

ZHIFANGGAN HUANZHE DE JIATING YANGHU

脂肪肝患者的…… 家庭养护

◆ 主编 李红桥 王玉芳

 科学技术文献出版社

脂肪肝患者的 家庭养护

主 编	李红桥	王玉芳	
副主编	刘玉霞	马国良	
编 委	李宏伟	吴艳辉	周莉敏
	王桂芝	袁利杰	周红艳
	王 春	王志勇	

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京



图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝患者的家庭养护/李红桥,王玉芳主编. -北京:科学技术文献出版社,2006.7

ISBN 7-5023-5347-X

I. 脂… II. ①李… ②王… III. 脂肪肝-防治 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065089 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 梁桂芬

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 212 千

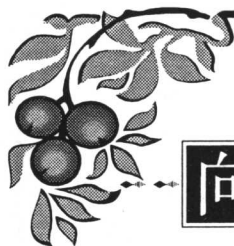
印 张 10.5

印 数 1~6000 册

定 价 16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。



向 您 推 荐

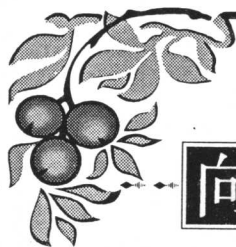
◆◆◆◆现代护理培训教程◆◆◆◆

实用护理与新技术	15.00
自我护理指导	19.00
护理健康教育学	26.00
实用创伤护理手册	20.00
整体护理查房	26.00
现代护理管理知识问答	30.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)58882952

地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038





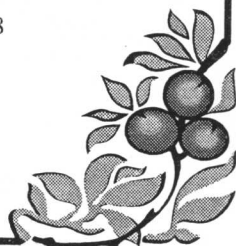
向您推荐

现代护理培训教程

实用护士礼仪学	26.00
最新基础护理技术	8.50
心理护理临床问答	18.00
骨科临床实用护理	20.00
神经外科护理	48.00
老年人照护	26.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)58882952

地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038



前言

随着我国人民生活水平的提高、饮食结构的改变、先进诊查手段的出现，机关职员、出租车司机、个体业主、高级知识分子等阶层中，脂肪肝的发病率日渐增多，尤其是肥胖性脂肪肝、糖尿病性脂肪肝、酒精性脂肪肝、肝炎后脂肪肝更为常见，大多数人因自我感觉良好，认为脂肪肝仅仅是一种亚健康状态，而忽视科学治疗及相应的预防措施。

事实上，脂肪肝是一种慢性肝病，是一种肝内脂肪蓄积过多的病症。通俗地讲，就是过多的脂肪堆积在肝脏，使肝脏得了“肥胖病”，脂肪肝与不良生活方式密切相关，早期仅表现为单纯性脂肪肝，若长期得不到有效控制，其后可经过脂肪性肝炎发展成致命的肝硬化和肝癌，导致生活质量下降和预期寿命缩短。

临床上，脂肪肝一般分为两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。酒精性脂肪肝是酒精直接造成肝脏损害。非酒精性

脂肪肝的致病原因比较复杂，包括肥胖、高血脂症、不良饮食习惯、肝炎、糖尿病、药物中毒及遗传因素等。

脂肪肝与多种因素有关，有些类型的脂肪肝可采取预防性措施得到控制而逐渐消减，而相当多的脂肪肝目前尚缺乏有效的治疗方法。因此，有效地预防对于控制脂肪肝的发生和减轻脂肪肝病情十分有益。

为了能够有效地控制脂肪肝，我们组织了相关专家，对脂肪肝的形成、诊断与中西医治疗、预防与保健诸多方面进行全面地讲述。书中内容实用，文字简练易懂，突出科普性，旨在全面普及脂肪肝的基本知识，愿我们的努力能够给更多的脂肪肝患者带来转机 and 希望。

由于工作繁忙、时间仓促，书中不足之处敬请广大读者批评指正。

编 者





科学技术文献出版社方位示意图

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

近年来随着我国人民生活水平的提高,膳食中脂肪及酒精的摄入量显著增加,加上多坐少动的生活方式,脂肪肝的患病率不断上升,且有低龄化趋势。

本书系统地论述了脂肪肝的病因、诊断、中西医结合治疗、饮食及预防等相关知识,内容全面、具体,突出科普性,旨在广泛普及脂肪肝的基本知识,指导那些热量摄取机会较多、运动较少者,如何预防脂肪肝病的发生,为已患脂肪肝病患者的自我养护提供帮助。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

1 脂肪肝概述	(1)
第一节 肝脏的位置和形态	(3)
第二节 肝脏的生理功能	(9)
第三节 肝脏与脂肪代谢的关系	(14)
第四节 脂肪肝的流行病学分析	(20)
第五节 脂肪肝的危害	(24)
第六节 我国脂肪肝的发病现状	(30)
第七节 易患脂肪肝的人群	(36)
第八节 防治脂肪肝的意义	(41)
2 脂肪肝的诊断	(43)
第一节 脂肪肝的定义	(44)
第二节 脂肪肝的检查	(47)
第三节 脂肪肝的临床表现	(50)
第四节 脂肪肝的分类	(53)
第五节 病理学诊断	(76)
3 脂肪肝的治疗	(79)
第一节 脂肪肝的治疗原则	(80)
第二节 脂肪肝的西医治疗	(83)
第三节 脂肪肝的中医治疗	(99)
第四节 脂肪肝的饮食治疗	(134)
第五节 运动治疗	(203)
第六节 心理及行为治疗	(217)
第七节 脂肪肝的住院治疗	(227)
第八节 脂肪肝的转归	(228)
4 脂肪肝患者的日常生活指导	(235)
第一节 饮食指导	(236)

第二节	体重控制指导	(249)
第三节	精神指导	(252)
第四节	起居指导	(253)
第五节	运动指导	(255)
第六节	减肥指导	(258)
第七节	服药指导	(263)
第八节	对脂肪肝认识的误区	(265)
第九节	脂肪肝病人日常生活禁忌	(280)
5	脂肪肝与相关疾病	(293)
第一节	高脂血症与脂肪肝	(293)
第二节	肝炎与脂肪肝	(295)
第三节	肝硬化与脂肪肝	(296)
第四节	糖尿病与脂肪肝	(296)
第五节	病毒性肝炎与脂肪肝	(297)
第六节	肝纤维化与脂肪肝	(298)
第七节	脂肪肝与癌变	(298)
6	脂肪肝的预防	(301)
第一节	脂肪肝的早期发现	(301)
第二节	脂肪肝的预防	(308)
第三节	不同年龄脂肪肝的预防	(311)
第四节	保肝护肝	(317)
	附录	(324)
	参考文献	(326)



1

脂肪肝概述

肝脏被称为人体的“化工厂”，许多物质都要在肝脏中进行合成、分解和转送，脂肪也不例外。

肝为人体最大的消化腺，也是重要的内分泌腺体器官，参与胆汁代谢、糖代谢、脂类代谢、蛋白质代谢、维生素代谢、电解质及微量元素代谢、血液凝血因子代谢、酶的代谢，并进行生物转化（解毒作用）和参与免疫功能，在胚胎期还有造血功能。

机器转动需要能源，经常使用的能源有石油、煤、天然气和太阳能等。而人体需要的能源，则是我们吃进去的食物，它们含有碳水化合物、蛋白质和脂肪，这些营养物质的代谢

过程和相互转化,主要是在肝脏内通过十分复杂的生物化学反应来完成的。

碳水化合物是人体产生热量的主要来源。五谷杂粮中80%的成分是碳水化合物,其中主要是淀粉,淀粉是多糖中的一种。多糖进入消化道经过消化、水解为葡萄糖以后,才能吸收至肝脏,然后被人体所利用。葡萄糖被吸收至肝脏后,少部分在肝脏内合成为“糖原”贮存起来,以备日后利用;大部分葡萄糖进入了血液循环,成为血糖,供给人体的组织细胞利用。当人在空腹的时候,或者在剧烈运动的情况下,肝脏便将贮藏的肝糖原分解为葡萄糖,供人体急需。

另外,肝脏还能将某些非碳水化合物类的物质,如蛋白质和脂肪,转化成糖原或葡萄糖。

肝脏在脂肪的消化、吸收、分解、合成与运输等过程中,都具有重要的作用。肝脏能分泌胆汁,以促进脂肪的消化和吸收。肝脏能利用葡萄糖和某些氨基酸合成脂肪、胆固醇和磷脂,而这又是血中胆固醇和磷脂的主要来源。从消化道吸收的甘油三酯,在肝细胞内进行同化,然后运至脂肪组织内贮存。人在饥饿的时候,贮存的脂肪又被动员到肝脏中来,进行分解代谢,这就是人在饥饿的状况下逐渐消瘦的原因。

正常肝脏的脂肪含量约占肝脏重量的3%~5%,但在某些异常情况发生时,肝脏的脂肪含量则明显增加。当肝脏的脂肪含量超过肝脏重量的10%时,即称为脂肪肝。脂肪肝如长期得不到有效地控制,可导致肝功能损害,甚至引起肝硬化、肝癌。

在肝脏内,蛋白质的代谢也极为活跃。肝脏除了能合成



其本身所需要的各种蛋白质以外,还能合成大部分血浆蛋白。当肝脏有病的时候,血浆蛋白亦减少,就会出现水肿或腹水。

大多数药物也是在肝脏中解毒,并由肝脏排出体外的。

随着我国人民物质生活的不断改善,脂肪肝的发病率逐年升高,已占到平均人口的 10%,在肥胖、嗜酒和糖尿病人群中可高达 50%~60%,因此预防脂肪肝具有十分重要的现实意义。

肝脏的位置和形态

人的肝脏是人体最大的实质性腺体器官,一般重约 1 200~1 600 克,约占成人体重的 1/50,男性的肝脏比女性的略重,胎儿和新生儿的肝脏相对地较成年人大,可达体重的 1/20。其体积可占腹腔容积的一半以上。肝脏富含血管,呈红褐色,质软而脆,易受暴力打击而破裂,引起致命性大出血。

一、肝脏的位置

肝脏的大部分位于腹腔的右上部,分为两叶,小部分在左上部,见图 1-1。



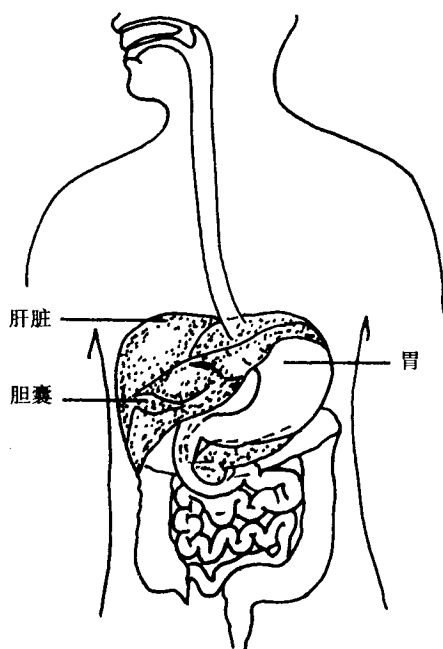


图 1-1 肝脏的位置

肝的上面与膈相贴,借膈与肺、胸膜腔、心包及心分割开。肝上面的前部,又称前面,呈三角形,其正中中部在剑突下方与腹前壁直接相贴,叩诊时此部呈浊音区。肝肿大时肝浊音界扩大;肺气肿、胸腔积液和膈下脓肿时,肝下移,浊音界也显著移位;在胃、十二指肠和肠穿孔时,气体聚积在肝的上面和前面,可使浊音界消失。肝下面与相邻器官接触,有结肠压迹;后部与右肾和肾上限接触,有肾压迹;左叶大部分与胃前臂接触,有胃压迹;方叶与胃的幽门及十二指肠上部接触,有十二



指肠压迹;后缘与下腔静脉、食管及膈接触,有食管压迹;右侧缘位于右侧第7、8、9、10及11肋的深面,在腋中线居肋缘稍下方,借膈与肺及肋膈窦相隔。

肝的体表投影上界与膈穹隆一致,在右侧腋中线起于第7肋,至右锁骨中线平第5肋,再向左至前正中线后越过胸骨体与剑突交界处,至左锁骨中线稍内侧平第5肋间隙。下界与肝前缘一致,在右侧腋中线起自第11肋,沿右侧肋弓下缘至第9肋软骨尖处,离开肋弓,斜向左上方达剑突之下,在前正中线超过剑突以下约3厘米。

肝的位置可随呼吸、内脏活动及体位的不同而发生一定程度的改变,例如站立位和吸气时下降,而仰卧和呼气时上升,在平静呼吸时,升降之差约3厘米。肝的位置也与性别、年龄及体型有关,例如女性和小儿的肝下界略低。有人统计,1岁以内小儿的肝下界平均在右侧肋弓下2.2厘米,4~7岁不超过1厘米,7岁以后侧位于右侧肋弓内。矮胖型人的肝稍呈横位,在肋弓下缘不易触及,而瘦长型人的肝呈直立位,其前缘往往超过肋弓。

二、肝脏的形态

肝脏形态呈不规则楔形,右侧钝厚而左侧扁薄,可分上、下两面和前、后、左、右四缘。一般左右径(长)约25厘米,前后径(宽)约15厘米,上下径(厚)约6厘米。上面又称膈面、隆凸,朝向前上方,与膈穹隆相适应,肝镰状韧带把上面分成右左两部,即外形上的右叶和左叶。右叶大而厚,左叶小而



薄。下面又称脏面，凹凸不平，朝向后下方，与腹脏器相邻。在靠近中部有“H”形的两条纵沟和一条横沟。横沟称为肝门或第一肝门，有肝管、门静脉、肝固有动脉、淋巴管及神经等出入，见图 1-2。

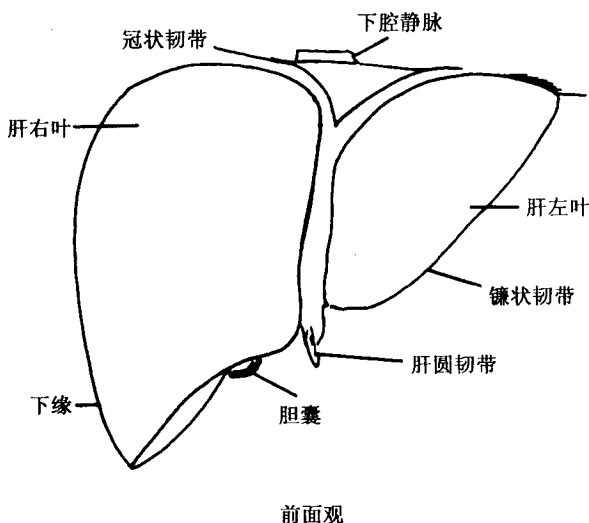


图 1-2 肝脏形状

通常肝管位于最前方，其后为肝固有动脉和门静脉，这些结构被结缔组织所包绕，总称肝蒂。左纵沟是左矢状裂，可分前、后两部，前部是脐静脉窝，从肝前缘的脐切迹向上后延伸至肝门的左端，内有肝圆韧带。肝缘韧带由胚胎时的脐静脉闭锁而成，自脐连接到门静脉左支。脐静脉的管腔生后并未完全消失，必要时可插管施行门静脉肝造影或向肝内注入药物。后部是门静脉导管窝，内有静脉韧带。静脉韧带为胚

