

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文康
副主编 余 靖

脂 肪 肝

编 著 李之清 马晓军

15

中国中医药出版社

健康教育丛书

15

脂肪肝

编著 李之清 马晓军

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝 / 李之清等编著. - 2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-740-4

I. 脂... II. 李... III. 脂肪肝 - 基本知识 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133717 号

责任编辑: 李占永

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北省欣航测绘院印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.75

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2006 年 1 月第 2 次印刷

册 数: 4001 - 7000

书 号: ISBN 7-80156-740-4/R·740

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧

吴咸中 沈自尹 陈可冀

胡亚美 翁心植 程莘农

裘法祖

健康家园全国组委会组织编写

Jk

再版说明

自2000年“健康家园——医学科普知识进万家10年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近4年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行500余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。

随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如SARS的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医



学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。内书再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主

的卫生工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78分册,

出版预告

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

一般知识

何谓脂肪肝	(3)
脂类、脂肪、类脂有何不同	(4)
脂肪在人体是如何消化吸收的	(4)
血液中的甘油三酯主要从哪里来	(5)
甘油三酯既然对人体有益为何 不能含量过高	(6)
肝脏与脂肪代谢有什么关系	(7)
脂肪肝是如何形成的	(8)
为什么说脂肪肝是“现代病”	(9)
哪些人易患脂肪肝	(10)
妊娠急性脂肪肝可以致命吗	(13)
儿童也会患脂肪肝吗	(14)
瘦人会不会患脂肪肝	(14)

脂肪肝肝脏有什么改变	(15)
肝脏脂肪浸润对人体有什么影响	(16)
脂肪肝是不是一个独立的疾病	(17)

疾病信号

是不是患有脂肪肝就

一定有症状出现	(21)
肝脏肿大	(22)
食欲不振、乏力	(23)
恶心呕吐	(23)
蜘蛛痣	(24)
内分泌失调	(25)
维生素缺乏症	(26)
黄疸	(27)

检查须知

肝功能检查包括哪些方面	(31)
-------------------	------

临床上肝功能检查有哪些项目	(32)
肝功能检查应注意什么	(32)
如何看肝功能检查中血清酶学化验单 ...	(33)
如何看胆红素代谢化验单	(35)
如何看血浆蛋白化验单	(36)
如何看血脂化验单	(38)
不同原因所致脂肪肝化验检查结果	
有特异性吗	(39)
肝胆 B 超检查为什么要空腹	(40)
为什么说 B 超检查对诊断脂肪肝	
最具实用价值	(41)
如何看脂肪肝 B 超报告单	(42)
如何看 CT 报告单	(44)
什么时候考虑 MRI (磁共振影像) 检查 ...	(45)
什么是肝活体检查	(45)
医学上对肝活检的认识如何	(46)

诊断标准

非酒精性脂肪肝诊断标准 (草案)	(51)
酒精性脂肪肝	(57)

脂肪肝的防治

脂肪肝的治疗原则	(61)
什么是肥胖性脂肪肝的病因治疗	(61)
什么是肥胖症	(62)
怎样治疗肥胖症	(64)
什么是高脂血症脂肪肝的病因治疗	(65)
降低血脂的基本原则	(65)
为什么要慎重选用降血脂药物	(66)
哪些脂肪肝病人需选用降血脂药物	(66)
常用的降血脂西药有哪些	(67)
为什么糖尿病患者易患脂肪肝	(68)
为什么要控制血糖	(69)
治疗糖尿病的基本原则和目标是什么 ...	(70)
为什么说饮食、运动疗法是营养过剩性 脂肪肝的基础疗法	(71)
营养过剩性脂肪肝患者能从运动中 得到什么好处	(72)
哪些脂肪肝病人不宜参加运动	(73)

- 脂肪肝患者怎样选择运动方式 (73)
- 为什么说脂肪肝患者必须改变自己的
行为方式 (74)
- 营养过剩性脂肪肝患者应养成哪些良好的
生活习惯 (75)
- 为什么酒精性脂肪肝患者必须戒酒 (76)
- 哪些药物可引起脂肪肝 (77)
- 如何预防和治疗药物性脂肪肝 (78)
- 哪些脂肪肝病人需接受药物治疗 (79)
- 常用的治疗脂肪肝药物有哪几类 (79)

中医药治疗

- 中医对脂肪肝的认识及辨证论治 (83)
- 常用单方验方及中成药 (86)
- 单味中药及其药理研究 (88)

家庭保健

- 脂肪肝患者饮食治疗的目的是什么 (93)
- 脂肪肝患者饮食的季节变化如何 (94)

何谓低脂饮食	(95)
糖类也可以升高血脂吗	(96)
脂肪肝患者如何选用蛋白质食物	(96)
脂肪肝患者如何限制脂肪饮食	(97)
脂肪肝患者食物烹饪应注意什么	(97)
脂肪肝患者如何选用动物油脂和 植物油脂	(98)
脂肪肝患者如何补充维生素	(99)
哪些食物可以治疗脂肪肝	(100)
哪些食物能降低血脂	(100)
脂肪肝患者如何使用调味品和 食盐	(101)
脂肪肝患者可否饮酒	(101)
脂肪肝患者需要戒烟吗	(102)
脂肪肝患者可选用哪些食疗方	(102)
脂肪肝患者的常用食谱	(103)
制作降脂药茶常用的中药	(104)
脂肪肝患者如何选用药茶	(104)
可用于制作脂肪肝药膳的药物	(105)
运动对脂肪肝患者血脂有何影响	(106)
运动疗法应遵循哪些原则	(107)

预后康复

- 脂肪肝的预后如何 (111)
- 非酒精性脂肪肝的预后如何 (112)
- 酒精性脂肪肝 (AH) 的预后如何 (114)
- 脂肪肝的病变程度与肝纤维化
有什么关系 (115)
- 脂肪肝的发展模式是怎样的 (116)

生活小常识

- 在家休养的脂肪肝患者应
注意什么 (119)
- 脂肪肝患者运动前后饮食应
注意什么 (121)
- “勿过劳”、“防感染”、“勤复查”的
含意是什么 (122)
- 如何估计自己的肝病
是否发生了恶化 (123)

您听说过脂肪肝的颜色治疗法吗 (124)

脂肪肝的康复有秘诀吗 (125)

经常便秘对脂肪肝患者有什么影响 ... (127)

关键词索引

..... (129)

一般知识

健康需知识
医理是真知

