

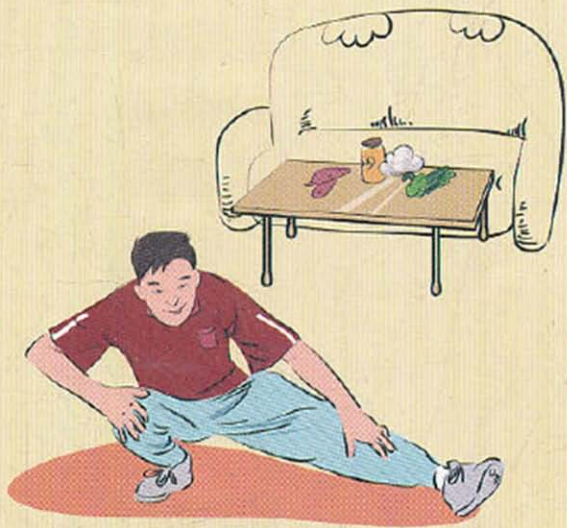
王陇德 总主编



健康9元书系列

脂肪肝 病人生活一点通

姚鹏 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

脂肪肝病人生活一点通

姚 鹏 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了脂肪肝的形成原因、危险因素、临床症状、如何诊断、怎样治疗及自我调养和预防措施等知识,以简洁易懂的形式阐述,使读者对脂肪肝有一个较为全面的认识:对脂肪肝既不必恐惧,也不要轻视,从生活的点点滴滴做起,就能远离脂肪肝,保持身心健康。

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝病人生活一点通/姚鹏编著.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7628-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082302号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~80000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华 向阳 余震 张文瑾

张秀华 杨新春 陈伟 陈肖鸣

陈浩 姚鹏 贾福军 郭冀珍

高珊 麻健丰 薛延

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

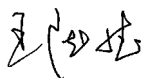
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



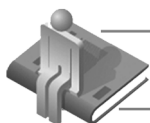
前 言

近年来,我国经济有了迅猛发展,人们的生活水平也有了巨大的提高。然而,由于生活节奏加快、饮食结构不合理,脂肪性肝病的患病率呈逐年上升趋势,尤其是都市的白领阶层,脂肪肝的比例已达到20%以上,成为了脂肪肝的主要受害者。其中30~40岁的男性更是脂肪肝患者中的“主力”,约占全部脂肪肝患者的1/4。更值得注意的是,脂肪肝的发病呈现低龄化的倾向,越来越多的青少年成为其受害者。随着人们对健康要求的不断提高,人们越来越渴望了解脂肪肝,了解其如何发病,如何预防,如何保护肝脏。然而,人们对脂肪肝的认识还存在许多误区,有人认为脂肪肝不是什么大病,不必小题大做,也有人认为脂肪肝没有特效药,治不好,这些观点很大程度上影响了人们对脂肪肝预防和治疗的认识,使许多轻度脂肪肝发展为肝纤维化,甚至肝硬化。

脂肪肝和我们的生活密切相关,许多习以为常的生活习惯可能导致脂肪肝的形成,一些疾病也可能并发脂肪肝,吃药不当也可以引起脂肪肝,甚至妊

娠也可能发生脂肪肝。因此,正确了解脂肪肝对于预防,发现和治疗脂肪肝,以及脂肪肝的预后十分重要。我们编纂了这本《脂肪肝病人生活一点通》,详细地介绍了脂肪肝的形成原因、危险因素、临床症状、如何诊断、怎样治疗及自我调养和预防方面的知识。以简洁易懂的科普形式进行阐述,使读者对脂肪肝有一个较为全面的认识,对脂肪肝既不必恐惧,也不要轻视,只要我们从生活中的点点滴滴做起,建立一个积极向上的生活状态,保护好我们的肝脏,就能远离脂肪肝,保持身心健康。

姚 鹏



目 录

一、肝脏有哪些功能	(1)
二、认识脂肪肝	(5)
(一)什么是脂肪肝.....	(5)
(二)脂肪肝为什么这么多.....	(6)
(三)脂肪肝是脂肪过多吗.....	(8)
(四)保护肝脏很重要	(11)
(五)单纯性脂肪肝	(12)
(六)肥胖性脂肪肝	(14)
(七)酒精性脂肪肝	(16)
(八)药物性脂肪肝	(18)
(九)快速减肥性脂肪肝	(20)
(十)妊娠性脂肪肝	(21)
(十一)糖尿病性脂肪肝	(23)
(十二)营养失调性脂肪肝	(24)
(十三)肝炎后脂肪肝	(26)
(十四)为什么瘦人也得脂肪肝	(28)
(十五)脂肪肝男女有别吗	(30)
三、脂肪肝有哪些原因.....	(32)
(一)脂肪肝常见原因	(32)

(二)脂肪肝如何形成	(35)
(三)脂肪肝分几种类型	(36)
四、脂肪肝有哪些表现	(38)
(一)脂肪肝早期症状隐匿	(38)
(二)各种脂肪肝的临床表现	(39)
(三)脂肪肝会发展为肝硬化吗	(42)
(四)脂肪肝会癌变吗	(42)
(五)脂肪肝与心脑血管疾病	(44)
(六)脂肪肝会传染吗	(45)
五、怎么知道自己得了脂肪肝	(47)
(一)脂肪肝靠什么诊断	(47)
(二)脂肪肝诊断标准	(50)
六、脂肪肝的治疗	(53)
(一)脂肪肝治疗的一般原则	(53)
(二)治疗脂肪肝注意哪些问题	(56)
(三)肥胖性脂肪肝的治疗注意什么	(57)
(四)糖尿病性脂肪肝治疗注意什么	(59)
(五)药物性脂肪肝治疗注意什么	(61)
(六)病毒性肝炎引起的脂肪肝治疗 注意什么	(62)
(七)脂肪性肝纤维化和肝硬化的治疗	(63)
(八)有必要使用降脂药吗	(64)

(九)维生素对脂肪肝的作用	(65)
(十)脂肪肝能治愈吗	(66)
(十一)脂肪肝合并病毒性肝炎能抗病毒治 疗吗	(67)
七、脂肪肝与养生	(68)
(一)饮酒与脂肪肝的关系	(68)
(二)吸烟与脂肪肝的关系	(69)
(三)喝茶与脂肪肝	(71)
(四)如何自我调养	(72)
(五)脂肪肝的运动疗法	(73)
(六)脂肪肝患者的饮食	(75)
八、脂肪肝患者的心理调节	(78)
九、脂肪肝与纠正不良行为习惯	(81)
十、脂肪肝怎么预防	(84)
(一)如何预防脂肪肝	(84)
(二)孕妇怎样预防妊娠性脂肪肝	(86)
(三)如何避免药物性脂肪肝	(87)
(四)如何预防病毒性肝炎引起的脂肪肝 ...	(89)
(五)手术后预防脂肪肝	(90)

一、肝脏有哪些功能

肝脏是人体重要的生命器官,具有很多功能。它位于腹部的右季肋区和上腹部,小部分可达左季肋区,大部分为右侧肋弓所覆盖。一般肝脏左右径(长)约 25.8 厘米,前后径(阔)15.2 厘米,上下径(厚)5.8 厘米,成人肝脏重约 1 500 克。肝的表面以镰状韧带为界线分左右两叶。肝小叶是肝脏的结构和功能单位,是由排列成索状的肝细胞组成,中央贯穿一条中央静脉。在肝脏中,大约 $\frac{2}{3}$ 的细胞是肝细胞,80% 的肝所需之氧来自肝动脉,20% 来自肝静脉。它在许多方面均发挥着非常重要的作用,被形象地喻为人体内的“化工厂”。肝脏的功能主要包括:



脂肪肝的危害

1. 代谢功能:其中包括了合成代谢、分解代谢和能量代谢。①蛋白质代谢。肝脏是人体白蛋白惟一的生成器官,球蛋白、血浆白蛋白、纤维蛋白原和凝血酶原的合成、维持和调节都需要肝脏参与。氨基酸代谢如脱氨基反应,尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。②糖代谢。饮食中的淀粉和糖类消化后变成葡萄糖经肠道吸收后,肝脏将它合成肝糖原储存于肝脏,当机体需要时,肝内的糖原又可分解为葡萄糖供给机体利用。当血液中血糖浓度变化时,肝脏具有调节作用。在正常情况下,肝糖原的合成和分解经常保持着动态平衡。③脂肪代谢。中性脂肪的合成和释放、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成,脂蛋白合成和运输均在肝内进行。④维生素代谢。多种维生素,如维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D 和维生素 K 的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时,可继发维生素 A 缺乏而出现夜盲或皮肤干燥综合征等。⑤激素代谢。肝脏参与激素的灭活。肝功能长期受损时可出现性激素失调,可有性欲减退、腋毛及阴毛稀少或脱落、阳痿、睾丸萎缩、男性乳房发育、月经不调、出现肝掌和蜘蛛痣等。⑥其他。肝脏通过神经及体液的作用参与水的代谢过程,抵消脑下垂体后叶抗利尿激素的作用,以保持正常的排尿量。肝脏还有调节酸碱平衡及矿物质代谢的作用,又是重要的热能供给器官。

✿ 一、肝脏有哪些功能 ✿

2. 解毒功能:人体代谢过程中所产生的一些有害废物及外来的毒物、毒素、药物的代谢和分解产物,均要在肝脏解毒变为无毒的或溶解度大的物质,随胆汁或尿液排出体外。

3. 分泌和排泄胆汁的功能:胆红素的摄取、结合和排泄,胆汁酸的生成和排泄都由肝脏承担。肝细胞制造、分泌的胆汁,经胆管输送到胆囊,浓缩后排放入小肠,帮助脂肪的消化和吸收。肝脏在 24 小时内制造胆汁约一升,经胆管运送到胆囊,胆囊起浓缩和排放胆汁的功能,以促进脂肪在小肠内的消化和吸收。

4. 造血、储血和调节循环血量的功能: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。因此,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。如发生消化道大出血时,血液容量急剧下降,心、脑、肾缺血,肝脏就可以提供帮助。另外,几乎所有的凝血因子都由肝脏制造。在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中,肝脏起着重要的调节作用。因此,肝功能破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行,肝功能衰竭者常有严重的出血。

5. 免疫防御功能:肝脏是人体最大的网状内皮细胞吞噬系统,它能够通过吞噬、隔离和消除入侵和内

生的各种抗原。另外，肝脏里的淋巴细胞也有很高含量，尤其是在有炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞很快“赶”到肝脏，解决炎症的问题。

总之，人每天摄入的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等各种营养物质，在肝脏里被分解为氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等，又会根据身体需要再在肝脏内被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的能量物质等。经过这一过程，摄入的营养物质就变成了人体的一部分。因此，生命离不开肝脏，肝脏健康则生命力旺盛，如果肝脏“罢工”，人体的营养来源就会中断，生命就受到威胁。

二、认识脂肪肝

(一) 什么是脂肪肝

什么叫脂肪肝,脂肪肝又称肝内脂肪变性,是指由于各种原因引起肝细胞内脂肪蓄积过多而导致的一种疾病,脂质储存量超过肝湿重的5%。其脂质为甘油三酯、磷脂和胆固醇酯,其中以甘油三酯堆积最为多见。过去认为,脂肪肝并不是一种独立的疾病,但现在普遍认为,脂肪肝是可以独立存在的,只不过大多数情况下是某种全身性疾病在肝脏的表现而已。



脂肪肝的原因

正常肝内脂肪占肝重的3%~4%,如果脂肪含