

每个渴望健康的人都应该掌握的
保肝护肝枕边书

脂肪肝防治 必读全书

ZHIFANGGAN FANGZHI BIDU QUANSHU

曹建彪◎主编

中国人民解放军全军肝脏病治疗中心主任



肝病专家凝聚最宝贵的经验
奉献最精华的方法

中国妇女出版社

中国预防医学出版社
ZHE GUO YU FANG YI XUE CHU BAN SHE

脂肪肝防治 必读全书

ZHE FANG GAN FANG ZHI BI DU QUAN SHU

ISBN 7-5056-4000-0



脂肪肝防治必读全书
中国预防医学出版社

中国预防医学出版社

每个渴望健康的人都应阅读的
保肝护肝枕边书

脂肪肝防治 必读全书

ZHIFANGGAN FANGZHI BIDU QUANSHU

曹建彪◎主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝防治必读全书 / 曹建彪主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0328- 5

I. ①脂… II. ①曹… III. ①脂肪肝—防治
IV. ①R575. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 099157 号

脂肪肝防治必读全书

作 者: 曹建彪 主编

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 12. 5

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0328- 5

定 价: 25. 00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

序言

脂肪性肝病正严重威胁国人的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因。脂肪肝是一种常见的临床现象，而非一种独立的疾病。其临床表现轻者无症状，重者病情凶猛。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

脂肪肝可发生于各年龄段的人群，以40~50岁的最多见，但近年也有年轻化的趋势。在每年初中和高中毕业生的体检中，我们都会发现一批脂肪肝的患者，因其临床表现较轻微，且无特异性，故多数患者并无与肝病相关症状。很多人都认为脂肪肝是“富贵病”，无须看病，事实上并非如此，脂肪肝对身体的健康甚至对人的寿命都有着直接的影响。据研究，非酒精性脂肪肝比正常人容易发展为脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌，其病程为30年左右。但是，脂肪肝的危害不仅仅局限于肝脏，与肥胖相关的脂肪肝对全身的影响通常比肝病本身还要严重，尤其容易引起代谢综合征。即使是体重和腰围均正常的非酒精性脂肪肝患者，合并存在血脂紊乱、高血压、餐后血糖增高和糖尿病的概率也显著高于对照人群，并且，非酒精性脂肪肝在

确诊后 5~10 年内发生糖尿病、动脉硬化性心血管疾病和代谢综合征相关肿瘤的概率显著增高，比发展为脂肪性肝炎要快得多。脂肪肝还会影响正常的糖代谢，不能将过高的血糖转化为肝糖原储存，就会造成血糖持续处于高水平，从而加重糖尿病。

通常因为脂肪肝的症状轻微，人们对其危害性认识不足。曹建彪教授从事临床及科研工作近 30 年，在消化、肝病等领域有较深造诣。他在长期的一线工作中深刻认识到，医者，不仅要治“已病”，更要治“未病”，这就是我们预防工作的重要性。于是他克服困难，在百忙中编写了这本《脂肪肝防治必读全书》，并尽可能地以通俗易懂的文字，对脂肪肝的概念、病因、症状、治疗措施、预防方法、饮食要求以及生活中的调养原则进行较为全面的阐述，令人欣喜地看到科普读物的魅力，同时也看到，这些年曹建彪教授在治疗疾病的过程中，指导大家认识疾病、预防疾病所做的努力。相信此书对提高人们对脂肪肝的认识、在预防与治疗方面都将具有积极的作用。

陆 伟

2012 年 5 月

本序言作者为首届中国医师协会感染病分会委员、全国中西医结合肝病专委会委员

前言

随着社会经济的发展，人民的生活水平不断提高。生活节奏变快了，竞争压力也大了，运动锻炼越来越少，应酬聚会饮酒更多了，餐桌上的鸡鸭鱼肉越来越丰盛，人们的体重也日渐上升。人一旦胖起来就容易像吹大的气球一样，脂肪便开始在全身各处“安家”，当身体皮下组织的各个部位都被脂肪“侵占”了之后，多余的脂肪就会“跑到”肝脏里来。于是，一种叫做脂肪肝的疾病便“应运而生”。

那么，什么是脂肪肝呢？脂肪肝就是肝脏“长胖”了么？当然不是。脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多的一种病变。其发生原因与不合理的膳食结构、不良饮食习惯以及不健康的生活方式有关。其中肥胖和酗酒是引起脂肪肝的最常见原因。目前，脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，严重威胁着国人的健康。有医学数据表明，我国脂肪肝患者已超过1亿。但是，对于脂肪肝，人们并未像对待心脑血管病那样真正加以重视。因为肝脏缺少痛觉神经，所以脂肪肝早期并无明显症状，容易被人们忽视。大多数人通过体检刚查出脂肪肝时可能有些紧张，一旦发现这些症状没有加重趋势，体检抽血显示功能指标基本正常，

就放下心来，把它视为一种可治可不治的小病。

事实上，脂肪肝如果不积极调治，部分患者就会向脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化的方向发展。此外，脂肪肝还会成为糖尿病的后备军、心脑血管疾病的温床。可见，如果掉以轻心，不及时调治，后果相当严重！但只要人们能够早期发现并采取正确有效的方式调治，脂肪肝是完全可以治愈的。

由于引起脂肪肝的原因有很多，因此不同类型的脂肪肝其治疗措施是不同的。所以，对于不太了解脂肪肝知识的人来说，认识脂肪肝，了解脂肪肝的病因和防治措施，熟悉脂肪肝的治疗方法是必不可少的。当然，要想早日将脂肪从我们的肝细胞里“驱逐”出去，我们就必须对脂肪肝的常识、病因、症状、治疗措施和方法、饮食要求以及生活中的调养原则等各方面有一个较为全面的了解。

为此，特组织编写了《脂肪肝防治必读全书》一书。为了让广大市民能够对脂肪肝有一个正确、全面的认识，全书采用通俗易懂的语言，在如何认识脂肪肝、发现脂肪肝和调治脂肪肝方面作了系统而又简单明了的介绍。通过对本书的阅读，读者将会了解到，脂肪肝虽不是十分可怕的疾病，但也不能漫不经心地对待它，必须尽早进行合理有效的防治。

愿朋友们远离脂肪肝，拥有健康的身体。

目 录

Contents

第一章

解密脂肪肝的常识

随着人们生活水平的不断提高，脂肪性肝病现已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因，严重威胁国人的健康。那么，脂肪肝到底是一种什么样的疾病？它可以治愈吗？脂肪肝都存在哪些危害？对于还未被这一疾病“盯”上的人来说，它离我们又有多远呢？要解开这些谜团，就要从了解脂肪肝的常识开始。

了解脂肪肝，先要了解肝和脂肪	2
脂肪肝到底是怎么回事	6
脂肪肝离我们有多远	12
脂肪肝是否真的无大碍	17

第二章

脂肪肝的症状知多少

在临床上，被检查出患有脂肪肝的患者有许多是没有症状的。有资料表明，无症状性脂肪肝占脂肪肝患者总数的31.3%，有48%~100%非酒精性脂肪肝患者无肝病症状。但是这并不是说所有的脂肪肝患者都没有临床表现，有些脂肪肝患者不但有症状而且表现明显。而不同类型的脂肪肝患者其具体表现也各不相同。本章就是告诉大家如何从各个方面更为全面地了解脂肪肝的表现，及早发现脂肪肝。

脂肪肝有哪些典型症状	24
不同类型脂肪肝的临床表现	27

第三章

脂肪肝的病因与诊断

俗话说，水有源，树有根。任何疾病的产生也是有一定原因的，这个原因也许是病毒，也许是不良生活方式，也许是不良饮食习惯……找出疾病产生的原因，进行正确的诊断是治疗疾病的前提条件。那么，引起脂肪肝的因素都有哪些呢？怎样进行正确的诊断呢？

是什么让你“中招”的	34
脂肪肝的鉴别和诊断	45

第四章

患了脂肪肝该如何治

对于已经检查出脂肪肝的患者来说，如何治疗是他们最为关心的问题。不少脂肪肝患者会盲目服用各类保

健品、去脂保肝药物，结果不仅不能控制病情，相反还会有损患者的健康。由于脂肪肝与肥胖、糖尿病和血脂异常等有密切关系，其病程的长短不一，患者合并其他疾病的情况也不尽相同，因此，在使用药物方面就更为复杂。那么，得了脂肪肝后到底该如何治疗呢？

治疗脂肪肝先要摆正思想	56
脂肪肝的用药须知	62
不同类型脂肪肝的治疗方案	73

第五章

吃什么可让脂肪肝“退散”

我们知道，饮食治疗是治疗脂肪肝的一部分。那么，脂肪肝的饮食治疗该如何进行呢？总的来说，从病因入手，科学合理地调整饮食结构，平衡膳食，饮食规律，养成良好的饮食习惯是治疗脂肪肝的根本。因此，脂肪肝的食疗方法应从脂肪肝患者的饮食要求、食物的营养价值、充分利用有利于脂肪肝的食物、食谱这些方面来入手。

脂肪肝患者的饮食要求	84
常见食物的营养价值	92
有利于脂肪肝患者的食物	101
适合脂肪肝患者的食谱	114

第六章

脂肪肝的运动疗法

脂肪肝是由于营养过剩致使脂肪在肝脏内蓄积过多而形成的，所以，在治疗脂肪肝时，饮食治疗和运动治

疗是必不可少的。有人可能会说，运动治疗不就是要多运动吗？难道还有什么讲究不成。的确，运动治疗要取得好的效果，有许多方面也是需要注意的。本章就为大家介绍运动治疗的一些具体情况。

脂肪肝患者的运动要求	136
脂肪肝患者不同运动方式及特点	144

第七章

脂肪肝逆转的中药疗法

脂肪肝是脏腑代谢紊乱而引起的一种肝脏病变。现代药理研究表明，许多中药不但具有去脂保肝的作用，还有调节脏腑功能和个人体质的作用。中药治疗脂肪肝副作用小，而且效果明显，因此用中药治疗脂肪肝已成为很多脂肪肝患者的选择。那么，治疗脂肪肝常用的中草药、中成药以及中药方剂都有哪些呢？下面就带大家走入中药世界去了解这些。

中医如何看待脂肪肝	152
治疗脂肪肝常用的中草药	156
治疗脂肪肝常用的中成药和方剂	163

第八章

脂肪肝患者如何进行生活调养

要想尽早康复身体，拥有一个良好的养病环境，注意生活上的调养是必不可少的。脂肪肝不是三五日就能好转的感冒，它的治疗需要一个漫长的过程，而在这个过程中，药物并不是唯一且必需的，正确的饮食、合理的运动、良好的睡眠、愉快的心情，这些都是脂肪肝治

疗过程中不可忽略的因素。那么，脂肪肝患者在生活中应如何进行调养呢？

脂肪肝患者的四季调养 176

脂肪肝患者的其他调养方法 182

附 录

献给脂肪肝患者最“给力”的每日膳食搭配表
..... 187

第一章

解密脂肪肝的常识

随着人们生活水平的不断提高，脂肪性肝病现已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因，严重威胁国人的健康。那么，脂肪肝到底是一种什么样的疾病？它可以治愈吗？脂肪肝都存在哪些危害？对于还未被这一疾病“盯”上的人来说，它离我们又有多远呢？要解开这些谜团，就要从了解脂肪肝的常识开始。

了解脂肪肝，先要了解肝和脂肪

肝脏都有哪些作用

肝是人体最大的腺体，在身体里面扮演的是一个相当重要的角色，它几乎参与了体内的一切代谢过程，如生成胆汁、储存糖原、分解红细胞、合成血浆蛋白、解毒、凝血、免疫、产生热量和调节水与电解质平衡等。它每时每刻都在各种催化酶的参与下，进行各种各样的化学反应。因此，肝脏被喻为“人体最大的化工厂”。

总的来说，肝脏在人体中的作用主要包括以下几个方面。

1. 物质代谢

肝脏的代谢包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、糖类等各种营养物质，这些物质在胃肠内初步消化分解为葡萄糖、氨基酸、甘油及脂肪酸，之后被吸收入血，但是这些物质并不能被身体直接利用，它们还需要在肝脏内经过转化才能变成人体所需要的营养成分。

肝与糖代谢：食物中的糖类经过消化系统的消化转变成葡萄糖，葡萄糖在小肠被吸收入血。血糖就是指血液中的葡萄糖，人体一切生理活动均依赖血液中的葡萄糖提供热量。血糖随着血液被输送到各个组织、器官而被吸收、利用，多余的葡萄糖则在脂肪组织中转化为脂肪。脂肪生成过多，就会导致肥胖。血糖过高，超过正常值者逐渐形成糖尿病；血糖过低，人的生命活动，特别是大脑细胞功能都会发生障碍，临床上会出现神志不清、嗜睡、昏迷等症。肝在糖代谢的众多作用中最重要的是维持血糖浓度的稳定，以保证全身（特别是脑组织）糖的供应。肝功能受损时，血糖经常会发生变化，人就会感到乏力、疲倦、出冷汗、心

慌、气促等不适。

肝与蛋白质代谢：进入肝的氨基酸，约 1/5 未经处理进入体循环，约 4/5 在肝内合成蛋白质，也进行脱氨、转氨等作用。肝合成的蛋白质进入血液循环，供全身器官组织需要。肝合成的蛋白质种类很多，除自身蛋白外，还合成血浆蛋白、纤维蛋白原、凝血酶原、球蛋白和白蛋白等。肝功能受损时，合成蛋白会明显减少，血浆渗透压降低，经常会出现双下肢凹陷性水肿，并形成腹水。

肝与脂类代谢：脂类包括脂肪、磷脂和胆固醇。肝是脂类合成、转运、代谢的重要场所。人体每天从膳食中摄入的脂类，有 95% 为甘油三酯，其余为磷脂及胆固醇。这些脂质经过诸多消化液的作用生成容易吸收的甘油和脂肪酸，并装配上载脂蛋白，而形成乳糜微粒，通过淋巴管和肝门静脉进入血液。进入血液的乳糜微粒到达肝内毛细血管时，又会被肝脏巨噬细胞分解为甘油三酯和脂肪酸。肝具有代谢脂类物质的强大功能，但肝不能储存脂肪，而是将脂肪输送到全身。过多的甘油三酯运送到腹部、臀部、腰部和皮下脂肪组织内储存。人在饥饿的时候，储存的脂肪又会被动员到肝脏进行分解代谢，变成糖原或葡萄糖，供给人体工作、学习、生活的“能量”所需。肝也是合成胆固醇最为活跃的器官。肝将肝外的胆固醇转移到肝内，然后不断转化为胆汁酸，以防止体内胆固醇的超负荷。肝也是胆固醇的主要排泄器官，来自身体各组织器官和自身合成的胆固醇随胆汁排出体外。

2. 分泌胆汁

肝细胞能够生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泌并储存在胆囊中。胆汁可以像洗洁精分解油渍一样令食物中的脂肪变成细小的微粒，溶解在水中，以利于人体吸收。不过，胆汁本身并没有消化脂肪的作用，只是胆汁中所含的胆盐排入肠道后可聚集成微胶粒，也可作为乳化剂，降低脂肪表面张力，对脂类的分解、消化和吸收起重要作用。如果肝脏出现损伤，其分泌胆汁的能力就会下降；若肝外胆管发生堵塞，胆汁排出障碍，就会出现脂肪的消化吸收不良，导致厌油、食欲不振等表现。

3. 其他功能

解毒：肝的解毒作用就是将体内所产生的有毒物质与体外摄入的有毒物质，

通过氧化、还原、水解、合成等一系列化学反应，转变成易溶于水的化合物，并通过尿和胆汁排出体外。

凝血：人体内有 12 种凝血因子，其中有 4 种是在肝内合成的，所以患肝病时，可引起凝血因子缺乏，凝血时间延长而发生出血。

造血、储血和调节循环血量：新生儿的肝脏有造血功能，长大后不再造血，但由于血液通过两根血管（门静脉和肝动脉）流入肝脏，同时经过另一根血管（肝静脉）流出肝脏，因此肝脏的血流量很大，肝脏的血容量相应地也很大。肝脏就像一个仓库，在需要时可以供出一部分血液来，为其他器官所用；当心力衰竭输出量减少时，又能大量储存血液以减轻心脏负担。

免疫或防御：肝是人体最大的网状内皮细胞吞噬系统，具有重要的免疫防御功能。肝静脉窦内皮层含有大量的库普弗细胞（也叫枯否细胞），有很强的吞噬能力，肝门静脉经过肝静脉窦时血中 99% 的细菌被吞噬。

代偿和增生：肝脏还有极强的代偿和再生能力，人体即使 80% 的肝被切除了，剩余的肝细胞也能通过代偿增生和补偿作用，使肝仍然可以正常工作。

脂肪到底是种什么物质

一提到“脂肪”这个词，很多人马上就会联想到臃肿的身材、不健康的饮食、某些慢性疾病的幕后黑手。不知道从什么时候开始，脂肪的“社会形象”已开始变得负面起来。过多的脂肪确实可以让我们行动不便，而且血液中过高的血脂，很可能是诱发高血压和心脏病的主要因素。不过，脂肪实际上对生命极其重要，它既是人体组织的重要构成部分，又是提供热量的主要物质之一。食物中的脂肪在肠胃中消化、吸收后大部分又再度转变为脂肪，它主要分布在人体皮下组织、大网膜、肠系膜和肾脏周围等处。

脂肪是脂类的一种，但脂类和脂肪并不是一个意思，脂类包括脂肪和类脂等。脂肪是脂类的主要部分，又称为真脂，它的学名叫“甘油三酯（TG）”，是中性脂肪，是肝获取血液中的“脂肪酸”合成的。正常人体按体重计含脂类 25%，其中绝大多数以甘油三酯的形式储存于脂肪组织（脂库）中。类脂是人体组织细胞的基本结构，约占“脂类”总量的 5%，但在人体组织内发挥着必不可少的功能。其结构类似脂肪，主要包括磷脂和类固醇。