

轻松生活 全面达标
展玉涛 卢长林 范建高◎主编

临床知名专家倾情奉献

健康教育之精华读本

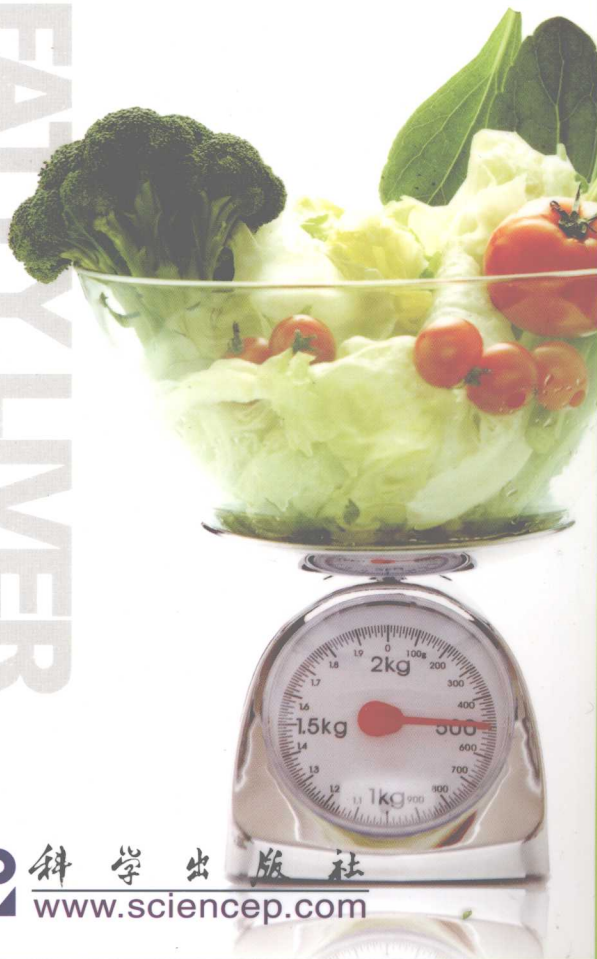
脂肪肝自我管理全书

献给所有脂肪肝患者及其家人与朋友

脂肪肝

献给关心自己、关爱家人、关注健康的人们

FATTY LIVER
SELF-MANAGEMENT



科学出版社
www.sciencep.com



自我管理全书

脂肪

肪

肝



脂肪肝自我管理全书

主编 展玉涛 卢长林 范建高

编委 (按汉语拼音排序)

李 丽 徐正婕 杨本涛

 科学出版社

· 北 京 ·

内 容 简 介

本书涵盖了脂肪肝饮食疗法、运动疗法、药物疗法、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面，是一部全面反映脂肪肝自我治疗和自我保健的科普读物。

本书由知名专家担纲主编，有较高的权威性和实用性，可以让读者“一看就懂，一用就灵”。本书不仅适合脂肪肝患者及家人阅读，也可作为基层医务工作者的参考读物。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

脂肪肝自我管理全书 / 展玉涛，卢长林，范建高主编. 北京：科学出版社，2010. 1

ISBN 978-7-03-026083-3

I. 脂… II. ①展…②卢…③范… III. 脂肪肝—诊疗 IV. R575.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第212786号

责任编辑：侯满茹 任 洪 / 责任校对：孔海燕
责任印刷：密 东 / 封面设计：李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第 1 版 开本：787mm × 1092mm 1/16

2010年1月第1次印刷 印张：21.75

定价：32.80元

前言

随着人们生活水平的提高以及生活方式的改变，脂肪肝已成为我国发达地区和富裕阶层最常见的肝病，普通成人脂肪肝患病率高达10%～30%。如能早期发现和治疗，脂肪肝是可以完全治愈的，但如不积极治疗，部分患者可能会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化。此外，脂肪肝还会参与2型糖尿病以及心脑血管疾病的发生与发展，给人类健康带来严重危害，因此，积极防治脂肪肝十分必要。

肥胖是导致脂肪肝的最常见原因。减肥是肥胖性脂肪肝的主要治疗方法，饮食治疗和运动治疗是减肥的关键，而脂肪肝患者本人对能否坚持节制饮食和增加运动起决定性作用。饮酒是引起脂肪肝的第二大原因，戒酒是治疗酒精性脂肪肝最有效的方法，能否长期戒酒，关键也在于患者本人。此外，对于肝炎后脂肪肝、药物性脂肪肝等，饮食治疗、运动治疗以及戒酒和谨慎用药也起重要作用。因此，强化患者的自我管理理念与方法，对防治脂肪肝非常重要。

但在临床工作中，我们发现不少患者，甚至有一些医生，对患者本人在脂肪肝防治中的重要作用没有给予充分认识，甚至错误地把脂肪肝的治疗寄希望于某种“神奇”的药物或保健品。此外，尽管有些脂肪肝患者认识到了自我管理的重要作用，但他们并没有掌握有效防治脂肪肝的方法，使脂肪肝得不到及时正确的治疗。因此，本书在介绍脂肪肝病因及发病机制等知识的基础上，重点介绍脂肪肝患者对疾病进行自我管理的科学方法，希望本书能提高广大患者及亚健康人群对脂肪肝的认识，加强自我管理，从而战胜脂肪肝。

本书由我、卢长林教授和范建高教授共同主编。我本人长期在临床一线从事脂肪肝的防治工作，诊治脂肪肝患者数以千计，积累了大量的临床经验。卢长林教授师从我国著名心脏病学家胡大一教授，在血脂异常的诊治方面有很高水平。范建高教授是我国著名的肝病专家并任中华肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组组长，在脂肪肝的诊治方面造诣很深。首都医科大学附属北京同仁医院营养科张谦主任、影像科杨本涛副教授以及上海交通大学医学院附属新华医院消化内科徐正婕副教授、上海市第一人民医院内分泌科姚莉莉医师等都是致力于脂肪肝研究的年轻专家，也参与了本书的编写。

由于脂肪肝本身的复杂性以及编者学术水平所限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。本书在出版过程中承蒙出版社编辑的大力支持和帮助，在此深表感谢！

展玉涛

2009年11月于首都医科大学附属北京同仁医院

目录

第一部分 认识肝脏与脂肪肝

第一章 养肝护肝先从认识肝脏开始 / 2

肝脏在身体的什么位置 / 2

肝脏看起来什么样 / 3

肝脏有哪些血管 / 4

肝脏有哪些主要功能 / 5

胆管系统的作用是什么 / 6

组成肝脏的细胞有哪几种 / 7

肝脏可以再生吗 / 7

第二章 脂肪肝真的没啥大不了吗 / 9

什么是脂肪肝 / 9

脂肪肝是肝脏外包着一层油吗 / 10

脂肪肝的轻重程度是如何划分的 / 10

脂肪肝有急慢性之分吗 / 11

医生是如何对脂肪肝分类的 / 12

根据病理类型脂肪肝分哪几期 / 13
脂肪肝发展为肝硬化要多长时间 / 14
哪些脂肪肝患者易发展为肝硬化 / 15
脂肪肝会癌变吗 / 16
脂肪肝可能出现哪些肝功能异常 / 17
脂肪肝离心血管疾病有多远 / 18
为什么说脂肪肝是糖尿病的“后备军” / 19
为什么说脂肪肝患者的肝脏更易受伤 / 20
哪些因素可影响脂肪肝的结局 / 21
哪些情况下脂肪肝比较难治 / 22
脂肪肝真的会使人减寿吗 / 23
脂肪肝伴转氨酶升高会传染吗 / 24
有脂肪肝的女性还能怀孕吗 / 25

第三章 脂肪肝离我们有多远 / 26

脂肪肝发病率为何呈上升趋势 / 26
脂肪肝在我国的发病率有多高 / 27
哪些生活方式易引发脂肪肝 / 28
你属于脂肪肝高危人群吗 / 29
为什么说脂肪肝已成为白领人的“时尚肝病” / 30

- 遗传因素与脂肪肝有关系吗 / 31
- 为什么说肥胖是脂肪肝的罪魁祸首 / 31
- 为什么腹部肥胖的人更易得脂肪肝 / 32
- 营养不良也可引发脂肪肝吗 / 33
- 减肥为什么能“饿”出脂肪肝 / 34
- 饮酒可以引发脂肪肝吗 / 34
- 吸烟与脂肪肝也有关系吗 / 35
- 为什么说糖尿病与脂肪肝互为因果 / 36
- 血脂正常也会得脂肪肝吗 / 37
- 为什么说脂肪肝是代谢综合征的预警信号 / 38
- 儿童脂肪肝的常见原因是什么 / 39
- 年轻女性脂肪肝的常见原因是什么 / 40
- 中老年人脂肪肝的常见原因是什么 / 41

第四章 脂肪肝到底是怎么回事 / 42

- 脂肪肝发病机制是怎样的 / 42
- 肥胖为什么会引发脂肪肝 / 43
- 酒精是如何参与脂肪肝形成的 / 44
- 为什么有人饮酒不得脂肪肝 / 45
- 为什么女性饮酒更容易得脂肪肝 / 45

为什么说胖人饮酒对肝脏损害是双份的 / 46

药物性脂肪肝是怎么回事 / 47

哪些药物会引发脂肪肝 / 48

病毒性肝炎与脂肪肝是什么关系 / 48

什么是妊娠期急性脂肪肝 / 49

输入脂肪乳与脂肪肝有何关系 / 50

全胃肠外营养与脂肪肝有何关系 / 51

空回肠旁路手术与脂肪肝有何关系 / 51

第二部分 诊断脂肪肝

第一章 各型脂肪肝有哪些表现 / 54

脂肪肝有哪些早期信号 / 54

脂肪肝症状与表现是什么 / 54

轻中重度脂肪肝的表现各有什么不同 / 55

肝内脂肪积聚程度与症状轻重有关吗 / 56

为什么肝区总是隐痛 / 57

酒精性肝病有哪些特点 / 57

非酒精性脂肪性肝病有哪些特点 / 59

肥胖性脂肪肝有哪些特点 / 59

糖尿病性脂肪肝有哪些特点 / 60

药物性脂肪肝有哪些特点 / 61

肝炎后脂肪肝有哪些特点 / 61

妊娠急性脂肪肝有哪些特点 / 62

局灶性脂肪肝有哪些特点 / 63

第二章 如何早期发现和诊断脂肪肝 / 64

如何早期发现脂肪肝 / 64

如何诊断酒精性脂肪肝 / 65

知识链接

如何评估饮酒量 / 65

酒精性肝病的诊断标准 / 68

酒精性肝病的临床分型标准 / 68

酒精性肝病的组织学诊断标准 / 69

酒精性脂肪肝并发肝炎病毒携带的诊断 / 70

酒精性脂肪肝合并慢性病毒性肝炎的诊断 / 71

如何诊断非酒精性脂肪肝 / 71

知识链接

非酒精性脂肪性肝病的临床诊断标准 / 72

非酒精性脂肪性肝病的临床分型标准 / 74

如何区别酒精性肝病与非酒精性脂肪性肝病 / 75

如何诊断药物性脂肪肝 / 76

如何诊断病毒性肝炎合并脂肪肝 / 77

如何诊断急性妊娠脂肪肝 / 77

脂肪肝患者胆结石如何诊断 / 78

脂肪肝应与哪些疾病相鉴别 / 80

第三章 影像学与肝穿刺检查 / 81

影像学检查对早期发现脂肪肝有什么意义 / 81

B超诊断脂肪肝可靠吗 / 81

肝脏B超检查前应进行哪些准备 / 82

知识链接

肝脏B超检查正常值 / 83

脂肪肝B超检查分级 / 83

B超诊断“肝岛”是怎么回事 / 84

B超诊断脂肪肝有哪些优点 / 85

B超诊断脂肪肝有哪些不足 / 85

B超诊断脂肪肝后怎么办 / 86

诊断脂肪肝一定要做CT吗 / 88

肝脏CT检查前应做哪些准备 / 89

深入阅读

脂肪肝的CT表现与分级 / 89

磁共振对诊断脂肪肝有帮助吗 / 90

进行磁共振检查有哪些注意事项 / 91

脂肪肝有必要进行肝动脉造影吗 / 92

什么是肝穿刺活检术 / 92

肝穿刺活检对诊断脂肪肝的价值大吗 / 93

哪些情况下应行肝穿刺活检 / 94

哪些情况下不能进行肝穿刺 / 95

肝穿刺术前应进行哪些准备 / 96

肝穿刺术后应注意什么 / 97

肝穿刺安全吗 / 97

第四章 脂肪肝的化验检查 / 99

抽血化验对脂肪肝的诊断有何作用 / 99

脂肪肝患者为什么要进行肝功能检查 / 100

知识链接

常用肝功能检查正常参考值 / 101

转氨酶升高常见于哪些情况 / 102

γ-谷氨酰转肽酶升高常见于哪些情况 / 103

碱性磷酸酶升高常见于哪些情况 / 104

胆红素与黄疸是怎样的关系 / 105

血氨升高是哪些原因导致的 / 106

血清白蛋白降低是哪些原因导致的 / 106

血清球蛋白升高是哪些原因导致的 / 107

胆汁酸升高常见于哪些情况 / 108

胆碱酯酶降低常见于哪些情况 / 109

哪些脂肪肝患者应进行血常规检查 / 109

知识链接

血常规检查项目及正常值 / 111

哪些脂肪肝患者应查自身免疫性肝病的相关抗体 / 112

哪些脂肪肝患者应查肝纤维化血清学指标 / 114

哪些脂肪肝患者应查肝炎病毒血清学指标 / 115

哪些脂肪肝患者应定期监测甲胎蛋白 / 116

第三部分 战胜脂肪肝

第一章 得了脂肪肝该怎么办 / 118

脂肪肝真的无需治疗吗 / 118

脂肪肝能治愈吗 / 119

脂肪肝的治疗原则是什么 / 120

在脂肪肝治疗中需要注意哪些问题 / 121

为什么说脂肪肝病因治疗是根本 / 122

为什么说脂肪肝非药物治疗更重要 / 123

为什么说药物治疗是脂肪肝治疗的辅助措施 / 125

哪些脂肪肝患者需要药物治疗 / 126

脂肪肝药物治疗需要注意哪些问题 / 127

脂肪肝患者一定要用降血脂药吗 / 128

体重减轻转氨酶就会下降吗 / 129

为什么说防治脂肪肝要注重肠道微生态调养 / 130

第二章 肥胖性脂肪肝如何治疗 / 132

哪些脂肪肝患者需要减肥治疗 / 132

知识链接

肥胖划分标准 / 132

体重下降多少就可逆转脂肪肝 / 133

减肥治疗通常有哪些方法 / 134

减肥过快会对肝脏造成危害吗 / 135

脂肪肝患者减肥应注意什么 / 136

如何预防减肥后体重反弹 / 137

用于减肥的饮食疗法有几种方法 / 138

为什么节食减肥一定要在医生指导下进行 / 139

肥胖性脂肪肝的饮食治疗原则有哪些 / 139

肥胖性脂肪肝饮食治疗的目标是什么 / 141

肥胖性脂肪肝饮食治疗的关键点是什么 / 142

知识链接

如何计算每日所需膳食食量 / 142

肥胖性脂肪肝患者一日食谱举例 / 143

肥胖性脂肪肝患者一日食谱举例 / 144

为什么要“早吃好、午吃饱、晚吃少” / 145

肥胖性脂肪肝患者只能吃素吗 / 146

运动疗法对肥胖性脂肪肝有哪些作用 / 147

哪些脂肪肝患者适于运动疗法 / 148

哪些脂肪肝患者不宜进行运动治疗 / 149

肥胖性脂肪肝患者如何选择运动项目 / 150

如何掌握运动强度 / 151

如何掌握运动的时间和频率 / 152

哪些脂肪肝患者适于药物减肥 / 153

减肥药的应用原则是什么 / 153

减肥药物是如何起作用的 / 154

减肥药物具体有哪几种可选择 / 155

应用减肥药物应注意哪些问题 / 156

什么情况下可考虑手术减肥治疗 / 158

常用的减肥手术方法有哪几种 / 158

什么情况下可考虑局部抽脂术 / 161

进行减肥手术应注意哪些问题 / 161

第三章 酒精性肝病如何治疗 / 162

酒精性肝病的治疗原则是什么 / 163

酒精性肝病为什么必须尽早戒酒 / 164

戒酒能否逆转酒精性肝病 / 165

戒酒有哪些方法 / 165

如何选择戒酒方法 / 167

知识链接

什么是酒精依赖综合征 / 167

什么是酒精戒断综合征 / 168

哪些患者需要住院戒酒 / 169

在戒酒中患者应注意什么 / 170

家属在患者戒酒时应注意什么 / 171