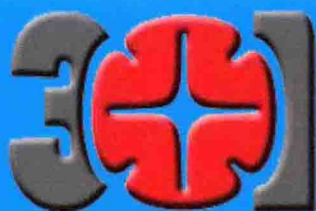


301 健康科普丛书

脂肪肝

— ZHI FANG GAN —



解放军总医院

CHINESE PLA GENERAL HOSPITAL
CHINESE PLA MEDICAL ACADEMY

主编 万军 阎丽 张茹



中国人民解放军总医院

301健康科普丛书

脂肪肝

主 编：万 军 阎 丽 张 茹
副主编：陈思文 李 军 徐丽娟
张云巍 潘美妍 蒋燕华
编 者：陈倩倩 杜海涛 陈 峥

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝 / 万军, 阎丽, 张茹主编. — 北京: 军事医学科学出版社, 2013.10
(301 健康科普丛书)
ISBN 978-7-5163-0338-2

I. ①脂… II. ①万… ②阎… ③张… III. ①脂肪肝—诊疗 IV. ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233866 号

策划编辑: 孙 宇 赵艳霞 责任编辑: 王彩霞 蔡美娇
出 版 人: 孙 宇
出 版: 军事医学科学出版社
地 址: 北京市海淀区太平路 27 号
邮 编: 100850
联系电话: 发行部: (010)66931049
 编辑部: (010)66931053, 66931104, 66931039
传 真: (010)63801284
网 址: <http://www.mmsp.cn>
印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司
发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 11.5
字 数: 130 千字
版 次: 2014 年 1 月第 1 版
印 次: 2014 年 1 月第 1 次
定 价: 28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



301 健康科普丛书

编委会

总 主 编 李书章

总副主编 汪爱勤 张士涛

秘 书 刘 亮 刘广东 赵 静 孔 越

编 委 (按姓氏笔画排序)

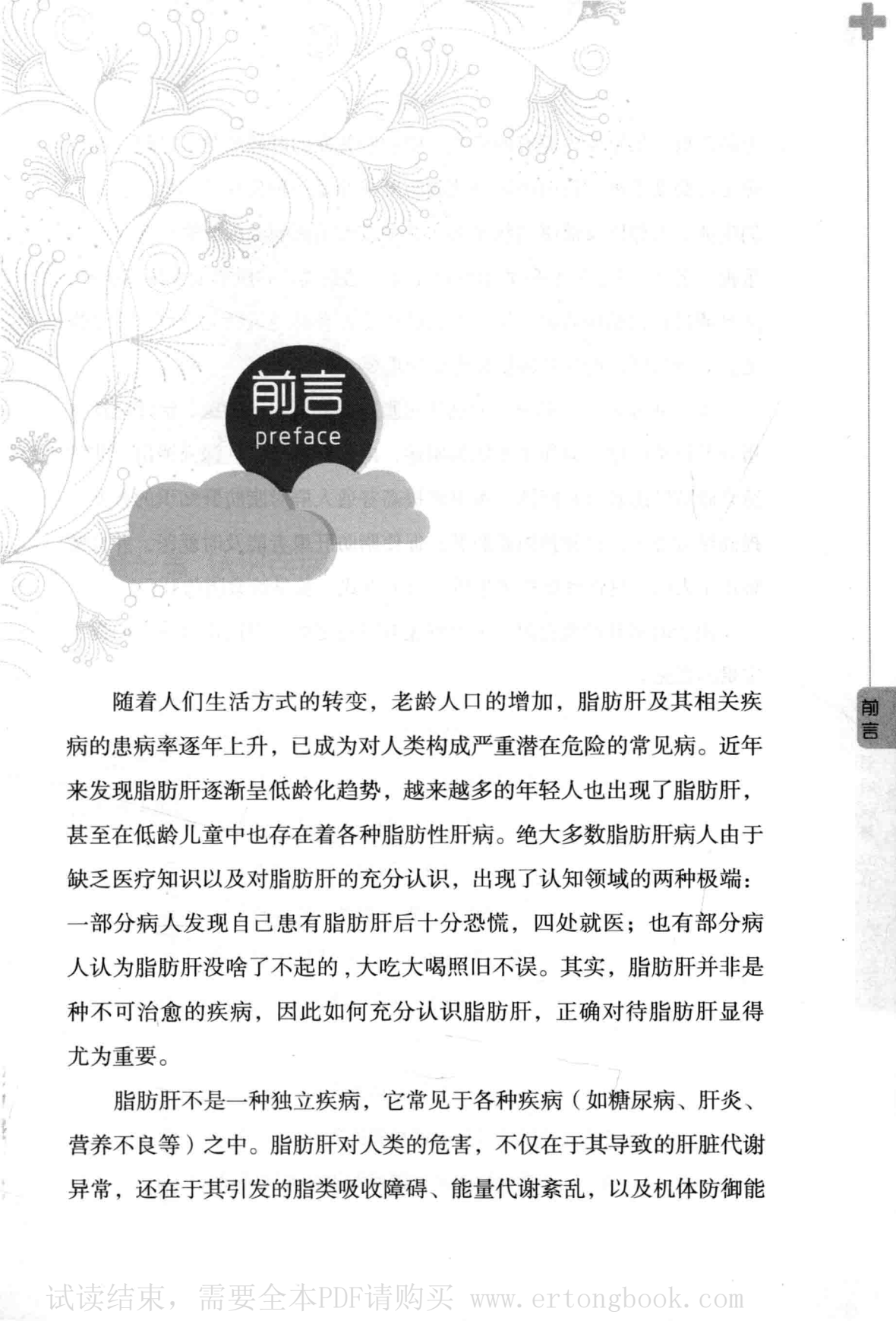
于生元 万 军 巴建明 田 庆

母义明 李席如 李春霖 邹丽萍

陈 凇 陈香美 陈韵岱 胡 红

柴宁莉 黄海力 彭红梅 董家鸿

戴广海



前言

preface

随着人们生活方式的转变，老龄人口的增加，脂肪肝及其相关疾病的患病率逐年上升，已成为对人类构成严重潜在危险的常见病。近年来发现脂肪肝逐渐呈低龄化趋势，越来越多的年轻人也出现了脂肪肝，甚至在低龄儿童中也存在着各种脂肪性肝病。绝大多数脂肪肝病人由于缺乏医疗知识以及对脂肪肝的充分认识，出现了认知领域的两种极端：一部分病人发现自己患有脂肪肝后十分恐慌，四处就医；也有部分病人认为脂肪肝没啥了不起的，大吃大喝照旧不误。其实，脂肪肝并非是一种不可治愈的疾病，因此如何充分认识脂肪肝，正确对待脂肪肝显得尤为重要。

脂肪肝不是一种独立疾病，它常见于各种疾病（如糖尿病、肝炎、营养不良等）之中。脂肪肝对人类的危害，不仅在于其导致的肝脏代谢异常，还在于其引发的脂类吸收障碍、能量代谢紊乱，以及机体防御能

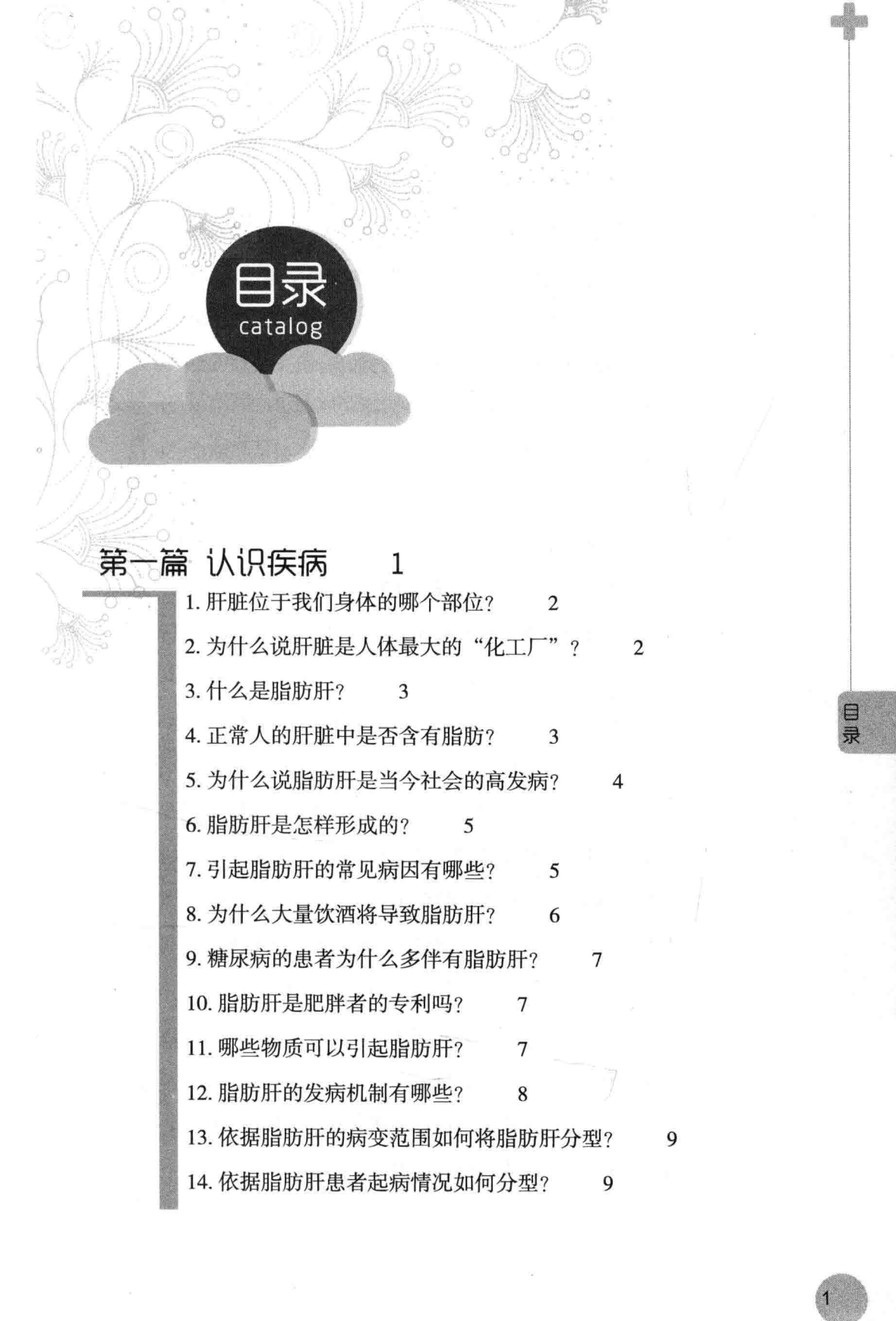
力的降低，加重体内原有的病变，脂肪肝并发的肝纤维化、肝硬化和肝癌更应高度重视。目前国际公认脂肪肝并非是一种良性的疾病，它对人们生活、工作以及健康的状况都会带来较大的影响，因此需引起足够的重视。迄今为止，脂肪肝的治疗尚无特效的药物。如能早期发现脂肪肝，并且通过饮食结构调整，生活方式的改变，及适当运动完全可以完全恢复，对脂肪肝的治疗和康复显得更为重要。

本书共分为五个部分，分别从对脂肪肝的认识、导医、治疗、饮食指导及日常保健方面作了系统的阐述，内容详尽丰富，深入浅出，非常适合脂肪肝患者日常阅读。本书将提高普通人群对脂肪肝知识的普及，提高保健意识，自觉预防脂肪肝；促使脂肪肝患者能及时就医，并自觉矫正个人的不良饮食结构和生活、行为方式，及早治愈脂肪肝。

由于时间及经验有限，书中难免有不足之处，望同道和读者们提出宝贵的意见。

万军

2014年1月



目录

catalog

第一篇 认识疾病 1

1. 肝脏位于我们身体的哪个部位? 2
2. 为什么说肝脏是人体最大的“化工厂”? 2
3. 什么是脂肪肝? 3
4. 正常人的肝脏中是否含有脂肪? 3
5. 为什么说脂肪肝是当今社会的高发病? 4
6. 脂肪肝是怎样形成的? 5
7. 引起脂肪肝的常见病因有哪些? 5
8. 为什么大量饮酒将导致脂肪肝? 6
9. 糖尿病的患者为什么多伴有脂肪肝? 7
10. 脂肪肝是肥胖者的专利吗? 7
11. 哪些物质可以引起脂肪肝? 7
12. 脂肪肝的发病机制有哪些? 8
13. 依据脂肪肝的病变范围如何将脂肪肝分型? 9
14. 依据脂肪肝患者起病情况如何分型? 9

15. 依据病因如何将脂肪肝分型? 10
16. 什么是酒精性脂肪肝? 10
17. 什么是非酒精性脂肪肝? 10
18. 何为非酒精性脂肪肝的“二次打击学说”? 11
19. 如何诊断非酒精性脂肪肝? 11
20. 非酒精性脂肪肝的自然转归如何? 12
21. 脂肪肝如何分度? 12
22. 脂肪肝可分为几期? 12
23. 什么是单纯性脂肪肝? 13
24. 什么是脂肪肝性肝炎? 13
25. 什么是脂肪肝性肝纤维化? 13
26. 什么是脂肪肝性肝硬化? 14
27. 瘦人一定不会得脂肪肝吗? 14
28. 少吃油只吃素就不会得脂肪肝吗? 15
29. 什么是肥胖症? 15
30. 内脏型肥胖与皮下脂肪型肥胖哪种更易引起脂肪肝? 15
31. 为什么减肥应从娃娃抓起? 16
32. 脂肪肝对人体有哪些危害? 16
33. 脂肪肝为什么容易促进动脉粥样硬化的形成? 17
34. 哪些情况的脂肪肝比较难治? 18
35. 引起儿童脂肪肝的病因是什么? 19
36. 什么是药物性脂肪肝? 19
37. 什么是皮质醇增多症性脂肪肝? 19
38. 什么是妊娠期急性脂肪肝? 20

39. 什么是脑病脂肪肝综合征? 20
40. 什么是局灶性脂肪肝? 20
41. 肝脂肪瘤与脂肪肝有关系吗? 21
42. 脂肪肝会传染吗? 21
43. 脂肪肝是否癌变? 21
44. 脂肪肝与遗传有关吗? 22
45. 脂肪肝与年龄有关系吗? 22
46. 脂肪肝与体型有关系吗? 22
47. 脂肪肝患者能怀孕吗? 22
48. 什么是全胃肠外营养相关性脂肪肝? 23
49. 哪些外科手术术后容易出现脂肪肝? 23
50. 从事哪些职业的人易患脂肪肝? 23
51. 你属于脂肪肝高危人群中的一员吗? 24
52. 吸烟会引起脂肪肝吗? 24

第二篇 导医篇 27

1. 为什么我体检查出脂肪肝, 可是什么症状都没有? 28
2. 脂肪肝的危害性大吗? 28
3. 有脂肪肝就要去看病吗? 28
4. 体检查出脂肪肝该看哪个科? 29
5. 除了脂肪肝专病门诊, 我还可以就诊哪个科? 29
6. 如何早期发现脂肪肝? 30
7. 脂肪肝的高危人群应如何定期检查? 30
8. 如何定义肥胖? 30

9. 如何用标准体重公式来判断肥胖的程度? 31
10. 如何用体重指数 (BMI) 来判断肥胖的程度? 31
11. 如何测量腰臀比? 31
12. 什么叫内脏型肥胖? 32
13. 内脏型肥胖有什么危害? 32
14. 肥胖人群的脂肪肝发病率高吗? 32
15. 我的体重超标, 需要去检查脂肪肝吗? 33
16. 只要是肥胖就要进行治疗吗? 33
17. 冠心病合并脂肪肝有什么危害? 33
18. 冠心病合并脂肪肝应该就诊哪个科? 34
19. 儿童为什么也会得脂肪肝? 34
20. 儿童脂肪肝有什么特点? 应该看哪个科? 35
21. 肥胖儿童会出现肝功能异常吗? 35
22. 诊断脂肪肝必须要抽血吗? 35
23. 脂肪肝患者抽血要化验哪些指标? 36
24. 抽血能区分是酒精性脂肪肝, 还是非酒精性脂肪肝吗? 37
25. 什么是胰岛素抵抗? 37
26. 什么是代谢综合征? 37
27. 代谢综合征的中华糖尿病学会诊断标准是什么? 38
28. 代谢综合征的美国国家胆固醇教育计划
——成人治疗指南标准是什么? 38
29. 代谢综合征的国际糖尿病联盟标准是什么? 38
30. 糖尿病对脂肪肝有什么影响? 39
31. 为什么就诊脂肪肝要检测血糖和血清胰岛素? 39

32. 脂肪肝就诊可能要做哪些影像学检查?	39
33. 脂肪肝患者做影像学检查要注意些什么?	40
34. 做 B 超检查能诊断脂肪肝吗?	40
35. 超声检查诊断脂肪肝有什么缺点?	40
36. CT 检查诊断脂肪肝的原理是什么?	41
37. CT 检查诊断脂肪肝有何优缺点?	41
38. CT 检查如何对脂肪肝的程度进行分级?	41
39. MRI 检查能诊断脂肪肝吗?	42
40. 肝活检能诊断脂肪肝吗?	42
41. 诊断脂肪肝必须要做肝活检吗?	43
42. 什么情况下要做肝穿刺活检?	43
43. 就诊脂肪肝时, 医生需要了解哪些信息?	44
44. 饮酒量要达到多少才会对肝脏造成损害?	44
45. 饮酒导致的脂肪肝和性别有关系吗?	44
46. 哪些因素可能加重酒精对肝脏的损伤?	45
47. 药物对酒精引起的肝损害有什么影响?	45
48. 患有病毒性肝炎的患者, 需要检查脂肪肝吗?	45
49. 饮酒对病毒性肝炎有什么影响?	46
50. 合并病毒性肝炎会影响酒精性肝病患者的预后吗?	46
51. 定期健康体检是发现脂肪肝的好方法吗?	47

第三篇 治疗篇 49

1. 脂肪肝需要治疗吗? 50
2. 脂肪肝没有症状也需要治疗吗? 50
3. 脂肪肝能治好吗? 51
4. 脂肪肝需要长期综合性治疗吗? 51
5. 脂肪肝治疗的总原则是什么? 52
6. 脂肪肝治疗的关键为什么是控制原发病? 52
7. 脂肪肝的病因治疗需要注意哪些问题? 53
8. 为什么有的脂肪肝患者反复治疗, 效果欠佳? 53
9. 戒酒能否逆转酒精性脂肪肝? 54
10. 哪些药物可以帮助戒酒? 54
11. 酒精性脂肪肝戒酒过程中需要注意什么? 55
12. 出现了戒断综合征怎么处理? 55
13. 病因不同的非酒精性脂肪肝治疗的共同点是什么? 55
14. 肥胖性脂肪肝患者只能吃素吗? 56
15. 肥胖性脂肪肝该如何减肥? 56
16. 肥胖性脂肪肝减肥有哪些注意事项? 58
17. 哪些药物可以帮助减肥? 58
18. 哪些肥胖者需要外科手术治疗? 58
19. 营养不良性脂肪肝应如何治疗? 59
20. 糖尿病性脂肪肝该如何治疗? 60
21. 妊娠性脂肪肝该如何治疗? 60
22. 感染性疾病所导致的脂肪肝应如何治疗? 61
23. 病毒性肝炎导致的脂肪肝应如何治疗? 61



- 24. 病毒性肝炎合并脂肪肝该如何治疗? 61
- 25. 亚临床肝炎病毒感染合并脂肪肝该如何治疗? 61
- 26. 导致脂肪肝的常见药物有哪些? 62
- 27. 药物性脂肪肝应如何治疗? 62
- 28. 药物性脂肪肝的预后如何? 62
- 29. 哪些脂肪肝患者需要接受保肝药物治疗? 62
- 30. 脂肪肝患者选择药物治疗时需要注意什么? 63
- 31. 所有的脂肪肝患者都需要选择降脂药物治疗吗? 64
- 32. 脂肪肝患者如何选择降血脂药物? 64
- 33. 他汀类药物会引起转氨酶升高吗? 65
- 34. 他汀类药物什么情况下禁忌使用? 66
- 35. 如何做到降脂不伤肝? 66
- 36. 口服维生素可治疗脂肪肝吗? 67
- 37. ω -3 脂肪酸可用于治疗脂肪肝吗? 68
- 38. 儿童得了非酒精性脂肪肝应如何治疗? 68
- 39. 什么情况下儿童非酒精性脂肪肝需接受药物治疗? 68
- 40. 儿童非酒精性肝病可以口服维生素 E 治疗吗? 68
- 41. 酒精性脂肪肝治疗前需要评估吗? 68
- 42. 依据肝功化验单结果如何计算 Maddrey 判别函数值呢? 69
- 43. 如何分析 Maddrey 判别函数值呢? 69
- 44. 临床常用的保肝药物有哪几种呢? 69
- 45. 易善复的作用机制是什么? 70
- 46. 易善复为什么作为脂肪肝常规治疗药物? 70
- 47. 易善复如何使用? 会有副作用吗? 70

48. 还原性谷胱甘肽的作用机制是什么? 71
49. 还原性谷胱甘肽如何使用? 会有副作用吗? 71
50. 肝乐片的作用机理是什么? 应如何服用? 71
51. 甘草酸类保肝药物有哪些? 72
52. 甘草酸制剂的作用特点是什么? 72
53. 使用甘草酸制剂应注意什么? 72
54. 临床常用的口服甘草酸制剂有哪些? 如何服用? 72
55. 以利胆为主的保肝药物有哪些? 73
56. 思美泰的作用机制是什么? 73
57. 使用思美泰进行保肝利胆治疗需要分阶段进行吗? 73
58. 服用思美泰片剂需要注意什么? 73
59. 优思弗的作用机制有哪些? 74
60. 优思弗如何被应用到脂肪肝领域? 74
61. 优思弗应如何服用? 副作用有哪些? 74
62. 优思弗的禁忌证有哪些? 75
63. 为什么从肠道入手可以治疗脂肪肝? 75
64. 全胃肠外营养引起的脂肪肝如何治疗? 76
65. 中医如何看待脂肪肝? 76
66. 哪些中成药可以辅助治疗脂肪肝? 77

第四篇 饮食指导 79

1. 饮食调养为什么是脂肪肝的基本治疗措施? 80
2. 脂肪肝饮食治疗的总原则是什么? 80
3. 脂肪肝饮食治疗的具体原则有哪些? 80



4. 为什么要减少应酬，常回家吃饭？	82
5. 家常菜如何搭配对脂肪肝患者有利？	83
6. 如何控制脂肪肝患者饮食总热量的摄入？	83
7. 如何计算理想目标体重？	84
8. 如何判断理想目标体重？	84
9. 如何计算饮食中营养物质的实际摄入量？	84
10. 脂肪肝患者应如何饮水？	85
11. 脂肪肝患者可采取饮料代替饮水吗？	85
12. 脂肪肝患者为什么要增加膳食纤维的摄入量？	86
13. 脂肪肝患者禁吃夜宵吗？	86
14. 肥胖性脂肪肝患者只能吃素吗？	87
15. 脂肪肝患者能喝啤酒吗？	87
16. 脂肪肝患者能吃脂肪吗？	88
17. 脂肪肝患者应如何选择食用油？	88
18. 脂肪肝患者应如何选择食物蛋白的来源？	88
19. 为什么脂肪肝患者不宜过多食用水果？	89
20. 脂肪肝患者怎样通过节制饮食减肥？	89
21. 通过节制饮食减肥法治疗脂肪肝需注意什么？	90
22. 极低热量减肥法如何实施？	90
23. 哪些脂肪肝患者不宜采用极低热量减肥法？	90
24. 节食减肥时感到饥饿该怎么办？	91
25. 脂肪肝患者节食减肥速度越快越好吗？	91
26. 儿童脂肪肝患者饮食需注意什么？	92
27. 酒精性脂肪肝患者的饮食需要注意什么？	92

28. 肝炎后脂肪肝患者的饮食需要注意什么? 93
29. 高血脂性脂肪肝患者何时开始饮食治疗是合适的? 94
30. 高血脂性脂肪肝饮食治疗的要点是什么? 95
31. 糖尿病性脂肪肝患者饮食应注意什么? 95
32. 如何根据血糖指数选择主食的种类? 96
33. 营养不良性脂肪肝患者饮食需注意什么? 96
34. 过度节食也会产生脂肪肝吗? 97
35. 脂肪肝患者的推荐膳食处方有哪些? 98
36. 脂肪肝患者宜选用的五谷杂粮有哪些? 99
37. 脂肪肝患者宜选用蔬菜类食品有哪些? 103
38. 脂肪肝患者宜选用的肉类食品有哪些? 106
39. 脂肪肝患者宜选用的果类食品有哪些? 107
40. 脂肪肝患者宜选用的菌类食品有哪些? 110
41. 脂肪肝患者宜选用的副食品有哪些? 112
42. 脂肪肝患者为什么要补充足够的维生素、
矿物质和微量元素? 114
43. 脂肪肝患者忌选用的食物有哪些? 115

第五篇 日常保健 117

1. 对哪些脂肪肝患者应该亮出红灯? 118
2. 治愈脂肪肝的条件是什么? 119
3. 脂肪肝生活方式的主要干预原则有哪些? 119
4. 哪些生活方式可以帮我们远离脂肪肝? 119
5. 脂肪肝如何进行生活调养? 121



6. 哪些运动项目适合脂肪肝患者? 121
7. 脂肪肝患者需要运动多长时间? 123
8. 如何控制饮酒可预防脂肪肝? 123
9. 饭后喝茶更易得脂肪肝? 124
10. 脂肪肝如何进行精神调养? 124
11. 节假日如何预防脂肪肝? 124
12. 如何防止脂肪肝复发? 125
13. 脂肪肝患者如何适应饮食季节变化? 126
14. 为什么反复咀嚼食物有助于控制体重? 127
15. 脂肪肝患者应如何分配一日三餐? 127
16. 肥胖性脂肪肝患者减肥的两个关键时期是什么? 128
17. 肥胖者要减轻多少体重可以改善脂肪肝? 128
18. 减肥过程中需要注意什么? 129
19. 如何预防减肥后体重反跳? 129
20. 脂肪肝也能饿出来吗? 130
21. 脂肪肝是如何饿出来的呢? 130
22. 节食减肥过程怎样减轻饥饿感? 130
23. 矫正不良行为有助于治疗肥胖性脂肪肝吗? 133
24. 为什么吃荤食后不能立即饮茶? 135
25. 脂肪肝患者为什么要保持大便通畅? 135
26. 如何保持大便通畅? 135
27. 怎样喝酒才健康? 136
28. 脂肪肝患者能喝啤酒吗? 137
29. 充足的睡眠能防治脂肪肝吗? 137