

衣食住行

衣食住行保健丛书

主编 范建高

重庆出版社

脂肪肝酒精肝
防治



衣食住行保健丛书

衣食住行

主 编 范建高
副主编 王炳元 袁平戈
编 者 (按姓氏笔画为序)

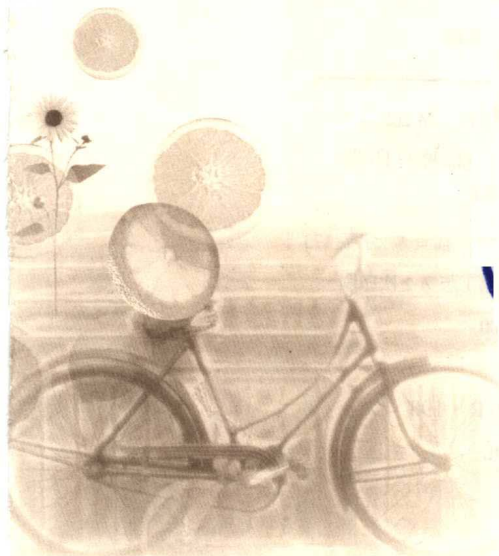
王炳元 王钧溶 方继伟 刘东屏
刘海林 张顺财 迟 晶 吴作艳
范建高 袁平戈 曹艳雪 傅宝玉

重庆出版社

与

脂肪肝酒精肝

防治



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与脂肪肝酒精肝防治/范建高, 王炳元, 袁平戈主编.

—重庆: 重庆出版社, 2002.

(衣食住行保健丛书/王灿, 宿文忠策划)

ISBN 7-5366-5546-0

I. 衣... II. ①范...②王...③袁... III. ①脂肪肝—防治②肝疾病,
酒精肝—防治 IV.R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079301 号

责任编辑 王 灿

封面设计 向 洋

技术设计 柯 仁

衣食住行与脂肪肝酒精肝防治

衣食住行保健丛书

范建高 王炳元 袁平戈 主编

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 四川外语学院印刷厂印刷

*

开本 880 mm×1 230 mm 1/32 印张 7 125 插页 6 字数 173 千

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4 001~8 000

*

ISBN 7-5366-5546-0/R·198

定价: 16.00 元

内 容 提 要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式体例,分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇,全面向广大群众介绍脂肪肝酒精肝的基础常识,诊断、预防方法和治疗原则;尤其是介绍蕴含在日常生活即“衣食住行”中的预防和治疗脂肪肝酒精肝的知识,是本病患者和易患者的实用参考书,也可供相关医务人员参考。



范建高,男,1966年8月生。医学博士,复旦大学医学院硕士生导师。上海市第一人民医院脂肪肝诊治中心主任、消化内科副主任,副教授;兼任上海市肝病学会和中西医结合肝病学会委员、上海市肝病研究

中心专家组成员、中华肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组秘书、中国保健全国理事会理事、世界胃肠病学会会员;并担任《美国中华医药杂志》、《中华肝脏病杂志》、《中华新医学》及《肝脏》等杂志编委或特邀编委。致力于慢性肝病临床和科研,培养及协助培养硕士、博士生8名。发表论文和综述90余篇,主编和参编《肝病基础理论与实践》、《脂肪肝》、《临床脾脏病学》等专著20余本。获上海市科技进步奖2项,并入围上海市优秀医苑新星和青年科技启明星计划。

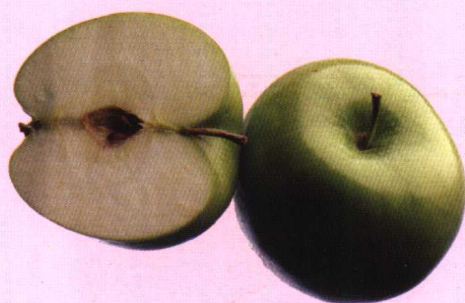
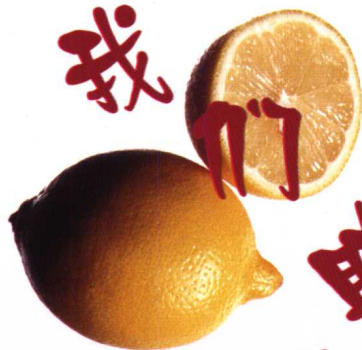
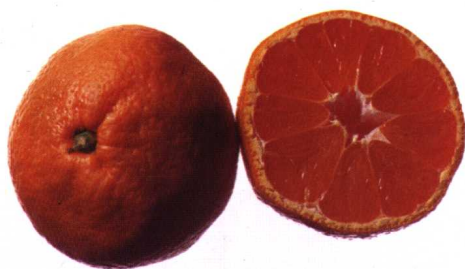
与酒亲近了

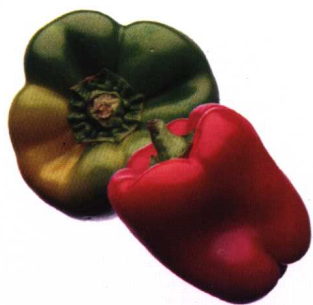
离“酒精肝”不远了!



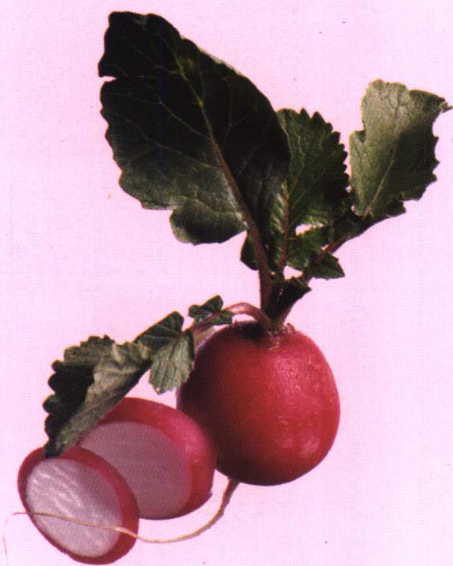
彩圖2

我們
助
你
防
治





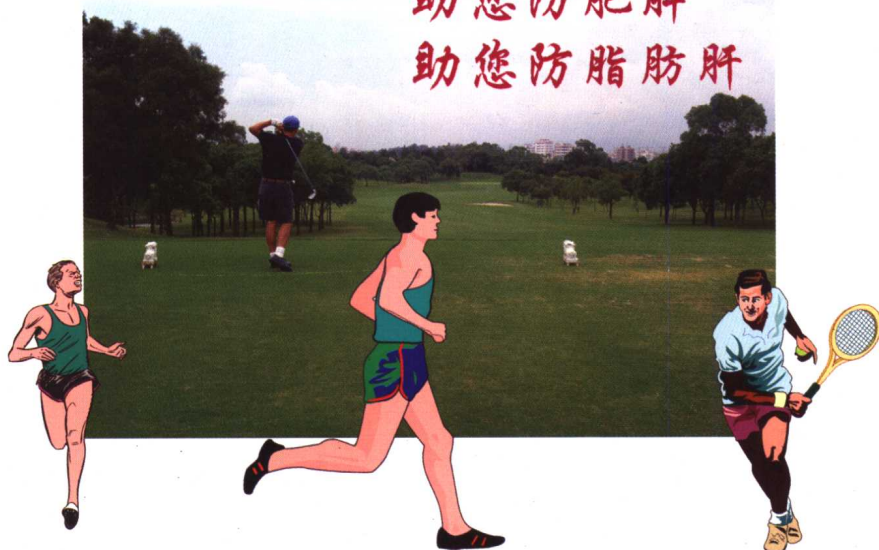
脂肪
肝



彩图4



如此“有氧”运动
助您防肥胖
助您防脂肪肝



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看，医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等，使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高，相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点，就是与我们的日常生活，即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强，都将使广大群众在依靠医院治病的同时，更加渴求获得现代的，科学的，蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此，我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》；以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体，并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者，旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题，介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们，在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后，能编纂出一本本代表我年轻直辖市水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前言

近 10 余年来，由于膳食结构西化和多坐少动的生活方式，以及酒精消耗量的显著增加，我国居民脂肪肝和酒精相关疾病的发病率不断升高，且起病年龄渐趋低龄化。目前，肥胖、糖尿病和酒精中毒所致的脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎，严重危害人民健康的第二大肝病，部分患者因发生脂肪性肝炎和失代偿期肝硬化，导致患者生活质量下降和预期寿命缩短；而脂肪肝的早期诊断和及时有效处理则可减轻酒精毒性并阻止慢性肝病进展。为此，应高度重视对脂肪肝和酒精相关疾病的早期诊断和治疗。

临床实践表明，在脂肪肝和酒精相关疾病的防治中，必须充分调动患者的积极性，树立起战胜疾病的信心，做到医、患配合，以提高疾病的防治效果。这样做的前提条件是必须让患者及其家属了解所患的疾病，该病的来龙去脉，发生与发展规律，与日常衣、食、住、行的关系，以及诊断及治疗的方法。然而，目前人们对脂肪肝和嗜酒有害健康的认识尚存在许多误区，一些行之有效的防治措施至今仍未能得到很好的实施，酒精中毒和脂肪肝对健康的危害日趋明显。因此，为了改变目前脂肪肝和酒精相关疾病日益严重的流行现状，改善广大患者的预后，亟须加强脂肪肝和酒精相关疾病防治知识的普及和宣传工作。

有鉴于此，我们在长期进行脂肪肝和酒精相关疾病研究的基础上，结合自己的临床经验，并参考国内外相关专著，将现代饮食治疗学、运动医学、行为医学以及中西医结合治疗学，与人们日常生活中的衣、食、住、行相结合，着重阐述脂肪肝和酒精相关疾病的预防保健措施以及具体的治疗方法，以期能对广大群众防病治病和促进健康有所帮助。

本书在编写过程中，曾得到复旦大学上海市第一人民医院、中国医科大学第一附属医院、重庆医科大学第二附属医院以及中华肝

脏病杂志编辑部有关领导和同仁的支持和帮助；得到重庆出版社的支持和鼓励，编辑人员为本书的出版做了大量默默无闻的工作；上海中山医院张顺财、第九人民医院刘海林、中国医科大学附属一院傅宝玉等教授参与书中部分内容的撰写，为本书增添了不少光彩，谨此一并致谢。

由于我们学识水平有限，加上临床科研任务繁重，编写时间紧迫，书中难免存在很多缺点与错误，恳请广大读者批评指正。

范建高 王炳元 袁平戈
2002年5月

目 录

出版者的话

前言

1.基础篇	1
1.1 脂肪肝的形成原理	1
1.1.1 什么是脂肪肝	1
1.1.2 什么是脂类和血脂	1
1.1.3 肝脏在机体脂类代谢中有哪些作用	2
1.1.4 脂肪肝是怎样形成的	4
1.1.5 哪些因素可影响肝脏脂类代谢, 促进脂肪肝形成	5
1.2 脂肪肝的分类及其特征	6
1.2.1 脂肪肝是怎样分型和分期的	6
1.2.2 什么是单纯性脂肪肝	7
1.2.3 什么是脂肪性肝炎和肝纤维化	8
1.2.4 什么是脂肪性肝硬化	9
1.2.5 肝脂肪瘤与脂肪肝有何关系	9
1.2.6 肝脂质沉积症与脂肪肝是否是一回事	10
1.3 脂肪肝的形成原因及其影响因素	10
1.3.1 诱发脂肪肝的危险因素有哪些	10
1.3.2 引起脂肪肝的常见原因有哪些	12
1.3.3 肥胖是怎么回事	13
1.3.4 肥胖与脂肪肝有何联系	14
1.3.5 内脏型肥胖与皮下脂肪型肥胖哪种更易引起脂肪肝	15
1.3.6 肥胖者短期内体重快速下降对脂肪肝有何不良影响	16
1.3.7 减肥手术是否会诱发脂肪肝	16
1.3.8 体型消瘦的人是否也会得脂肪肝	17
1.3.9 素食者不易发生脂肪肝吗	17

1.3.10 糖耐量异常和糖尿病与脂肪肝有何关系	17
1.3.11 高脂血症与脂肪肝有何关系	18
1.3.12 营养不良是否会诱发脂肪肝	19
1.3.13 用药不当是否会引起脂肪肝	20
1.3.14 病毒性肝炎与脂肪肝有关吗	21
1.3.15 外科手术和全胃肠外营养可引起脂肪肝吗	21
1.4 脂肪肝的临床表现	22
1.4.1 急性脂肪肝有哪些临床表现	22
1.4.2 慢性脂肪肝有哪些临床表现	23
1.4.3 脂肪肝常与哪些疾病合并存在	24
1.4.4 脂肪肝的病因及肝内脂肪积聚程度与其临床表现有关吗	24
1.4.5 肝炎后脂肪肝有何临床表现	25
1.4.6 妊娠期急性脂肪肝有何临床特征	25
1.4.7 雷亥(Reye)综合征有何临床表现	26
1.4.8 局灶性脂肪肝有何临床表现	26
1.5 脂肪肝的诊断	27
1.5.1 如何早期发现脂肪肝	27
1.5.2 如何对脂肪肝进行分类	28
1.5.3 哪些临床迹象提示患有脂肪肝	28
1.5.4 哪些影像学检查可诊断脂肪肝	29
1.5.5 影像学检查诊断脂肪肝准确可靠吗	32
1.5.6 抽血化验对于脂肪肝的诊断有何好处	32
1.5.7 非酒精性脂肪肝有哪些实验室改变	35
1.5.8 肝穿刺活检组织学检查对于确诊脂肪肝有何价值	36
1.5.9 哪些脂肪肝患者需通过肝穿刺明确诊断	37
1.5.10 临床医生如何诊断非酒精性脂肪肝	38
1.5.11 怎样对非酒精性脂肪肝进行临床分型	39
1.6 脂肪肝的发病情况及其预后	40

1.6.1 脂肪肝的流行病学调查	40
1.6.2 脂肪肝的自然转归及其预后	41
1.6.3 哪些因素影响非酒精性脂肪肝的预后	42
1.6.4 脂肪肝与肝硬化及肝癌有何关系	42
1.7 中国人饮酒习惯的特点	43
1.7.1 酒精浓度居世界之最	44
1.7.2 一次饮酒量较大(狂饮)	44
1.7.3 酒民之多令人瞠目	44
1.7.4 不文明的饮酒习惯	45
1.7.5 假酒泛滥	46
1.8 饮酒相关问题	46
1.8.1 消耗粮食	47
1.8.2 危害健康	47
1.8.3 危害社会	48
1.8.4 影响后代	49
1.9 酒精在体内的吸收、分布与排泄	49
1.9.1 影响酒精在消化道吸收的因素	50
1.9.2 影响酒精在胃吸收的特殊因素	51
1.9.3 影响酒精在小肠中吸收的特殊因素	53
1.9.4 酒精在大肠中的代谢	53
1.9.5 影响酒精在体内分布与排泄的因素	54
1.10 酒精代谢相关的酶类	54
1.10.1 酒精在胃内的代谢	55
1.10.2 酒精在肝细胞中的代谢	55
1.11 急性酒精中毒	56
1.11.1 酒精中毒的定义	56
1.11.2 急性酒精中毒的临床分期	56
1.11.3 急性酒精中毒发生的条件	57
1.11.4 急性酒精中毒的症状	58

1.12 酒精依赖症	61
1.12.1 酒精依赖症的多样性和饮酒过程	61
1.12.2 酒精依赖症的概念	62
1.12.3 酒精戒断综合征的概念	63
1.12.4 酒精依赖症是否有遗传性	63
1.12.5 酒精依赖症与酒精代谢酶基因的关系	64
1.12.6 酒精依赖症发病的主要因素	64
1.12.7 酒精依赖症与睡眠	66
1.13 停酒(戒断)综合征	68
1.13.1 什么是停酒综合征	68
1.13.2 迁延性戒断症状	68
1.13.3 如何诊断戒断综合征	69
1.14 慢性酒精中毒	69
1.14.1 慢性酒精中毒的常见类型	69
1.14.2 酒精可引起中枢神经系统损害	70
1.14.3 酒精可引起脑血管病变	71
1.14.4 酒精可引起周围神经病和肌病	72
1.14.5 酒精可引起心脏损害	74
1.14.6 酒精可引起消化道损害	75
1.14.7 酒精可引起胰腺疾病	76
1.14.8 酒精可引起造血功能障碍	78
1.14.9 酒精对内分泌机能的影响	80
1.14.10 酒精可引起性功能障碍	81
1.14.11 酒精与肺病的关系	82
1.14.12 酒精与癌症的关系	83
1.15 酒精性肝病	83
1.15.1 什么是酒精性肝病	83
1.15.2 酒精性肝病的临床表现	84
1.15.3 酒精性肝损害的诊断	84

1.15.4 酒精性肝病的分类	86
1.15.5 肥胖和酒精性肝损害的关系	88
1.16 酒精相关的精神障碍	89
1.16.1 酒精相关精神障碍的内容	89
1.16.2 酒精相关精神障碍的分类	89
1.16.3 酒精相关精神障碍的频率	90
1.16.4 酒精相关精神障碍的表现	90
1.16.5 酒精性忌妒妄想	91
1.16.6 酒精性痴呆	92
1.16.7 酒精性幻觉症	92
1.16.8 酒精依赖症的后遗精神障碍	92
2.未病预防篇	95
2.1 如何从“食”的角度预防脂肪肝及酒精相关疾病	95
2.1.1 坚持科学合理的饮食制度	95
2.1.2 那些食品有助于预防脂肪肝	95
2.1.3 哪些维生素与脂质代谢和脂肪肝有关	96
2.1.4 哪些食品富含预防脂肪肝的维生素	97
2.1.5 改变不健康的饮酒习惯	98
2.1.6 绝对节制饮酒	98
2.1.7 纠正不良的饮食习惯及戒酒	99
2.2 如何从“行”的角度预防脂肪肝	99
2.2.1 坚持中等运动量的体育锻炼	99
2.2.2 增加运动预防肥胖性脂肪肝	100
2.2.3 在减肥治疗中应注意哪些问题	100
2.2.4 长期规则的体育锻炼能预防高脂血症性脂肪肝	101
2.2.5 定期健康检查	102
2.3 如何从“心理、社会”的角度预防脂肪肝及酒精相关疾病	102
2.3.1 纠正希望小儿越胖越好的想法	102

2.3.2 如何预防中毒性脂肪肝	103
2.3.3 如何预防药物性脂肪肝	103
2.3.4 全胃肠营养患者如何预防脂肪肝	104
2.3.5 外科手术后患者如何预防脂肪肝	105
2.3.6 如何预防病毒性肝炎所引起的脂肪肝	105
2.3.7 孕妇如何预防脂肪肝	106
2.4 如何从“膳食疗法”角度预防营养过剩性脂肪肝	106
2.5 如何预防酒精相关疾病	116
2.5.1 有无安全的饮酒量	116
2.5.2 控制酗酒对于保持健康有何好处	117
2.5.3 戒酒能否逆转酒精性肝病	118
2.5.4 病毒性肝炎患者能否饮酒	119
2.5.5 节制饮酒的教育	119
2.5.6 政府及宣传工具的作用	120
2.5.7 如何告诫患者戒酒	122
2.5.8 告诫患者戒酒需要注意哪些问题	123
2.6 如何从“膳食疗法”的角度预防酒精相关疾病	124
3. 已病养治篇	132
3.1 脂肪肝的治疗策略	132
3.1.1 脂肪肝的治疗原则是什么	132
3.1.2 在脂肪肝治疗中需要注意哪些问题	132
3.1.3 为什么说去除病因是治疗脂肪肝的基本方法	133
3.1.4 如何治疗肥胖症	134
3.1.5 如何预防减肥后体重反跳	136
3.1.6 如何治疗糖尿病性脂肪肝	137
3.1.7 脂肪肝患者使用降血脂药物有何好处	138
3.1.8 哪些脂肪肝患者需要服用降血脂药物	139
3.1.9 脂肪肝患者如何选择降血脂药物	139
3.1.10 应用降血脂药物应注意哪些问题	142