能正常，症状也不明显，只是偶有口臭。但一旦脂肪侵入到肝细胞的细胞质里去，患者转氨酶就会增高，肝功能就会受到影响，并出现疲乏无力、食欲不振等症状，如果继续发展下去，就有可能形成下列疾病：

(1) 肝硬化和肝癌：脂肪肝长期得不到治疗会引起肝细胞缺血坏死，从而诱发肝纤维化和肝硬化等多种严重肝病。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。同时，由于脂肪肝患者机体免疫力相对较低，感染甲、乙型肝炎的机会也明显高于正常人。

(2) 胃肠消化功能下降：脂肪肝直接影响胃肠道的消化功能，导致消化不良、食欲减退、厌食，进食后常感到腹胀、恶心，脂类代谢障碍等。长期食欲不振，会使人精神不振，神经衰弱，皮肤干枯，面色暗淡，严重影响工作和学习。

(3) 动脉粥样硬化和心脑血管疾病：脂肪肝患者常伴有高血脂、高胆固醇等状态，血液黏稠度增大，血管壁黏膜

变性,血管腔变小,血管失去原有的弹性,而血流缓慢易形成血栓,最终导致血管壁增厚变硬,形成动脉粥样硬化。心脏因此得不到充足的血液供应,从而引发心脏缺血、心肌痉挛、心绞痛或心肌梗死。如果脑部血管供血不足或破裂则引起脑梗死、脑中风。

(4) 视力退化: 中医认为,“肝开窍于目”,眼之所以能视物,有赖于肝气之疏泄和肝血的濡养。肝功能是否正常,常常在眼睛上有所反应。脂肪肝患者在视觉上常表现出下面现象: 眼前突然一片黑,看不见周围的物体,片刻后恢复;读书时眼睛容易疲劳;看不清远处的物体;眼睛干涩;视力下降等。

(5) 科学研究证明,当肝脏负荷过重时,就会影响维生素 B 族的合成。而维生素 B 族的功能恰恰就是帮助机体正常代谢脂肪,当缺乏维生素 B 族的转换时,脂肪通常会渗



入到人体细胞里,继而会出现肥胖、冠心病、糖尿病等相关病症。

爱心提示

脂肪肝对人体的危害,首先是使脂类的代谢、运转、能量转化发生障碍,能量代谢紊乱,机体免疫功能大大下降。中度脂肪肝患者可有食欲减退、消化不良、恶心、腹胀、腹泻等消化道症状;还可能有鼻出血、牙龈出血,女性月经不调或闭经,男性性功能减退等症状。如果脂肪长期在肝内过度蓄积,就会造成被脂肪浸润的肝细胞肿胀,其他肝细胞受压迫,代谢受影响,而变形坏死;一旦肝脏纤维增生及假小叶形成,就成为肝硬化。据目前国内资料统计,脂肪肝纤维化发生率约为25%,近8%的患者最后发展为肝硬化。一旦发生肝硬化,其预后与门脉性肝硬化相同,即可出现腹水,消化道静脉曲张,消化道大出血。个别患者会发生脂肪栓塞,甚至出现急性重症肝炎或暴发性肝功能衰竭而危及生命。部分肝硬化患者会转化为肝癌。



引起脂肪肝的病因有哪些

引起肝内脂肪过量蓄积、外移减少的病因甚多，其作用程度及彼此间的关系迄今仍未充分阐明。临床上，引起脂肪肝的常见原因有过量饮酒、肥胖症、糖尿病、高脂血症、蛋白质热量不足性营养不良、肝炎病毒感染（特别是丙型肝炎病毒感染）、内分泌代谢障碍（如皮质醇增多症、甲状腺功能亢进）以及一些慢性感染与炎症（如炎症性肠病、慢性结核病）、小肠改道手术，四环素、四氯化碳等药物或工业毒物均可导致脂肪肝的形成。主要病因分述如下。

● 肥 胖

健康成年人的体重指数越大，脂肪肝的检出率就越高。各项数据证实脂肪肝与肥胖有直接关系，也就是说肝内脂肪堆积的程度与体重成正比。约半数肥胖症患者可见有轻度脂肪肝；在重度肥胖症患者中，脂肪肝的发病率可高达 60% ~ 90%，可见肥胖症患者有明显的脂肪肝好发倾向。肥胖者体重得到控制后，其肝脏脂肪浸润亦减少或消失。患肝炎后不适当地增加营养而又缺乏运动所致的肥胖是我国最常见的致脂肪肝的原因之一。

对于肥胖所致的单纯性脂肪肝患者，减肥可能是唯一有效的治疗选择；而对于与肥胖相关的脂肪肝合并肝功能

异常者,科学减肥可提高保肝药物的治疗效果。一般地,体重每下降 1%,转氨酶下降 8.3%;体重下降 10%,则增高的转氨酶多能恢复正常,伴肿大的肝脏回缩、肝内过多的脂肪消退。

爱心提示

儿童脂肪肝,多是肥胖伴随症。一份全国流行病学调查报告显示,如今城市婴幼儿中的肥胖率已经超过了 45%,在这些肥胖婴幼儿中,有 30% ~ 40% 都患有不同程度的脂肪肝。患上脂肪肝后,这些孩子正常的血液供应、氧气供应及自身代谢都会受到影响,造成正常肝细胞被挤压变形,以及肝细胞大量充血水肿、炎症浸润,肝细胞坏死,日久还会逐渐发展成为肝硬化。虽然以上数据显示儿童脂肪肝的患病比例相当高,但需要说明的是,在很多情况下,儿童脂肪肝往往只是肥胖症的伴随症状。

营养异常

营养过剩和营养不良都能导致脂肪肝的发生。由营养异常所致的脂肪肝病因相对复杂,主要有以下几个方面: