

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



肝脏如同身体的“化工厂”它的功能强弱直接反映人体健康水平



脂肪肝

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编

孙建宁

孙文燕

畅洪昇

得了脂肪肝很烦恼，
怎么办？

合理用药一册通晓



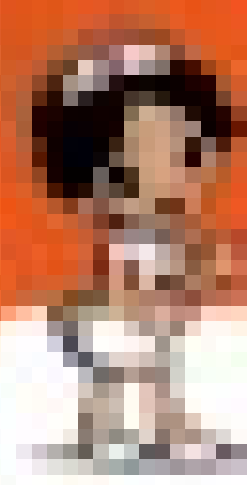
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国医药出版社



脂肪肝



合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答



《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



脂肪肝



合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书主编	黄正明	贾万年			
主 编	孙建宁	孙文燕	畅洪昇		
副主编	翟华强	朱坤杰	边庆福	王立成	
编 者	王立成	边庆福	孙文燕	孙建宁	
	朱坤杰	闫慧明	张振满	张硕峰	
	李 俊	畅洪昇	侯秀娟	祝庭秀	
	翟华强	魏兰嫔			



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝合理用药一册通晓——医学专家为你详细解答 / 孙建宁, 孙文燕, 畅洪昇
主编. — 北京: 人民军医出版社, 2012.3
(百姓合理用药一册通晓丛书)
ISBN 978-7-5091-5604-9

I. ①脂… II. ①孙…②孙…③畅… III. ①脂肪肝—用药法 IV. ① R575.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032625 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13 字数: 220千字

版、印次: 2012年3月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 25.00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

《百姓合理用药一册通晓》丛书

分册及第一主编

总 主 编 黄正明 贾万年
副总主编 杨越朝 王仁杰 高远征

各分册第一主编

《慢性咽炎合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《慢性肝炎合理用药一册通晓》	解放军302医院	李建宇
《月经病合理用药一册通晓》	解放军总医院	姜淑芳
《女性更年期合理用药一册通晓》	第二军医大学	刘 霞
《性病合理用药一册通晓》	暨南大学医学院	邓列华
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》	武警黄金部队医院	陈开安
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《癫痫合理用药一册通晓》	白求恩国际和平医院	张卫宁
《新生儿合理用药一册通晓》	包头医学院	杨玉梅
《高血压合理用药一册通晓》	解放军161医院	张二明
《糖尿病合理用药一册通晓》	解放军总医院	杨新波
《脂肪肝合理用药一册通晓》	北京中医药大学	孙建宁
《血脂异常合理用药一册通晓》	河南大学药学院	张忠泉
《睡眠障碍合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	马莉华
《冠心病合理用药一册通晓》	白求恩国际和平医院	丁 超
《脱发合理用药一册通晓》	解放军303医院	夏爱军
《阴道炎症合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《皮肤病合理用药一册通晓》	解放军261医院	张德民

从书序言



由北京中医药大学孙建宁教授主编的《脂肪肝合理用药一册通晓》付梓出版，可喜可贺！

本书是《百姓合理用药一册通晓》丛书的组成部分。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家、学者编写的奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

合理用药问题是当前影响广大公众健康的世界性难题之一。据世界卫生组织（WHO）2005年在曼谷召开的全球合理用药大会上的报告，全球有50%的药物在被不合理地使用，从而使患者可能产生耐药性甚至死亡。WHO组织的专项调查结果也证实，全球患者有1/3是死于不合理用药，而不是疾病本身。据我国医药研究部门2006年调查统计，我国不合理用药人数占用药者的12%~32%，全国每年约5000万住院患者中至少有250万人与药物不良反应有关；每年因不合理用药死亡的人数约19万人，平均每天有520人死于不合理用药。以上数据提示：当前人类不合理用药所造成的危害非常严重。

合理用药问题关系到广大公众的身体健康，关系到经济发展和社会稳定。党中央、国务院对此十分重视，并多次指示国家食品药品监督管理局及医疗卫生单位，要始终把确保群众用药安全作为工作的出发点和落脚点。国家医药管理部门及医疗卫生单位在落实党中央、国务院指示精神，解决百姓用药安全问题上也付出了艰辛的努力，但到目前为止还须不断努力。

目前，大多数医生和患者都知道合理用药非常重要，但真正能做到合理用药的却还不普遍。其中一个重要原因就是全民广泛参与不够，公众安全用药知识匮乏、意识淡薄。百姓在就医过程中和日常生活中，对较轻病情过量用药、对严重病情用



药不足、错误用药、过量注射、不经医生诊断而自行用药、病未痊愈而终止用药等引起的药品不良反应时有发生。抗生素的滥用、假劣药品的泛滥、药品的不安全使用等引起的伤害经常发生，对人们的健康构成了很大威胁。

为了适应解决当前社会普遍关注的合理用药这一热点问题的需要，中国医药教育协会成人教育委员会在人民军医出版社的大力支持下，组织了数十位具有丰富临床实践经验的医疗、药学专家和学者编写了这套丛书。计划全套18种，每种书15万字左右。内容以百姓常见疾病为主线，普及疾病防治知识，以病论药，合理选用，比较贴近大众，文字通俗易懂。旨在从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高自我保健意识，知晓基本用药常识，提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起。

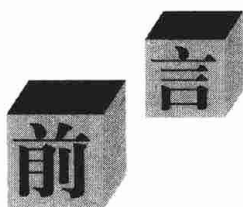
这套丛书是参编医药学专家和学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书。

相信在我们的共同努力下，一个人人关爱健康，合理用药从我做起的良好社会氛围一定会形成，一个幸福、健康、和谐的社会将会到来。

黄正明 贾万年

2011年9月





脂肪肝是现代流行病，以肝细胞内脂肪蓄积为主要病理改变，包括酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两大类。脂肪肝现已成为我国慢性肝病的主要病因，可导致肝炎、肝纤维化、肝硬化，还与代谢综合征、2型糖尿病及心脑血管疾病等密切相关。因此，脂肪肝已成为当代肝病领域的新挑战和医学界面临的重要课题。

本书编者结合自己的理论知识以及临床和科研经验，参考国内外相关文献、专著，较为系统地介绍了脂肪肝的相关知识。全书共分五讲，具体内容包括脂肪肝的概念、发病原因、类型、临床表现、诊断方法、中西药物治疗以及饮食疗法、运动疗法、行为疗法、传统疗法等简便方法，特别强调了防治脂肪肝药物的合理应用及相关注意事项。希望本书对广大人民群众提高自我保健能力、远离脂肪肝有所帮助，同时为脂肪肝患者和家属、基层医务人员以及临床医师提供参考。

书中如有不妥之处，还请读者予以指正。

孙建宁

2011年9月于北京



脂肪肝常识自测题

(1) 下列哪些情况容易得脂肪肝?

- A. 长期饮酒
- B. 缺乏运动
- C. 高脂饮食
- D. 以上都是

(2) 轻度脂肪肝有哪些表现?

- A. 腹胀
- B. 恶心呕吐
- C. 黄疸
- D. 不明显

(3) 下列哪种疾病容易并发脂肪肝?

- A. 高脂血症
- B. 糖尿病
- C. 肥胖症
- D. 以上都是

(4) 诊断脂肪肝的检查方法有?

- A. B超
- B. CT
- C. 磁共振
- D. 肝活检

(5) 诊断脂肪肝最常用的检查方法是?

- A. B超
- B. CT
- C. 磁共振
- D. 肝活检

(6) 脂肪肝的治疗方法有哪些?

- A. 药物治疗
- B. 运动疗法
- C. 饮食疗法
- D. 行为疗法

(7) 下列哪些是治疗脂肪肝的常用药物?

- A. 保肝药
- B. 降脂药
- C. 降血糖药
- D. 降血压药

(8) 单纯性脂肪肝可发展为?

- A. 脂肪性肝炎
- B. 肝硬化
- C. 肝癌
- D. 肥胖

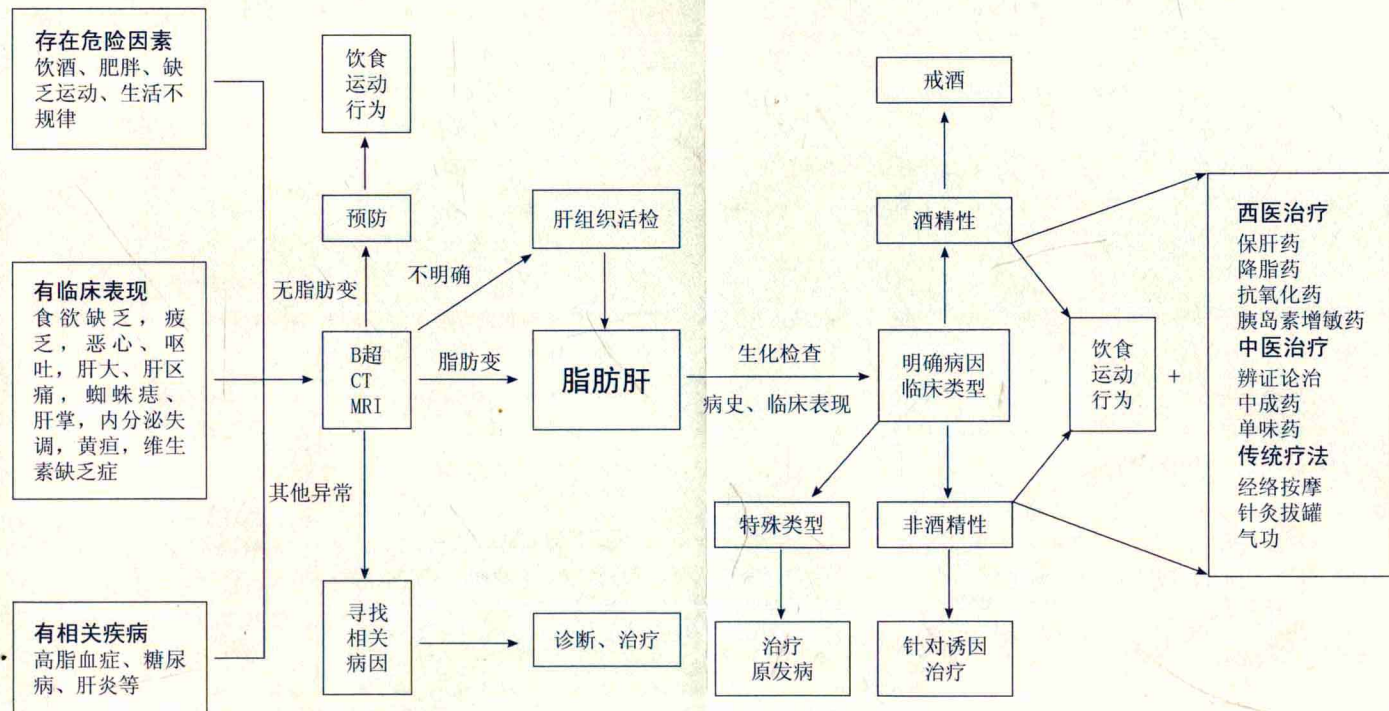
(9) 贝特类药物主要用于:

- A. 高三酰甘油血症
- B. 高胆固醇血症
- C. 糖尿病
- D. 肥胖

(10) 中医治疗脂肪肝的方法有:

- A. 辨证论治
- B. 专方专药
- C. 中成药
- D. 传统疗法

脂肪肝求医问药路线图



目 录 CONTENTS



第 1 讲 揭开脂肪肝的神秘面纱

第一节 何为脂肪肝	2
肝脏——人体化工厂	2
肝脏——沉默而顽强的器官	4
脂肪肝——脂肪在肝中“非法滞留”	5
第二节 脂肪肝流行静悄悄	6
脂肪肝成为流行病	7
脂肪肝的成因	7
脂肪肝可分为哪几类	11
脂肪肝有哪些症状	12
脂肪肝进展“三步曲”	14
第三节 是否得了脂肪肝	15
脂肪肝的实验室检查	16
脂肪肝的影像学检查	17
脂肪肝的病理学检查	17
临床诊断脂肪肝的步骤	18
走出脂肪肝的认识误区	18
第四节 治疗脂肪肝的“四张处方”	20
饮食疗法	20
运动疗法	20
行为疗法	21



药物治疗	21
------------	----

第 2 讲 西医给你开处方

第一节 酒精性脂肪肝	24
何为酒精性脂肪肝	25
临床表现及诊断	26
治疗	27
第二节 非酒精性脂肪肝	28
肥胖性脂肪肝	28
高脂血症性脂肪肝	32
糖尿病性脂肪肝	35
药物性脂肪肝	36
肝炎后脂肪肝	38
营养不良性脂肪肝	39
儿童非酒精性脂肪肝	40
代谢综合征与脂肪肝	41
第三节 特殊类型的脂肪肝	42
急性妊娠性脂肪肝	43
脑病脂肪肝综合征	44
肝豆状核变性	45
糖原贮积病	45
半乳糖血症	46
高酪氨酸血症	46
类脂质沉积病	46
局灶性脂肪肝	47
第四节 合理使用西药	47
保肝药	47
血脂调节药	50
抗氧化剂及生物膜保护剂	56
胰岛素增敏剂	58
减肥药	61

第 3 讲 中医治疗效果好

第一节 中医如何治疗脂肪肝	64
中医对脂肪肝的认识	64
辨证治疗	69
专方专药治疗	81
名医医案举例	83
第二节 合理使用单味中药	85
消积消食药	86
化痰祛湿药	86
升清化浊药	88
行气疏肝药	89
活血化瘀药	91
平肝清热药	92
健脾补肾药	94
第三节 合理使用中成药	99
当飞利肝宁胶囊	99
胆宁片	99
血脂康胶囊	100
通心络胶囊	100
护肝片	101
垂盆草冲剂	101
决明降脂片	101
绞股蓝总苷片	102
水飞蓟素片	102
银杏叶片	102
第四节 服用中药小常识	104
煎药方法	105
服药方法	107
药物保存	108

第 4 讲 脂肪肝用药须明了

第一节 用药方法要知道	112
规范用药才对路	112
药物之间合理搭配	114
你我用药有差异	116
饮食禁忌很重要	116
第二节 脂肪肝最忌乱用药	118
降脂药不是治本药	118
保肝药不是灵药	119
脂肪肝慎用抗病毒药	119
中药毒性也要警惕	120
第三节 不可不防的伤肝西药	120
非甾体抗炎药	121
降压药	122
降糖药	122
降脂药	122
抗癫痫药	123
抗精神病药	123
第四节 不可不知的伤肝中药	126
有肝毒性的单味中药	126
有肝毒性的中药制剂	129

第 5 讲 简便方法增疗效

第一节 饮食疗法最重要	132
脂肪肝患者饮食疗法的目标和适应证	133
脂肪肝饮食疗法应遵循什么原则	133
既有脂肪肝又有其他病患者如何进行饮食治疗	137
推荐几款食材和汤饮	139
饮食疗法的几个误区	142
第二节 健康生活方式不可少	144
健康的生活方式从运动开始	144

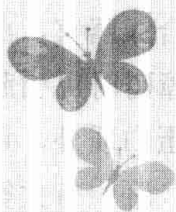
改变不良的生活习惯，形成全面健康的生活方式	153
第三节 传统疗法有奇效	155
经络按摩	156
针灸拔罐	161
手法调治	165
气功疗法	166
参考文献	173
附录A 酒精性肝病和非酒精性脂肪性肝病诊断标准	175
附录B 肝功能、血脂检查项目及正常参考值	181
附录C 食物胆固醇含量和热能含量一览表	187



第 1 讲

揭开脂肪肝的神秘面纱

脂肪肝是由于肝细胞内脂肪蓄积过多而引起的一类疾病，临床上可分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两大类，其最常见的症状是疲劳和右上腹不适感。多种因素可引起脂肪肝，其中肥胖症、饮酒和糖尿病是脂肪肝的主要病因。脂肪肝已成为严重危害健康的常见病，如不及时治疗，可从单纯性脂肪肝发展为脂肪性肝炎，甚至脂肪性肝硬化或肝癌。B超是发现脂肪肝的常用检查方法，病理学检查是确诊脂肪肝的金标准。饮食疗法、运动疗法、行为疗法以及药物治疗是防治脂肪肝的主要措施。



第一节 何为脂肪肝

了解脂肪肝，应首先知道什么是脂肪。肝参与了包括脂肪在内的绝大多数物质的代谢，是人体代谢的化工厂，而脂肪肝是脂肪在肝的“非法滞留”。



肝脏——人体化工厂

肝是人体内脏里最大的实质性器官，位于右上腹部，被胸廓所掩盖。肝呈红褐色，质地柔软而脆。成年人肝平均重量约1.5千克。肝的位置与性别、年龄及体型有关，也可随人体呼吸、内脏活动及体位变化而稍有不同。胆是肝的附属器官，呈梨形，位于肝下面的胆囊窝内。胆与肝关系密切，可谓“肝胆相照”。

肝由肝细胞和间质细胞组成。肝细胞是组成肝的主要细胞，占肝体积及数量的80%。肝细胞是最复杂、代谢最活跃的细胞之一。肝细胞内含丰富的酶，参与解毒和能量代谢。

人们常说“心肝宝贝”，这句话道出了肝对人体的重要性。肝是人体最重要的器官之一，具有非常复杂的生理、生化功能。从胃肠吸收的物质几乎都要进入肝，肝几乎参与了人体所有物质的代谢，比如蛋白质、糖类、脂质、胆红素、胆汁酸、维生素、激素的代谢，同时在调节水电解质平衡、凝血、解毒及免疫等方面有着重要作用，被誉为人体的“化工厂”。

蛋白质代谢：肝是进行三大物质（指蛋白质、糖、脂肪）代谢的重要器官。肝内蛋白质的代谢极为活跃，肝蛋白质每10天就要更新一次。它摄取经过消化吸收及体内分解代谢产生的氨基酸合成蛋白质，还可将非氨基酸物质转化成蛋白质，对维持机体蛋白代谢平衡起着重要作用。除γ球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白及血浆蛋白的生成、维持及调节都要肝参与。肝是人体白蛋白唯一的合成器官，成年人肝每天约合成12克蛋白，占肝合成蛋白质总量的1/4。肝功能障碍时可引起血浆蛋白浓度下降及蛋白成分比例变化等情况。肝除合成自身所需蛋白质外，还合成多种分泌蛋白质。肝在血浆蛋白质分解代谢中也起着重要作用。肝中有关氨基酸分解代谢的酶含量丰富，体内大部分氨基酸主要由肝分解。