

医患互动话题丛书

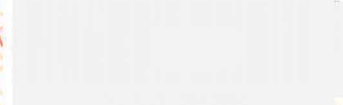
主编 林宁 时皎皎 邓娟

脂肪肝



《电生理疗法是怎么治疗脂肪肝的》

《穴位疗法是怎么治疗脂肪肝的》



《怎样的生活习惯对肝损伤大呢》

《脂肪肝患者平时生活要注意些什么呢》

《脂肪肝患者怎么养生呢》

《脂肪肝患者平时怎么吃比较好呢》

军事医学科学出版社

医患互动话题丛书

脂方肝

主 编◎林 宁 时皎皎 邓 娟

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝 / 林宁, 时皎皎, 邓娟主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2013.2
(医患互动话题丛书)
ISBN 978-7-5163-0120-3

I. ①脂… II. ①林…②时…③邓… III. ①脂肪肝—防治—问题解
答 IV. ①R575.5-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第028494号

策划编辑: 王彩霞 责任编辑: 王彩霞
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)66931039, 66931038, 66931053
传 真: (010)63801284
网 址: <http://www.mmssp.cn>
印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂印刷
发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 12
字 数: 136千字
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次
定 价: 29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



读一本书需要缘分，写一本书亦是如此。一个偶然的机会我拿到了这套丛书的写作方案，并由此产生了浓厚的兴趣，它特有的一问一答的结构和形式，使纸墨上的信息仿佛可以立体成三维图像，分明就是素日里患者和医生的对话，令我第一时间下了写书的决心！然而，选哪种疾病作为写作主题呢？

很快，我的思绪回到了读本科的时候，记得《内科学》上有一个章节是关于“脂肪肝”的内容，但是在其他一系列绝症和“怪病”的面前，它的地位似乎可有可无，没有引起我们的关注。这种心态曾几何时医学生有过，老百姓有过，甚至连健康体检单位的报告单上也把“脂肪肝”归类为所谓的“亚健康”。我自己的亲人中也有脂肪肝患者，然而之前他总是不够重视，好歹在我的“斗争和教育”下才逐渐加以纠正。而事实上，脂肪肝实实在在是“病”，并且是越来越需要引起我们广泛关注的“病”！如何才能让读者认识到脂肪肝的危害，并且在平时的生活中加以预防、治疗和干预？我和写作伙伴时皎皎及邓娟的确动了一番脑筋。

我们查阅了国内外的各类文献和相关资料，在浩如烟海的书籍中与各种类型的脂肪肝重新“面对面”，同时也搜集了平日在工作中遇到的各种病例、被咨询过的各种问题、与家人和朋友进行过的各种关于脂肪肝的对话，通过问答的形式和科普式的语言，从脂肪肝的成因、类

型、如何诊断讲起，分别从临床药物治疗、健康教育、饮食控制、运动干预以及中医药治疗手段等方面分章节对临床咨询遇到过的问题进行了梳理和总结，最终完成了书稿。

在这里我要非常感谢时皎皎和邓娟。时皎皎毕业于公共营养专业，在医院为临床患者服务多年，有很扎实的健康教育经验；邓娟毕业于中医系，在临床中医治疗方面也颇有建树。她们白天工作，晚上写书，身边是熟睡的幼儿，每每想到这一幕我除了感动还是感动，正是她们利用晚上的点滴时间用心血完成了本书的精髓。

最后，希望这本书可以给那些已经得了脂肪肝或者身边有得了脂肪肝的亲人和朋友的读者一些帮助，引起他们对脂肪肝的重视和关注，使我们身边的脂肪肝病友可以早日摘掉这顶危机四伏的“帽子”，重获健康！同时感谢我的父母对我的支持和鼓励，正是他们给了我无比的写作信心和动力！

写在2013年伊始，祝每位读者健康平安，事事顺遂！

林宁

写于成都

目 录



第一篇 认识疾病

什么叫脂肪肝?	1
脂肪肝对人体有哪些危害?	1
脂肪肝没有自觉症状是否不需要治疗?	2
脂肪肝的发病率高吗?	2
脂肪肝到底有哪些发病的危险因素呢?	3
青少年也会有脂肪肝吗?	3
体型瘦的人也会有脂肪性肝病吗?	4
儿童脂肪肝如何诊断呢?	4
饮酒容易使人得脂肪肝吗?	5
吃药也会引起脂肪肝吗?	6
脂肪肝有哪些临床表现?	6
非酒精性脂肪肝的发病机制是什么?	6
脂肪肝可以逆转吗?	7
哪些血液学指标变化可以提示脂肪肝	
不同的阶段?	7
脂肪肝和糖尿病有什么关系?	8
脂肪肝和痛风有什么关系?	8
脂肪肝跟“乙肝”有关系吗?	9
脂肪肝和代谢综合征有关系吗?	10
血脂高一定会得脂肪肝吗?	10
非酒精性脂肪肝的不同阶段肝脏病理	
会有哪些表现?	11
孕妇会得脂肪肝吗?	11

减肥也会减出脂肪肝吗?	12
肠外营养会引起脂肪肝吗?	12
不同阶段的酒精性脂肪肝血液学检查	
会有哪些变化?	13
各阶段酒精性脂肪肝B超有什么变化?	13
酒精性脂肪肝是如何形成的?	14
酒精依赖的人多吗?	14
酒精性脂肪肝的发病率如何?	15
吃避孕药会得脂肪肝吗?	16
脂肪肝会遗传吗?	16
素食主义者会得脂肪肝吗?	16
胆固醇高会得脂肪肝吗?	17
脂肪肝和冠心病有关联吗?	17
睡眠不足会引起脂肪肝吗?	17
感冒药会引起脂肪肝吗?	18
坐办公室的人容易得脂肪肝吗?	18
肥胖和脂肪肝一定有关系吗?	19
体力劳动者不会得脂肪肝吗?	19
运动可以逆转脂肪肝吗?	19
酒精性肝炎有哪些临床表现?	20
酒精性脂肪肝与营养和饮食有何关系?	20
“苹果型”肥胖更易引起脂肪肝吗?	21
乙肝后会发生脂肪肝吗?	21
酒精性脂肪肝不同病理阶段有哪些改变?	21

脂肪肝会传染吗?	22	Reye综合征与脂肪肝的关系?	34
饮酒量与酒精性脂肪肝有何关系?	23	单项谷丙转氨酶升高是脂肪肝吗?	34
妊娠反应与急性妊娠脂肪肝如何区别?	23	血清肝纤维化指标测定对诊断脂肪肝	
正常的肝脏内有脂肪吗?	23	有何价值?	35
CA125对酒精性脂肪肝肝硬化有何意义?	24	CT检查对诊断脂肪肝有什么帮助?	35
高蛋白饮食有利于脂肪肝的治疗吗?	24	MRI和肝动脉造影对脂肪肝的确诊	
肥胖且饮酒的人会更易得酒精性		有何价值?	36
脂肪肝吗?	24	肝穿刺活检细胞学检查对确诊脂肪肝	
住院时使用全胃肠外营养患者如何		有何意义?	36
预防脂肪肝?	25	酒精性脂肪肝与急性肝炎有什么区别?	37
哪些工业毒物会引发脂肪肝?	25	脂肪肝与胆汁淤积型肝炎有什么区别?	38
脂肪肝是否需要肝移植?	25	脂肪肝与变态反应性肝炎有什么区别?	39
酒精性脂肪肝肝硬化B超结果如何看?	26	脂肪肝与药物性肝炎有什么区别?	39
快速减肥也会引起脂肪肝吗?	26	脂肪肝性肝硬化与肝肿瘤如何鉴别?	41
乳腺癌术后服用三苯氧胺会引起		脂肪肝与血色病如何鉴别?	41
脂肪肝吗?	26	脂肪肝与肝固醇酯贮积病如何鉴别?	42
男性和女性酒精性脂肪肝发病率一样吗?	27	脂肪肝与糖原贮积病如何鉴别?	42
饮酒方式和酒精性脂肪肝发病有什么		脂肪肝与肝豆状核变性如何鉴别?	43
关系?	27	转氨酶在酒精性脂肪肝诊断中有多大	
酒精性脂肪肝的化验单如何读?	28	意义?	44
		谷丙转氨酶升高可以用来区分脂肪肝	
		和脂肪性肝炎吗?	44
		基层医院的全科医生如何诊断脂肪肝?	45
		怀疑脂肪肝的患者可以做哪些检查?	46
		非酒精性脂肪肝患者进行肝活检有哪	
		些适应证?	46
		酒精性脂肪肝患者会出现血小板减少吗?	47
		脂肪肝的病理变化有哪些?	48
		脂肪肝的CT如何解读?	48
		脂肪肝患者的血常规结果有哪些变化?	49
		脂肪肝性肝硬化患者的血常规	
		结果如何看?	49
		酒精性脂肪肝患者的肝功能有哪些变化?	50

第二篇 诊断疾病

非酒精性脂肪肝如何确诊?	29
脂肪肝和肝血管瘤什么关系?	29
做B超检查如何诊断脂肪肝?	30
脂肪肝会引起脾大吗?	30
脂肪肝容易引起胆结石吗?	30
脂肪肝容易引起肝胆管结石吗?	31
妊娠期间脂肪肝有哪些表现?	31
妊娠期间脂肪肝和胰腺炎发病有关联吗?	32
肝区疼痛会是脂肪肝吗?	33
如何早期发现脂肪肝?	33
脂肪肝会引起眼白和皮肤发黄吗?	34

脂肪肝有没有新的检查方法?	50	蛋氨酸对脂肪肝的疗效如何?	65
脂肪肝如何分度?	51	熊去氧胆酸对脂肪肝疗效如何?	66
第三篇 西医疗法		左旋肉碱可以改善脂肪肝吗?	66
治疗脂肪肝有哪些方法?	52	脂肪肝患者必须服用降脂药吗?	67
脂肪肝患者可以吃保健品吗?	53	胰岛素抵抗和脂肪肝有何关系?	67
脂肪肝不同阶段应如何区分和治疗?	54	改善胰岛素抵抗的药物有哪些?	67
酒精性脂肪肝患者可以吃什么药?	54	降糖药物可以改善非酒精性脂肪肝吗?	68
儿童脂肪肝如何治疗?	55	酒精性脂肪肝患者可以服用美他多辛 胶囊吗?	68
脂肪性肝硬化如何治疗?	55	脂肪肝患者补充维生素有何注意事项?	69
脂肪肝患者可以吃深海鱼油吗?	56	脂肪肝合并乙肝需要抗病毒治疗吗?	69
脂肪肝的降脂药物有哪些?	56	脂肪肝合并乙肝有哪些禁忌?	70
脂肪肝患者可以服用肝脏保护药物吗?	57	酒精性脂肪肝患者可以服用丙基硫脲 嘧啶吗?	71
脂肪肝患者多久复查一次?	57	脂肪肝伴代谢综合征需要哪些综合治疗?	71
哪些疾病或情况易伴发脂肪肝?	57	改善转氨酶水平能使脂肪肝症状消失吗?	72
脂肪肝伴有高血脂的患者发生了脑梗 死需要“强化降脂”吗?	58	非酒精性脂肪肝减重的外科治疗有哪些?	72
脂肪肝患者一定要吃降脂药吗?	58	外科减肥手术对脂肪肝的效果如何?	73
肝脂质沉积症与脂肪肝是否是一回事?	59	糖尿病手术可以改善非酒精性脂肪肝吗?	73
戒酒就可以治愈酒精性脂肪肝吗?	59	壳聚糖对治疗脂肪肝有何疗效?	73
酒精性脂肪肝患者必须戒酒吗?	59	抗氧化药物对脂肪肝疗效如何?	74
还原型谷胱甘肽对酒精性脂肪肝 疗效如何?	60	胸腺肽可以改善脂肪肝吗?	74
非酒精性脂肪肝患者可以用哪些保肝药?	60	抗纤维化药物有哪些?	74
酒精成瘾的酒精性脂肪肝患者如何戒酒?	60	输注白蛋白可以改善脂肪肝吗?	75
长期饮酒的人如何发现自己可能患上 脂肪肝?	61	抗脂肪细胞因子治疗对脂肪肝有效吗?	75
酒精性脂肪肝出现腹水时如何治疗?	62	脂肪肝患者可以喝咖啡吗?	76
酒精性脂肪肝出现肝性脑病如何治疗?	63	趋铁治疗有何益处?	77
酒精性脂肪肝患者可用哪些药物?	63	酒精性脂肪肝患者可以服用甘利欣吗?	77
水飞蓟对脂肪肝治疗效果如何?	64	微生态制剂对脂肪肝疗效如何?	78
磷脂对脂肪肝有何作用?	64	脂肪肝伴代谢综合征必须强化降脂吗?	78
脂肪肝患者必须使用洛伐他汀吗?	65	皮质激素可以治疗脂肪肝性肝硬化吗?	79
		酒精性脂肪肝肝硬化的患者可以服用 多烯磷脂酰胆碱吗?	80

酒精性脂肪肝患者可以服用凯西莱吗?	80
脂肪肝患者如何鉴别并防治痛风?	80

第四篇 中医治疗

中医治疗脂肪肝有什么优势?	82
脂肪肝在中医中相当于什么病?	83
中医认为肝有什么作用?	83
治疗脂肪肝时,为什么要治肝先治脾和肾呢?	83
体质是什么?	84
什么样的体质易得脂肪肝?	84
脂肪肝的中医发病机制是什么?	85
脂肪肝的中医分型有哪些?	85
肝郁脾虚,痰湿瘀滞型脂肪肝怎么治疗?	86
痰阻血瘀,湿郁化热型脂肪肝怎么治疗?	86
血瘀与瘀血是一样的吗?	86
湿郁血瘀,肝阴不足型脂肪肝怎么治疗?	87
中医治疗脂肪肝时,需不需要西药治疗?	87
中医治疗脂肪肝时也需要做检查吗?	88
孕妇患脂肪肝时能吃中药吗?	88
中药该怎么煎才好呢?	89
脂肪肝孕妇能服用山楂吗?	90
治疗脂肪肝的常用中药有哪些?	91
治疗脂肪肝的常见药物有什么功效呢?	91
中医治疗脂肪肝除了药物之外还有哪些方法?	92
针灸为什么能治疗脂肪肝?	92
针灸疗法适合什么样的脂肪肝患者?	92
针灸治疗脂肪肝有怎样的操作流程?	93
在使用针灸治疗脂肪肝期间要注意什么?	93

耳穴压丸法是怎么治疗脂肪肝的?	94
运用耳穴压丸法治疗脂肪肝时要注意什么?	94
脂肪肝患者自己能否进行耳穴压丸的操作呢?	94
为什么通过舌觉异常可以辨治脂肪肝?	95
自觉舌苦的脂肪肝患者怎么辨治?	95
自觉舌甜的脂肪肝患者怎么辨治?	96
自觉舌淡的脂肪肝患者怎么辨治?	96
自觉舌酸的脂肪肝患者怎么辨治?	96
自觉舌咸的脂肪肝患者怎么辨治?	97
自觉舌辛的脂肪肝患者怎么辨治?	97
自觉舌灼热疼痛的脂肪肝患者怎么辨治?	98
自觉舌麻的脂肪肝患者怎么辨治?	98
自觉舌胀的脂肪肝患者怎么辨治?	99
自觉舌涩的脂肪肝患者怎么辨治?	99
脂肪肝患者为什么可以通过经络调理达到治疗的目的?	100
电生理疗法是怎么治疗脂肪肝的?	100
点穴疗法是怎么治疗脂肪肝的?	100
是不是得了脂肪肝就一定要运动?	101
脂肪肝患者怎么运动最好?	102
什么样的生活习惯对肝损伤大?	102
脂肪肝患者平时生活要注意些什么?	103
脂肪肝患者怎么养生?	104
脂肪肝患者平时怎么吃比较好?	105
怎么预防脂肪肝?	106
脂肪肝患者怎样通过喝茶来调理呢?	107
脂肪肝可以通过药膳调理吗?	107
脂肪肝患者吃药膳时要注意些什么?	108
脂肪肝患者春季怎么吃药膳?	109
脂肪肝患者夏季怎么吃药膳?	109
脂肪肝患者秋季怎么吃药膳?	110

脂肪肝患者冬季怎么吃药膳?	110	跳绳可以防治脂肪肝吗?	136
常用的可用来制作药膳的防治脂肪肝 的药物有哪些?	110	骑自行车可以防治脂肪肝吗?	136
防治脂肪肝常用的食物有哪些?	111	跳健身操能防治脂肪肝吗?	137
痰湿体质的脂肪肝患者平时要注意 些什么呢?	112	脂肪肝患者在动静结合、降低体重的 原则下如何食疗?	137
血瘀体质的脂肪肝患者怎样饮食 调理呢?	112	脂肪肝患者体检前应该注意什么?	139
第五篇 预防脂肪肝		第六篇 脂肪肝食疗	
怎样预防脂肪肝?	114	脂肪肝患者饮食疗法的原则有哪些?	140
酒精性脂肪肝怎么预防?	117	脂肪肝患者不宜食用的食物有哪些?	142
非酒精性脂肪肝怎么预防?	117	脂肪肝基础治疗时, 患者应该怎么吃?	143
营养不良性脂肪肝如何预防?	118	脂肪肝患者怎样选择蔬菜和水果?	147
药物性脂肪肝怎么预防?	118	为减肥不吃早餐, 饿时只吃水果的人 也会查出脂肪肝?	148
中毒性脂肪肝怎么预防?	119	脂肪肝患者宜食用海带吗?	149
妊娠期急性脂肪肝怎样预防?	119	脂肪肝患者可以喝茶吗? 喝茶时应该 注意些什么?	149
糖尿病性脂肪肝怎样预防?	120	卵磷脂和深海鱼油类保健品适合脂肪 肝患者吗?	151
什么是糖类? 糖尿病性脂肪肝患者该 如何摄取糖类?	121	牛奶为何是降脂常用饮品?	152
脂肪肝患者如何合理摄取蛋白质?	122	酸奶对脂肪肝患者有何食疗作用?	152
如何认识脂肪性食物的营养价值?	124	大蒜有降脂的作用吗?	153
膳食纤维和脂肪肝有何关系?	125	洋葱有降脂的作用吗?	154
不喝酒、只吃素的瘦人也会得 脂肪肝吗?	126	芹菜有降脂清肝的功效吗?	155
脂肪肝患者如何进行生活调养?	127	黄瓜能成为脂肪肝患者的佳肴吗?	155
精神养生对脂肪肝防治有何意义?	128	香菇对预防脂肪肝有帮助吗?	156
预防脂肪肝为何要注重体育锻炼?		常吃海鱼等海产品对预防脂肪肝有 帮助吗?	157
锻炼时该掌握哪些原则呢?	129	肝病患者吃鱼时, 对哪些药有禁忌?	158
运动疗法适用于哪种类型的脂肪肝患者?	133	常吃黑木耳能预防脂肪肝吗?	159
预防脂肪肝为何要控制体重?	134	绿豆、黄豆及其制品能够预防 脂肪肝吗?	159
步行可以防治脂肪肝吗?	134	山楂有何降脂作用?	160
爬楼梯可以防治脂肪肝吗?	135		

|脂肪肝

苹果有何祛脂保肝作用?	161	酒精性肝病出现低蛋白者可用什么	
大豆对脂肪肝有何食疗价值?	162	辅助食疗?	171
燕麦对脂肪肝有预防作用吗?	163	酒精性肝病出现腹水时,可采用哪些	
麦麸为何能防治脂肪肝?	163	食疗方案?	172
花生有何降脂功效?	164	酒精性肝病出现血小板减少症时,可	
魔芋能防治脂肪肝吗?	165	采用哪些食疗方案?	173
脂肪肝患者为何应常吃玉米?	166	儿童怎样预防脂肪肝?	174
花粉对脂肪肝有何防治作用?	167	脂肪肝儿童应从哪些食物中保障维生	
螺旋海藻能预防脂肪肝吗?	168	素和矿物质的来源?	176
脂肪肝患者可以喝啤酒吗?	169	为什么脂肪肝性肝病患者不要盲目	
泥鳅对脂肪肝有何防治作用?	169	吃药?	178
酒精性肝病出现脾大后该如何选择		祛除病因、调理食疗、合理锻炼的综合	
饮食方案?	169	措施就能使脂肪肝“不药而愈”吗?	178

第一篇

认识疾病



什么叫脂肪肝？

 **回答：**“脂肪肝”是一个笼统的概念，通常是根据辅助检查的结果得出的，医学上的术语叫做“脂肪性肝病”。脂肪性肝病通常又分为“酒精性脂肪肝”和“非酒精性脂肪性肝病”。前者与酒精的过量饮用有关；后者则是一种与胰岛素抵抗和遗传易感密切相关的代谢应激性肝脏损伤，其病理学改变与酒精性肝病相似，但患者无过量饮酒史，疾病谱包括非酒精性单纯性脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎及其相关肝硬化和肝细胞癌。如果经常应酬并大量饮酒，患“酒精性脂肪肝”的可能性大。如果参加应酬，但是并未长期大量饮酒，则要考虑其他原因，如应酬的时候往往进食很多高甘油三酯、高胆固醇、高热量的食物，由这种饮食结构引起的肥胖和胰岛素抵抗也会引起脂肪肝，不同的是这种脂肪肝属于“非酒精性脂肪性肝病”的范畴。

脂肪肝对人体有哪些危害？

 **回答：**很多脂肪肝患者及其家属认为脂肪肝对人体没有什么太大的伤害，这种想法是极其错误的。非酒精性脂肪性肝病包括单纯性脂肪肝以及由其演变的非酒精性脂肪性肝炎、肝硬化，甚至并发肝细胞癌，而肝纤维化是其进展为肝硬化的必经病理过程。脂肪性肝病的演变史漫长，有些甚至几十年之久。没有症状或者症状不明显说明患者处于疾病的早期阶段，这意味着还

有逆转疾病的可能性，可以通过饮食调整、运动辅助等方式加以积极的纠正。但如果您和家人觉得这个疾病不严重，不重视，不查找原因，也不加以干预的话，很有可能几年后，或者十几年后，病情就会出现巨大的变化。脂肪性肝病早期是可以顺利有效地进行逆转的，而肝硬化则难以逆转。因此，对“非酒精性脂肪性肝病”患者进行肝纤维化动态监测，了解其肝纤维化程度，防止其向脂肪性肝硬化发展具有重要意义。

脂肪肝没有自觉症状是否不需要治疗？

 **回答：**早期脂肪肝如果不加控制和治疗，随着病情的发展会演变成脂肪性肝炎和肝硬化，当脂肪性肝硬化发生之后，病情就无法逆转。肝脏是人体最大的生化工厂，担负着灭活激素、生产和加工蛋白质等重要功能，如果肝脏功能受到了影响，早期由于肝脏代偿功能较强可无明显症状；后期则以肝功能损害和门静脉高压为主要表现，并有多系统受累；晚期常出现上消化道出血、肝性脑病、继发感染、脾功能亢进、腹水、癌变等并发症。所以脂肪肝不能小觑，也不可不治。

脂肪肝的发病率高吗？

 **回答：**酒精性脂肪性肝病是欧美等西方发达国家肝功能酶学异常和慢性肝病最常见的原因，普通成人非酒精性脂肪肝患病率为20%~33%，其中非酒精性脂肪性肝炎和肝硬化分别占10%~20%和2%~3%；肥胖症患者非酒精性脂肪肝患病率为60%~90%，非酒精性脂肪性肝炎为20%~25%，肝硬化为2%~8%；2型糖尿病和高脂血症患者非酒精性脂肪肝患病率分别为28%~55%和27%~92%。随着肥胖症和代谢综合征在全球的流行，近20年亚洲国家非酒精性脂肪肝发病率增长迅速且呈低龄化发病趋势。中国的上海、广州和香港等发达地区成人非酒精性脂肪肝患病率在15%左右。我国尚缺乏酒精性肝病的全国性大规模流行病学调查资料，但地区性流行病学调查显示我国饮酒人群和酒精性肝病的患病率有上升趋势。

脂肪肝到底有哪些发病的危险因素呢？

 **回答：**肥胖、血脂紊乱、2型糖尿病和代谢综合征为非酒精性脂肪性肝病的肯定的危险因素；而多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退、睡眠呼吸暂停综合征、垂体功能减退、性腺功能减退以及胰、十二指肠切除术则是其可能的危险因素。非酒精性脂肪性肝病的病因很多，包括毒素（如有机溶液）、药物（胺碘酮、类固醇类、他莫昔芬等）、全肠外营养、体质量丢失严重（空肠-回肠改道术、胃旁路术、饥饿）、自身免疫性疾病、脂类代谢障碍和胰岛素抵抗。影响酒精性肝损伤进展或加重的因素很多，目前国内外研究已经发现的危险因素主要包括：饮酒量、饮酒年限、酒精饮料品种、饮酒方式、性别、种族、肥胖、肝炎病毒感染、遗传因素、营养状况等。中国营养学会2007年的《中国居民膳食指南》建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15g。对于临床疑似存在非酒精性脂肪性肝病的患者，需评估其近期饮酒状况。虽然上述原因都可以引起脂肪肝，但是脂肪肝的类型有区别，发病原因和危险因素有区别，因此，尽管笼统地都称作脂肪肝，但确实是不一样的脂肪肝。

青少年也会有脂肪肝吗？

 **回答：**儿童青少年肥胖已成为全球关注的公共卫生问题。青少年非酒精性脂肪性肝病患病率至少为1%~2%，其发病率有明显增长的趋势，且青少年非酒精性脂肪肝的肝纤维化发生率约为70%，并有肝硬化发生。大量研究证明，儿童青少年肥胖、糖尿病、高脂血症是脂肪肝的常见危险因素，而脂肪肝为代谢综合征的组成部分之一。曾有研究者在北京市海淀区22所中小学校7~18岁儿童青少年中进行调查，2286名研究对象共检出脂肪肝362例（15.8%），男生检出率为18.5%，女生为12.8%。肝脏B超检查中肝右叶最大斜径的变化可作为脂肪肝检查的指标之一。肥胖是青少年发生脂肪肝的最主要原因之一。早期判断肝功能状态，选择治疗方案及进行预后判断具有重要意义，故早期采取生活行为的积极干预、适合个体的运动处方、饮食结构的重大调

整、健康教育等综合干预，减少高脂、高糖饮食，加强体育锻炼等，对及时有效改善甚至逆转青少年的脂肪肝尤为重要。

体型瘦的人也会有脂肪性肝病吗？

 **回答：**引起脂肪肝的原因很多，其一是饮酒，饮酒是引起脂肪肝的常见病因，75%~95%的嗜酒者会有不同程度的脂肪肝。酒精本身就对肝脏有着直接的损害作用，如果长期饮酒而不正常进食还会导致营养不良，这样就更容易发生脂肪肝。有研究显示：健康人每日饮酒含乙醇100~200g，连续10~12天，不论其饮食是否含蛋白质，均可发生脂肪肝，低蛋白质只是一种加重因素。其二是蛋白质和能量的营养不良，由于长期厌食、节食、吸收不良综合征及胃肠旁路手术等原因，造成低蛋白血症，由于蛋白质缺乏，而导致极低密度脂蛋白合成减少，造成肝转运甘油三酯发生障碍，脂肪在肝内堆积。其三是营养过度，这些患者的食欲、食量均较常人旺盛，特别对“肥甘厚味”、大鱼大肉更是情有独钟，因为饮食结构不合理和超量摄入油脂，无疑是造成肝内脂肪增多的另一大原因。

儿童脂肪肝如何诊断呢？

 **回答：**根据文献报道，儿童在4岁时就可患非酒精性脂肪性肝炎，肥胖儿童在肝活检中也能发现肝脏纤维化，肝硬化偶有报道。这说明目前儿童脂肪肝已经不是我们传统观念中的罕见病、稀有病，随着社会的发展，人们生活方式的改变，脂肪肝已经悄悄地在儿童这个群体中滋生。研究发现，单纯性脂肪肝和非酒精性脂肪性肝炎的发病率在中、重度肥胖儿童中已达到46.27%，需要引起全社会的重视。研究证实减轻体重和增强运动可减轻过度肥胖儿童的超声波脂肪肝声像图改变和降低肝酶水平。肥胖儿童单纯性脂肪肝和非酒精性脂肪性肝炎多无症状，一部分儿童有轻度肝脏增大。怀疑有脂肪肝损害的儿童还需要做进一步的检查，实验室检查中最常见的异常检测结果包括谷丙转氨酶（ALT）和谷草转氨酶（AST）升高，通常为正常值上限的1~4倍；绝大多数非酒精性脂肪性肝炎肥胖儿童AST/ALT<1，当肝细胞损害严重度增加时，比

值可能会升高；碱性磷酸酶（AKP）、 γ -谷氨酰转肽酶（ γ -GT）、铁蛋白和尿酸也可能会轻度升高。除此以外，超声波检查在脂肪肝的诊断中应用最为广泛，可识别肝内的脂肪浸润，帮助诊断肥胖儿童非酒精性脂肪性肝炎。典型脂肪肝声像图为：①肝区近场弥散性回声增强，回声强度高于脾脏和肾脏，少数表现为灶性高回声；②远场回声衰减，光点稀疏；③肝内管道结构显示不清；④轻度或中度肝大，前缘变钝。具备第①项加其余任一项以上者可确诊为脂肪肝。最后，肥胖儿童脂肪肝的诊断还需要排除其他可能性，肝转氨酶升高必须排除自身免疫性疾病、病毒性肝炎、药物性肝损害等。

饮酒容易使人得脂肪肝吗？

 回答：《本草纲目》对酒的记载是“少饮则和气血，多饮则杀人顷刻”。

 酒精性肝病，即是因长期大量饮酒导致的肝脏损害，主要包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。肝脏是人体最大的解毒器官，饮酒后90%以上的乙醇在肝内代谢。少量乙醇经脱氢或被氧化生成乙醛后，进入线粒体脱氢转化为乙酸，并在外周组织降解为水和二氧化碳，即经肝脏解毒代谢后，变成无毒的物质排出体外。但中间代谢产物乙醛具有较强的肝脏毒性，与蛋白质结合后，通过直接和诱导免疫或炎症反应损伤肝细胞，终使肝内代谢紊乱而发病。因此，有人总结出以下精辟结论：“少壮男子（40岁以下）。少动体胖（体重80kg以上），酒龄不短（大于5年），有好酒量（每日饮酒含乙醇40g以上），感觉尚好（无明显症状），自认‘健康’，B超检查，脂肝亮相，血脂异常，肝功各样。”脂肪肝轻者无任何症状，只是健康体检时发现；重者可出现肝大、肝区闷胀或疼痛、乏力、食欲减退、恶心、腹胀等。30%~50%患者的临床表现与其饮酒的严重性和持续性基本一致。实验室检查可见转氨酶、血脂等异常，当血清 γ -GT、甘油三酯（TG）、AST/ALT中有1~2项增高者有重要参考价值。肝脏CT或B超有助确诊。女性相对男性代谢酒精的能力较弱，因此，长期大量饮酒的确会引起肝脏损害。然而，长期是多长？大量又是多少？统计表明，每日饮烈性白酒80~120g左右，持续10年，发生脂肪肝的概率可达90%以上。

吃药也会引起脂肪肝吗？

 **回答：**能引起脂肪肝的药物现已发现有数十种之多，如长期大量使用肾上腺皮质激素（包括泼尼松、地塞米松）、四环素、合成雌激素、三苯氧烷、门冬酰胺酶、嘌呤霉素、氨甲蝶呤、硝苯地平、丙戊酸钠以及胺碘酮等。肝损伤后药物在肝内代谢减缓，作用延长，继而发生药物蓄积，导致恶性循环，最终演化为肝硬化。因此，如果因为其他疾病需要长期服药，一定要关注肝脏的变化，一旦出现了肝脏功能下降或者发生实质性变化的情况，要及时去医院就诊，调整药物使用方案。

脂肪肝有哪些临床表现？

 **回答：**非酒精性脂肪性肝病临床表现无特异性，常在健康体检和（或）因其他疾病而进行腹部B超检查时发现，多数患者无自觉症状。非酒精性脂肪性肝病患者中45.3%有乏力、右上腹胀满不适（腹胀）、食欲缺乏等非特异性症状，17.4%的患者伴有肝大，约10%的患者伴有脾大，而将近1/3的患者无任何症状。临床如单凭血清学或腹部B超来诊断非酒精性脂肪性肝病，将存在误诊或漏诊。临床对于没有明显自觉症状的患者是否行肝组织活检以明确诊断仍存在争议，但肝组织活检有助于区别非酒精性脂肪性肝炎与单纯性脂肪肝已得到公认。因此，一般而言，没有任何感觉和症状的“健康人”定期体检和关注饮食、运动是必要的。

非酒精性脂肪肝的发病机制是什么？

 **回答：**脂质代谢异常导致了肝细胞甘油三酯的沉积，其主要机制包括饮食中脂肪摄入增加或者脂肪组织脂解增多，导致游离脂肪酸增多；游离脂肪酸氧化减少；肝脏内新合成的脂质增多；肝脏极低密度脂蛋白合成减少。目前的观点认为，非酒精性脂肪性肝病是多种致病因素相互作用的结果，“二次打击”学说可以在一定程度上解释其病理生理机制。初次打击为胰岛素抵抗所致的肝细胞内脂质沉积，提高了肝脏对第二次打击的敏感性；第二次打击主要是