

大病化小，小病化了

家庭医生 医学科普
系列丛书

脂肪肝 看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写



主 编：钟碧慧

副主编：柯绵丽 叶俊钊

权威专家为你量身定制



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

家庭医生 医学科普
系列丛书

脂肪肝

看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写

主 编：钟碧慧

副主编：柯绵丽 叶俊钊



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝看名医 / 钟碧慧主编; 柯绵丽, 叶俊钊副主编. —广州: 中山大学出版社, 2017. 9
(家庭医生医学科普系列丛书)
ISBN 978-7-306-06102-7

I. ①脂… II. ①钟… ②柯… ③叶… III. ①脂肪肝—防治 IV. ① R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169282 号

ZHIFANGGAN KAN MINGYI

出版人: 徐 劲

责任编辑: 谢贞静

封面摄影: 肖艳辉

封面设计: 陈 媛

装帧设计: 肖艳辉

责任校对: 邓子华

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 7.5 印张 150 千字

版次印次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

家庭医生医学科普系列丛书编委会

主任：

姚志彬

编委（按姓氏笔画排序）：

马 骏	王省良	王深明	邓伟民	田军章	兰 平	朱 宏
朱家勇	伍 卫	庄 建	刘 坚	刘世明	苏焕群	李文源
李国营	吴书林	何建行	余艳红	邹 旭	汪建平	沈慧勇
宋儒亮	张国君	陈 德	陈规划	陈旻湖	陈荣昌	陈敏生
罗乐宣	金大地	郑衍平	赵 斌	侯金林	夏慧敏	黄 力
曹 杰	梁长虹	曾其毅	曾益新	谢灿茂	管向东	

《脂肪肝看名医》编委：

中山大学附属第一医院脂肪肝多学科团队

麦炜颐（心血管科）

曹筱佩（内分泌科）

梁柳琴（风湿科）

冯仕庭（影像科）

廖 冰（病理科）

王 伟（超声科）

孙艳虹（检验科）

卓淑雨（营养科）

序

姚志彬

广东省政协副主席
广东省医学会会长

序

1

健康是人生的最根本大事。

没有健康就没有小康,健康中国,已经成为国家战略。

2015年李克强总理的政府工作报告和党的十八届五中全会都对健康中国建设进行了部署和强调。

随着近年工业化、城镇化和人口老龄化进程加快,健康成为人们最关注的问题之一,而慢性病成为人民健康的头号“公敌”,越来越多的人受其困扰。

国家卫生和计划生育委员会披露:目前中国已确诊的慢性病患者近3亿人。这就意味着,在拥有超过13亿人口的中国,几乎家家有慢性病患者。如此庞大的群体,如此难题,是医疗机构不能承受之重。

慢性病,一般起病隐匿,积累成疾,一旦罹患,病情迁延不愈。应对慢性病,除求医问药外,更需要患者从日常膳食、运动方式入手,坚持规范治疗、自我监测、身心调理。这在客观上需要患者及其家属、需要全社会更多地了解慢性病,掌握相关知识,树立科学态度,配合医生治疗,自救与他救相结合。

然而,真实的情况并不乐观。2013年中国居民健康素养调查结果显示,我国居民的健康素养总体水平远低

于发达国家,尤其缺乏慢性病的防治知识。因此,加强慢性病防治知识的普及工作,刻不容缓。

与此同时,随着互联网、微信、微博等传播方式的增加,健康舆论市场沸沸扬扬、泥沙俱下,充斥着大量似是而非的医学信息,伪科普、伪养生大行其道。人们亟待科学的声音,拨乱反正,澄讹传之误,解健康之惑,祛疾患之忧。

因此,家庭医生医学科普系列丛书应时而出。

该丛书由广东省医学会与《中国家庭医生》杂志社组织编写。内容涵盖人们普遍关注的诸多慢性病病种,一病一册,图文并茂,通俗易懂,有的放矢,未病先防,已病防变,愈后防复发。

本系列丛书,每一册的主编皆为岭南名医,都是在其各自领域临床一线专研精深、经验丰富的知名教授。他们中,有中华医学会专科分会主任委员,有国家重点学科学术带头人,有中央保健专家。名医讲病,倾其多年经验,诊治心要尤为难得,读其书如同延请名医得其指点。名医一号难求,该丛书的编写,补此缺憾,以惠及更多病患。

广东省医学会汇集了一大批知名专家教授。《中国家庭医生》杂志社在医学科普领域成就斐然,月发行量连续30年过百万册,在全国健康类媒体中首屈一指,获得包括国家期刊奖、新中国60年有影响力的期刊奖、中国出版政府奖等众多国家级大奖。

名医名刊联手,致力于大众健康事业,幸甚!

前言

钟碧慧

中山大学附属第一医院感染科主任
博士研究生导师、医学博士、美国斯坦福大学博士后
广东省医学会肝脏病学分会副主任委员兼脂肪
肝学组副组长
中国医师协会脂肪肝专家委员会脂肪肝联盟广
东分中心负责人

前言

3

脂肪肝，顾名思义，就是脂肪在肝脏的过度沉积，与高脂高糖食物的过度摄入和多坐少动的现代生活方式密切相关，素有“富贵病”和“现代都市病”之称。

据统计，脂肪肝已成为我国乃至全球第一大慢性肝病，我国的患病率更呈节节攀升之势。中山大学附属第一医院东院体检中心曾对 3433 名体检者做了筛查，发现竟有 800 多人查出脂肪肝，患病率高达 26%；而在合并肥胖等高危因素的人群中，脂肪肝患病率更高达 60%。脂肪肝已经形成了前所未有的威胁，且有愈演愈烈之趋势，迫切需要引起广泛重视！

遗憾的是，由于脂肪肝不痛不痒，很多人拿到体检报告后，其中相当部分人不把脂肪肝当回事，以为脂肪肝不是真正的疾病，无需治疗。其实脂肪肝的可怕之处在于，它不仅是肝脏疾病，更是全身脂代谢紊乱的“窗口”，它的

发生常常提示身体其他代谢异常(腹部肥胖、血压升高、血糖异常、血脂紊乱等)。若不有效治疗,长期发展下去,不仅会导致肝脏损害,引起肝硬化甚至肝癌,而且会引发痛风、高血压、2型糖尿病、冠心病、中风等心脑血管疾病乃至肝外恶性肿瘤的发生和进展。即使少部分人意识到肝脏脂肪变需要控制,也只是觉得需要节食和加强运动,但往往收效甚微,究其原因,正是缺乏对疾病正确的认识和系统的干预。

作为奋战在肝病防治一线的临床专家,我们发现从健康到患脂肪肝,从患病到不同的预后,从初发阶段到合并其他代谢疾病阶段,只要遵循医生的正确建议,完全可以采取生活方式的干预结合个体化的健康管理,来控制甚至完全治愈脂肪肝,最终让自己远离高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重这“五高”及相关的肿瘤、糖尿病、冠心病、高血压和痛风等疾病,收获健康长寿的人生。

鉴于此,本书力求以简单、通俗易懂的语句,辅以丰富的图解,引导患者正确掌握脂肪肝相关的自我管理及获得正确的诊治。

我真诚地希望每个脂肪肝患者都能通过本书来了解脂肪肝基础知识,意识到脂肪肝的危害,进而积极改变生活方式、配合医生的诊疗,将脂肪肝对人体可能造成的伤害减少到最低;未出现脂肪肝的百姓知道如何防患于未然,尽快改变不良的生活方式,远离脂肪肝。

目录 CONTENTS

名医访谈 脂肪肝需要综合管理 /1

自测题 /4

基础篇 慧眼识病

PART 1 认识肝脏 /2

“肝”在何方 /2

肝脏的功能和作用 /5

脂质在肝脏内的代谢 /8

PART 2 “富贵的”脂肪肝 /11

体检报告单上的脂肪肝 /11

肝脏如何“脂肪变” /13

脂肪肝的类别分级 /16

脂肪肝的检查与诊断 /19

你是脂肪肝钟爱的人吗 /23

别错过脂肪肝的信号 /27

脂肪肝的“亲密朋友” /29



目录 CONTENTS

经典答疑 / 32

转氨酶升高，是否提示有脂肪肝？ / 32

脂肪肝有传染性吗？ / 32

减肥也会导致脂肪肝？ / 33

脂肪肝，胀痛好转就没事吗？ / 33

治疗篇 早治疗，大逆转

PART 1 治疗，何时开启 / 36

查出脂肪肝，怎么办 / 36

PART 2 合理用药，很重要 / 40

减重治疗 / 40

防治糖尿病 / 44

控制血压 / 48

保肝抗炎 / 51

调整血脂 / 53

防治其他肝病 / 56

酒精性脂肪肝，需戒酒 / 58

经典答疑 / 61

早期脂肪肝，不吃药能逆转吗？ / 61

脂肪肝，为何也服降糖药？ / 62

脂肪肝合并乙肝，该不该用抗病毒药？ / 62

补充维生素E对脂肪肝有好处吗？ / 63

生活行为篇 这样做，才健康

PART 1 “吃”掉脂肪肝 / 66

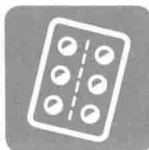
易导致脂肪肝的不良生活习惯 / 66

不可不知的膳食平衡宝塔 / 68

掌握热量计算方法 / 71

脂肪肝不能吃脂肪？ / 74

正确看待食物中的胆固醇 / 77



目录 CONTENTS

蛋白质摄入，要均匀	/ 80
控制碳水化合物的摄入	/ 82
主食：适当搭配全谷物	/ 85
脂肪肝吃什么蔬菜好	/ 89
水果虽好，适可而止	/ 91
脂肪肝的饮水须知	/ 93
喝酒时的饮食建议	/ 95
在外就餐，这样安排	/ 97
可预防脂肪肝的饮食顺序	/ 98

经典答疑 / 99

脂肪肝患者能不能吃鸡蛋？	/ 99
吃夜宵会导致脂肪肝吗？	/ 99
营养不良性脂肪肝饮食需注意什么？	/ 100

PART 2 动起来，赶走脂肪肝 / 101

脂肪肝，怎样运动才对 / 101

脂肪肝患者运动贴士 / 104

掌握好运动强度 / 106

快步走，这样走 / 108

坚持慢跑，燃烧脂肪 / 110

消除肚腩的专项运动 / 112

“忙人”脂肪肝，运动“化整为零” / 115

并非所有脂肪肝都适合“暴走” / 116

PART 3 生活上的其他注意事项 / 117

减肥要有度 / 117

尽可能地戒烟 / 119

减少精神压力 / 120

打造绿色居所，助养肝 / 121

睡眠好，肝才会好 / 122



目录 CONTENTS

聪明就医篇 最高效的看病流程

PART 1 如何就诊更高效 / 126

看脂肪肝，该去哪个科 / 126

挂号方式多样选 / 129

如何与医生高效沟通 / 132

脂肪肝患者复诊计划 / 134

这些治疗骗局，要当心 / 136

PART 2 常见检查项目 / 138

脂肪肝的实验室检查指标 / 138

常见的抽血化验项目 / 139

脂肪肝的影像学检查 / 146

活体组织检查：肝活检 / 149



名医访谈

脂肪肝需要综合管理

采访者:《中国家庭医生》杂志社

受访:钟碧慧(中山大学附属第一医院感染科主任、教授、主任医师;博士研究生导师、医学博士、美国斯坦福大学博士后;广东省医学会肝脏病学分会副主任委员兼脂肪肝学组副组长;中国医师协会脂肪肝专家委员会脂肪肝联盟广东分中心负责人)

脂肪肝不痛不痒,很多人并不把它当一回事。殊不知,它是全身脂代谢紊乱的“窗口”,它的发生常常提示身体其他代谢异常(腹部肥胖、血压升高、血糖异常、血脂紊乱等)。

作为中山大学附属第一医院脂肪肝诊治中心的负责人,钟碧慧教授负责组建了脂肪肝多学科诊疗团队,率先开展国际前沿的诊疗方法,并参与多项世界级、国家级多中心临床研究。多年奋战在肝病防治一线,钟教授发现,不只是患者,有些医生对脂肪肝也不重视,缺乏对疾病正确的认识和系统的干预。

脂肪肝成第一大慢性肝病

随着生活条件的改善,人们倾向于高脂肪高热量饮食,久坐少动,营养过剩,导致脂肪肝患者不断增加。特别是经济发达地区,脂肪肝患者的患病率正逐年上升,且趋于年轻化。

根据 2015 年《中国脂肪肝防治指南(科普版)》，我国的脂肪肝患病率为 12.5%~35.4%，成为我国发达地区第一大慢性肝病。

“中山大学附属第一医院东院体检中心曾对 3433 名体检者做了统计，竟有 800 多人查出脂肪肝，患病率高达 26%。”钟教授说，在某些单位，脂肪肝患病率甚至高达 50%。

普通 B 超会漏诊

大多数脂肪肝患者，特别是轻、中度脂肪肝患者，并不会因为脂肪肝而有明显不适，所以大部分都是在体检，或者因其他疾病就医进行 B 超检查时被发现。

“普通 B 超检查的特异性高，但敏感性低，并且只能定性，不能定量。”钟教授介绍说，通常肝脏脂肪含量超过 5% 即为脂肪肝，但普通 B 超检查只能发现脂肪含量在 30% 以上的脂肪肝。

肝穿刺活检可以对脂肪肝进行定量。“但由于肝穿刺的有创性、高难度和片面性，肝组织活检目前在临床上开展还不多见。”

有没有其他可行的检测手段，能对脂肪肝的轻重程度进行准确评估？“肝脏瞬时弹性超声可以为定量诊断脂肪变程度提供一定参考，但目前诊断最准确的是磁共振波谱检测。”钟教授回答说，这需要由专门的团队借助专门的设备，用特殊的方法进行检测，能无创、量化检查肝脏硬度和脂肪度，既可用于治疗前的评估（了解脂肪肝的轻、中、重程度），还可用于治疗后的追踪评估（脂肪肝有无好转、减轻）。据了解，这种检测手段目前很多医院还没开展，仅有少数医院（中山大学附属第一医院是其中之一）可以进行该检查。

治疗脂肪肝，别只盯着肝

“脂肪肝本身也许并不可怕，但它是个‘报警器’，提示身体的代谢出了问题，很可能血脂、血糖、血压都高，突发心血管意外的风险也比