

ZHUANJIA JIEDA ZHIFANG GAN

专家解答 脂肪肝



把“专家”请回家，
疾病困扰就问**他**！

这是一本能够让你**正确**
拥有**健康**的书。

主编 邵力
任小荣



第四军医大学出版社

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

脂肪肝

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心

专家解答 脂肪肝



主 编 邵 力 任小荣

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答脂肪肝/邵力, 任小荣主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2011.4

ISBN 978-7-81086-954-6

I. ①专… II. ①邵… ②任… III. ①脂肪肝-防治-问题解答 IV. ①R575.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 068075 号

专家解答脂肪肝

主 编 邵 力 任小荣

责任编辑 杨耀锦 汪 英

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 万裕文化产业有限公司

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-954-6/R·845

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

FOREWORD

前言

您有过全身疲惫乏力却寻找不到原因的时候吗？

您有过对着脂肪肝的化验结果茫然无措的时候吗？

当周围人告诉您脂肪肝是“富贵病”的时候，您是否还沾沾自喜？

当医生告诉您要及时治疗脂肪肝，否则会危害生命的时候，您是否忧心忡忡？

我们每天在神色匆匆地行走，眼睛注视的是工资卡里的数字或是股票市场的那根红线，心里想的是我什么时候可以买更大的房子，换更好的车子……我们没有了儿时的梦想，也没有了对生活的享受。当我们的眼光一直注视着外面的时候，我们是否想过，每时每刻为我们工作的身体器官，它们都真的还好吗？

对于大多数人来说，脂肪肝是最熟悉的陌生病。也许自己或身边的人患了脂肪肝，但什么是脂肪肝、脂肪肝有哪些危害、得了脂肪肝应该怎么办，很多人都不甚明了。知己知彼才能百战不殆，因此，全面了解脂肪肝，掌握正确防治脂肪肝的知识，既可以让疾病远离，又可以提高患者的生活质量，恢复正常的工作和生活。若通过这本书的阅读，能对您有所帮助，那么，我们编写这本书的目的就达到了。

需要注意的是，由于患者病情不同及个体差异，书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食借鉴参考，读者在阅读本书的同时，还应接受临床医生的治疗和指导。

CONTENTS

目 录

第一章 认识脂肪肝

- ◎什么是脂肪肝 / 002
- ◎脂肪肝的表现和病因 / 005
- ◎脂肪肝的分类 / 007
- ◎脂肪肝的危害 / 011
- ◎脂肪肝的易患人群 / 013

第二章 脂肪肝的预防

- ◎脂肪肝的预防原则 / 018
- ◎脂肪肝的预防措施 / 019
- ◎不同类型脂肪肝的预防 / 023
- ◎脂肪肝的自我检测 / 027

第三章 脂肪肝的西医治疗

- ◎脂肪肝的诊断方法 / 032
- ◎脂肪肝的诊断标准 / 034
- ◎脂肪肝药物治疗的原则 / 036
- ◎治疗脂肪肝的常用西药 / 038
- ◎西医治疗脂肪肝的缺陷 / 045

第四章 脂肪肝的中医治疗

- ◎中医对于脂肪肝的认识 / 048

CONTENTS

◎ 中医对于脂肪肝的分类	/ 049
◎ 中医对于脂肪肝的辨证论治	/ 052
◎ 脂肪肝的中药疗法	/ 054
◎ 脂肪肝的针刺疗法	/ 068
◎ 脂肪肝的艾灸治疗	/ 072
◎ 脂肪肝的拔罐疗法	/ 074
◎ 中医治疗脂肪肝的“度”和“量”	/ 077

第五章 脂肪肝患者的运动疗法

◎ 运动疗法概述	/ 080
◎ 运动疗法治疗脂肪肝的原则	/ 081
◎ 运动疗法治疗脂肪肝的常见误区	/ 083
◎ 运动治疗脂肪肝的具体方法	/ 086

第六章 脂肪肝患者的饮食疗法

◎ 认识饮食疗法	/ 094
◎ 脂肪肝患者的饮食注意事项	/ 097
◎ 脂肪肝患者宜食用的食物	/ 100
◎ 脂肪肝患者不宜食用的食物	/ 115
◎ 脂肪肝患者的推荐食谱	/ 117
◎ 脂肪肝患者的推荐药膳	/ 125
◎ 脂肪肝患者的药茶疗法	/ 129

CONTENTS

第七章 脂肪肝患者的日常保健

◎脂肪肝患者的心理保健	/ 134
◎脂肪肝患者的按摩保健	/ 136
◎脂肪肝患者的睡眠保健	/ 139
◎脂肪肝患者的沐浴保健	/ 142
◎脂肪肝患者的环境保健	/ 148
◎脂肪肝患者的文化娱乐保健	/ 150
◎脂肪肝患者的中国传统健身术保健	/ 153

第八章 脂肪肝常见问题解答

◎问题1. 脂肪肝会发展成肝癌吗?	/ 170
◎问题2. 为什么女性饮酒更容易患酒精肝?	/ 170
◎问题3. 吸烟和脂肪肝有关系吗?	/ 171
◎问题4. 脂肪肝患者在医院一般都要进行哪些检查?	/ 171
◎问题5. 脂肪肝患者在检查前应该注意什么?	/ 172
◎问题6. 无症状性的脂肪肝不需要治疗吗?	/ 172
◎问题7. 脂肪肝患者在什么情况下需要药物治疗?	/ 173
◎问题8. 不利于治疗脂肪肝的运动有哪些?	/ 174
◎问题9. 脂肪肝患者月经期如何运动?	/ 174
◎问题10. 脂肪肝患者可以喝啤酒吗?	/ 175
◎问题11. 能否举例说明脂肪肝患者的一日食谱?	/ 176

CONTENTS

◎问题12. 如何安排好脂肪肝患者的三餐?	/ 176
◎问题13. 治疗脂肪肝的中成药该如何保管?	/ 177
◎问题14. 中药保肝药有益无害吗?	/ 177
◎问题15. 卵磷脂和深海鱼油类保健品适合脂肪肝患者吗?	/ 178
◎问题16. 脂肪肝在日常生活中会传染吗?	/ 178
◎问题17. 脂肪肝患者如何适应季节变化?	/ 179
◎问题18. 患有脂肪肝可以怀孕吗?	/ 179
◎问题19. 脂肪肝患者可以过夫妻生活吗?	/ 180
◎问题20. 脂肪肝真的可以完全治愈吗?	/ 180
◎问题21. 脂肪肝患者可以长寿吗?	/ 181
参考文献	/ 183

第一章

认识脂肪肝



如果，您是办公室白领，平时工作任务重，生活压力大，连吃饭都要抢时间，在办公室一坐就是大半天，有时候晚上还要熬夜完成各种任务……

如果，您是商业精英，每天除了谈判就是应酬，穿梭于各种酒楼饭店，身体开始虚弱，小肚子也长了起来……

如果，您是科技骨干，繁重的科研任务让待在实验室的时间比睡觉的时间都多，埋头于各种数据之中……

那么您要注意了：脂肪肝可能离您不远了！



什么是脂肪肝



在最新公布的国人健康状况调查中，脂肪肝已经成为危害中国人健康的一个重要因素，其发病率正呈现逐年上升的趋势。

认识肝脏

在了解脂肪肝之前，我们先来了解一下肝脏起着什么作用。举一个很简单的例子，我们可以把人的整个身体比喻成一部汽车。我们都知道汽车的运转需要能量，也就是汽油。人体同样也需要大量的能量，而这种能量的获得，主要来自于我们吃进去的食物，它们所含的糖、蛋白质和脂肪等营养物质，通过分解转化成为我们生命活动的必需物质。汽车最主要的部件是什么？是发动机。汽车的发动机把汽油转换为动力带动汽车高速运行。对于人体来说呢，肝脏就是我们的发动机。我们身体所需要的营养物质的代谢和相互转化，主要是在肝脏内完成的。具体而言，肝脏有以下主要功能：

1. 代谢功能

我们每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等各种营养物质。肝脏对这些营养物质进行消化吸收并将代谢物排出体外。如果细分的话，肝脏的代谢功能主要包括糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢、维生素代谢、激素代谢等。

2. 分泌胆汁

在正常一天里，肝细胞可以制造约 1 升的胆汁。胆汁存储在胆囊中，浓缩后通过胆囊管和胆总管排泄到小肠，帮助脂肪的消化和吸收。

3. 排毒解毒

来自体外的毒物、由大肠吸收的有毒腐败产物以及在代谢过程中所

产生的毒物等，大部分要经过肝脏的解毒，变成无毒的或溶解度大的物质，然后排出体外。如人们喝酒以后，酒的主要成分乙醇就要在肝内被氧化成水和二氧化碳。还有我们平时吃的药物，大多数情况下也是在肝脏中解毒并排出体外的。

4. 免疫功能

肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统，它的作用就是吞噬、隔离和消除入侵和内生的各种抗原，是机体防御系统的主要组成部分，既是肝脏的卫士，也是全身的保护神。

5. 凝血功能

几乎所有的凝血分子都是由肝脏制造，肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中扮演着极其重要的调节角色。当肝功能遭到破坏的时候，肝脏产生的凝血因子减少，因此出现凝血功能障碍，临床表现的症状就是鼻出血、牙龈出血和皮肤紫癜等。

6. 调节血容

在胚胎第8~12周的时候，肝脏是主要的造血器官。新生儿的肝脏仍然有造血的功能，成年之后肝脏不再承担这一任务。在某些特殊条件下，例如急性大出血时，肝脏存储的大量血液能输送到身体的各个器官以维持身体的有效循环血量；当心力衰竭心输出量减少时，又能储存大量血液以减轻心脏负担。

7. 其他功能

肝脏还参与人体热量的产生和水、电解质的调节。

什么是脂肪肝

随着社会生活的不断发展，人们生活节奏的加快，脂肪肝也呈现年轻化、大众化的趋势。周围很多人都在谈论脂肪肝，这种被称为“富贵病”的病已经慢慢走进寻常人家，严重威胁着国人的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已经被公认为是隐蔽性肝硬化的常见原因。下面就让我们通过一些问题初步认识对脂肪肝。



1. 什么是脂肪肝？
2. 如何诊断脂肪肝？
3. 如何预防脂肪肝？
4. 有了脂肪肝就要服用降血脂的药物吗？

答案：

1. 肝脏中有了脂肪。
2. B 超。
3. 减肥。
4. 当然要服用。

如果你的答案是以上 4 项中的 1 项，说明您并不完全了解脂肪肝，请仔细阅读以下内容。

问题 1 答案：平常我们说的脂肪肝又称肝内脂肪变性，简单来说就是由于各种原因引起的肝细胞内脂质过多的一种病理状态。每个肝脏都有脂肪，超标才算脂肪肝，正常肝内脂肪占肝重的 3%~4%，如果脂肪含量超过肝重的 5%即为轻度脂肪肝，10%~15%时为中度脂肪肝，超过 30%就是重度脂肪肝。

问题 2 答案：人体在患有脂肪肝时，肝细胞内异常积聚的脂质主要是甘油三酯，其他脂类成分也会相应增加，并伴有磷脂/胆固醇酯比例的下降。目前脂肪肝的诊断主要是根据 B 超检查，但正像其他影像学检查对疾病不能定性一样，单凭 B 超检查并不能诊断脂肪肝，必须由专科医生结合病史、临床表现，比如有血脂异常、肥胖、肝区隐痛等症状，才可以确诊脂肪肝。

问题 3 答案：减肥只是手段，防治脂肪肝还需要从原发病因着手。要有针对性，脂肪肝并不是独立的疾病，而是由多种因素或疾病引起的一种肝脏并发症。所以，减肥只对肥胖性脂肪肝患者有效果。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是可以彻底治愈的。

问题 4 答案：尽管高脂血症与脂肪肝关系密切，但两者之间通常并

非因果关系，至今国内外尚无降血脂药物能够有效减少肝脏脂肪沉积的正规临床试验。为此，有了脂肪肝并非都得服用降血脂药物，而降血脂药物应用不当有时非但不能减轻脂肪肝，反可加重肝脏损伤。原因很简单，已经脂肪化的肝脏会对降血脂药物的耐受性降低，应用不当易发生药物性肝病。所以，我们认为：脂肪肝如不伴有高脂血症，就不要用降血脂药物。有脂肪肝又有高脂血症，需根据高脂血症的原因、程度以及发生动脉硬化性心脑血管病变的概率，酌情决定是否要用降血脂药物。

通过对以上问题的解答，我们对脂肪肝有了初步印象，那么脂肪肝到底是如何发生的？它又有哪些危害呢？下面的章节将会解开您心中的疑惑。



脂肪肝的表现和病因



脂肪肝有哪些症状？到底是怎么得的？下面，我们就来逐步认识一下。



脂肪肝的表现

脂肪肝患者在早期是没有明显临床症状的。偶尔身体不舒服的时候也不会想到脂肪肝，这就造成了前期诊断不及时，后期依赖治疗的结果。但是，如果我们能够注意生活中的细节，是可以及时发现脂肪肝，并对其进行有效治疗的。

1. 轻微脂肪肝

轻度脂肪肝多无临床症状，很容易被忽视。据统计表明，1/4 以上的脂肪肝患者在临床上可以无明显症状。有的仅稍有疲惫感，而多数脂肪肝患者较胖，故更难发现。大多数人是在体检或进行其他临床检查时发现自己患上了脂肪肝。所以脂肪肝的高危人群，必须定期去医

院体检，及时发现并阻止脂肪肝发展。

2. 中度脂肪肝

肝区有不适或疼痛感、腹胀、缺乏食欲、体重减轻、恶心、呕吐等。这些症状类似于慢性肝炎的症状。部分患者（尤其是酒精性脂肪肝患者）有类似维生素缺乏的症状，如末梢神经炎、口角炎、皮肤瘀斑、角化过度等。体检的时候会发现肝大及肝功能异常，B超检查会有相应表现。

3. 重度脂肪肝

患者会有明显的肝区疼痛、肝大，少数还伴有脾大。右上腹或者上腹部有胀满感和疼痛。少数重度脂肪肝出现类似急性或慢性病毒性肝炎的症状，如发热、乏力、恶心、呕吐等，发展下去会使肝脏严重受损，甚至危及生命。

脂肪肝的病因

我们知道，肝脏是脂肪代谢的重要场所，在脂肪的消化、吸收、分解、合成以及运输的过程中均起到重要作用。一方面，肝脏把血液中游离脂肪酸合成甘油三酯；另一方面，又通过极低密度的脂蛋白胆固醇将脂肪运出肝脏。根据临床起病的缓急，我们可以把脂肪肝分为慢性脂肪肝和急性脂肪肝。尽管引起脂肪肝的原因很多，但概括起来，主要有以下几个方面的原因。

1. 慢性脂肪肝的发病原因

(1) 食物中脂肪供应过多：现代社会中，大量高脂肪、高胆固醇类的食品进入我们体内，身体内脂肪酸增多并且大量进入肝脏，超出了肝脏的正常处理能力。这样的后果就导致了我們常说的脂肪肝。

(2) 糖类摄取过量：大量脂肪酸进入提供了充足的原料，这使得肝内甘油三酯大量增加，然后导致脂肪肝。

(3) 脂蛋白合成减少或释放障碍：甘油三酯主要是与载脂蛋白结合，以脂蛋白的形式输送至血液。当脂蛋白合成减少，甘油三酯不能

有效输出，而在肝中蓄积，就导致脂肪肝。

2. 急性脂肪肝的发病原因

(1) 妊娠：妊娠后体内性激素水平发生变化，孕妇体内雌激素、生长激素、儿茶酚胺等水平升高。加之妊娠末期孕妇处于应激状态，使脂肪动员增加，脂肪酸进入肝脏增加，肝内甘油三酰合成增多，糖原储备减少，均有利于脂肪在肝细胞内沉积。

(2) 药物中毒：主要由四环素、四氯化碳或黄磷中毒引起。

(3) Reye 综合征：即急性脑病合并内脏脂肪变性综合征，是一种急性、一过性、可逆性和自限性疾病。基本病变是急性脑水肿和弥漫性肝脂肪浸润。

我们在了解了急、慢性脂肪肝的发病原因之后，对于脂肪肝的认识还远没有结束。我们常听人说，我是酒精性脂肪肝，或者我是糖尿病性脂肪肝。脂肪肝是怎么分类的？分类标准对于脂肪肝患者的治疗有没有作用？这是我们下面将要讨论的问题。



脂肪肝的分类



根据脂肪肝的不同类型有其相对应的不同的治疗方案和日常保健方法。一般而言脂肪肝有以下三种常见的分类方法。



按照发病因素分类

我们通常采取的是按照发病因素来进行分类，按照这个分类方法，我们把脂肪肝分为酒精性和非酒精性两种。

1. 酒精性脂肪肝

(1) 单纯性酒精脂肪肝：人体摄入的乙醇 90%~95%都是通过肝脏代谢的。饮酒量和频率决定肝脏损害的程度。过量的酒精影响了肝内脂肪酸的氧化，脂肪酸在肝内大量聚集形成单纯性酒精脂肪肝。

(2) 混合性脂肪肝：混合性脂肪肝是指酒精性肝炎、肝纤维化与单纯性酒精性脂肪肝混合存在。

2. 非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝包括很多类型，主要有以下几种。

(1) 肥胖性脂肪肝：健康成年人的体重指数越大，检测出脂肪肝的可能性就越大。有人说：十个胖子八个脂肪肝，这很明显地说明了肝内脂肪堆积是与体重成正比的。大约有一半的肥胖症患者有轻度脂肪肝；在重度肥胖症患者中，脂肪肝的发病率可高达 60%~90%。其原因分为两方面：一方面，肥胖者血液中游离脂肪酸大大增加，大量脂肪酸被不断地运往肝脏；另一方面，肥胖者往往伴有高胰岛素血症，能促进肝脏对脂肪酸的合成，结果使大量的脂肪积蓄在肝脏内，而且超过了肝脏的运输处理能力，于是便转化为中性脂肪沉积而形成肥胖性脂肪肝。

(2) 营养性脂肪肝：这包括营养过剩和营养不良两种情况。也许大家不会对于营养过剩引起脂肪肝有异议。但或许有人会奇怪，为什么营养不良也会引起脂肪肝呢？其实很简单，营养过剩属于原材料太多，而营养不良属于加工过程中的辅助材料不够，这种情况下，肝内同样会堆积脂肪，形成营养性脂肪肝。

(3) 糖尿病性脂肪肝：2 型糖尿病是引起脂肪肝的独立因素，糖尿病患者 50% 可发生脂肪肝，特别是 40~50 岁的糖尿病患者更容易出现肝内脂肪沉积。因为糖尿病患者体内糖代谢紊乱，长期处于高血糖的状态，体内的葡萄糖和脂肪酸不能很好地被利用，脂蛋白合成也容易出现障碍，使多数体内的葡萄糖和脂肪酸在肝脏内转变为脂肪，存积在肝内从而使脂肪肝加重。

(4) 肝炎性脂肪肝：病毒性肝炎时，肝内炎症往往伴随有肝细胞内微循环障碍及增生性改变，可使部分肝细胞缺氧、缺血，细胞与血液之间氧化物质交换不足，使肝内脂肪酸氧化减少。以上改变均使肝内多糖及三磷酸腺苷（ATP）水平降低，肝内脂蛋白合成减少，甘油三酯与