第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝自我管理全书>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787030260833

10位ISBN编号：703026083X

出版时间：2010-1

出版时间：科学

作者：展玉涛//卢长林//范建高

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

随着人们生活水平的提高以及生活方式的改变，脂肪肝已成为我国发达地区和富裕阶层最常见的肝病，普通成人脂肪肝患病率高达10%～30%。
如能早期发现和治疗，脂肪肝是可以完全治愈的，但如不积极治疗，部分患者可能会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化。
此外，脂肪肝还会参与2型糖尿病以及心脑血管疾病的发生与发展，给人类健康带来严重危害，因此，积极防治脂肪肝十分必要。
肥胖是导致脂肪肝的最常见原因。
减肥是肥胖性脂肪肝的主要治疗方法，饮食治疗和运动治疗是减肥的关键，而脂肪肝患者本人对能否坚持节制饮食和增加运动起决定性作用。
饮酒是引起脂肪肝的第二大原因，戒酒是治疗酒精性脂肪肝最有效的方法，能否长期戒酒，关键也在于患者本人。
此外，对于肝炎后脂肪肝、药物性脂肪肝等，饮食治疗、运动治疗以及戒酒和谨慎用药也起重要作用。
因此，强化患者的自我管理理念与方法，对防治脂肪肝非常重要。
但在临床工作中，我们发现不少患者，甚至有一些医生，对患者本人在脂肪肝防治中的重要作用没有给予充分认识，甚至错误地把脂肪肝的治疗寄希望于某种“神奇”的药物或保健品。
此外，尽管有些脂肪肝患者认识到了自我管理的重要作用，但他们并没有掌握有效防治脂肪肝的方法，使脂肪肝得不到及时正确的治疗。
因此，本书在介绍脂肪肝病因及发病机制等知识的基础上，重点介绍脂肪肝患者对疾病进行自我管理的科学方法，希望本书能提高广大患者及亚健康人群对脂肪肝的认识，加强自我管理，从而战胜脂肪肝。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书涵盖了脂肪肝饮食疗法、运动疗法、药物疗法、病情监测及并发症防治等患者康复保健与日常生活的方方面面，是一部全面反映脂肪肝自我治疗和自我保健的科普读物。
　本书由知名专家担纲主编，有较高的权威性和实用性，可以让读者“一看就懂，一用就灵”。
本书不仅适合脂肪肝患者及家人阅读，也可作为基层医务工作者的参考读物。

作者简介

展玉涛，医学博士后，首都医科大学附属北京同仁医院消化科副主任医师、硕士研究生导师。
担任卫生部海峡两岸医药卫生交流协会消化病学专业委员会主任委员、中华肝病学会脂肪肝和酒精性肝病专业学组委员、全国重型肝病及人工肝血液净化攻关协作组委员、北京市中西医结合学会肝病专业委员会委员。
主要从事慢性肝病的临床和科研工作，有丰富的临床经验。
卢长林，医学博士后。
任首都医科大学附属北京同仁医院心血管疾病诊疗中心病房主任。
担任卫生部海峡两岸医药卫生交流协会心血管专业委员会副主任委员兼秘书长。
2006年被卫生部人才交流中心评为中国卫生人才，卫生部高级健康咨询专家。
范建高，博士、主任医师、教授、博士(后)导师，国家教育部新世纪优秀人才，现任上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任。
担任中华肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组组长、上海肝病学会副主任委员、国际动脉硬化学会中国分会理事、亚太地区脂肪肝专家组成员。
在慢性肝病的诊治方面造诣很深。

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝自我管理全书>>

书籍目录

第一部分 认识肝脏与脂肪肝 第一章 养肝护肝先从认识肝脏开始 肝脏在身体的什么位置 肝脏看起来什么样 肝脏有哪些血管 肝脏有哪些主要功能 胆管系统的作用是什么 组成肝脏的细胞有哪几种 肝脏可以再生吗 第二章 脂肪肝真的没啥大不了吗 什么是脂肪肝 脂肪肝是肝脏外包着一层油吗 脂肪肝的轻重程度是如何划分的 脂肪肝有急慢性之分吗 医生是如何对脂肪肝分类的 根据病理类型脂肪肝分哪几期 脂肪肝发展为肝硬化要多长时间 哪些脂肪肝患者易发展为肝硬化 脂肪肝会癌变吗 脂肪肝可能出现哪些肝功能异常 脂肪肝离心血管疾病有多远 为什么说脂肪肝是糖尿病的“后备军” 为什么说脂肪肝患者的肝脏更易受伤 哪些因素可影响脂肪肝的结局 哪些情况下脂肪肝比较难治 脂肪肝真的会使人减寿吗 脂肪肝伴转氨酶升高会传染吗 有脂肪肝的女性还能怀孕吗 第三章 脂肪肝离我们有多远 脂肪肝发病率为何呈上升趋势 脂肪肝在我国的发病率有多高 哪些生活方式易引发脂肪肝 你属于脂肪肝高危人群吗 为什么说脂肪肝已成为白领人的“时尚肝病” 遗传因素与脂肪肝有关系吗 为什么说肥胖是脂肪肝的罪魁祸首 为什么腹部肥胖的人更易得脂肪肝 营养不良也可引发脂肪肝吗 减肥为什么能“饿”出脂肪肝 饮酒可以引发脂肪肝吗 吸烟与脂肪肝也有关系吗 为什么说糖尿病与脂肪肝互为因果 血脂正常也会得脂肪肝吗 为什么说脂肪肝是代谢综合征的预警信号 儿童脂肪肝的常见原因是什么 年轻女性脂肪肝的常见原因是什么 中老年人脂肪肝的常见原因是什么 第四章 脂肪肝到底是怎么回事 脂肪肝发病机制是怎样的 肥胖为什么会引发脂肪肝 酒精是如何参与脂肪肝形成的 为什么有人饮酒不得脂肪肝 为什么女性饮酒更容易得脂肪肝 为什么说胖人饮酒对肝脏损害是双份的 药物性脂肪肝是怎么回事 哪些药物会引发脂肪肝 病毒性肝炎与脂肪肝是什么关系 什么是妊娠期急性脂肪肝 输入脂肪乳与脂肪肝有何关系 全胃肠外营养与脂肪肝有何关系 空回肠旁路手术与脂肪肝有何关系第二部分 诊断脂肪肝 第一章 各型脂肪肝有哪些表现 脂肪肝有哪些早期信号 脂肪肝症状与表现是什么 轻中重度脂肪肝的表现各有什么不同 肝内脂肪积聚程度与症状轻重有关吗 为什么肝区总是隐痛 酒精性肝病有哪些特点 非酒精性脂肪性肝病有哪些特点 肥胖性脂肪肝有哪些特点 糖尿病性脂肪肝有哪些特点 药物性脂肪肝有哪些特点 肝炎后脂肪肝有哪些特点 妊娠急性脂肪肝有哪些特点 局灶性脂肪肝有哪些特点 第二章 如何早期发现和诊断脂肪肝 如何早期发现脂肪肝 如何诊断酒精性脂肪肝 知识链接 如何评估饮酒量 酒精性肝病的诊断标准 酒精性肝病的临床分型标准 酒精性肝病的组织学诊断标准 酒精性脂肪肝并发肝炎病毒携带的诊断 酒精性脂肪肝合并慢性病毒性肝炎的诊断 如何诊断非酒精性脂肪肝 知识链接 非酒精性脂肪性肝病的临床诊断标准 非酒精性脂肪性肝病的临床分型标准 如何区别酒精性肝病与非酒精性脂肪性肝病 如何诊断药物性脂肪肝 如何诊断病毒性肝炎合并脂肪肝 如何诊断急性妊娠脂肪肝 脂肪肝患者胆结石如何诊断 脂肪肝应与哪些疾病相鉴别 第三章 影像学与肝穿刺检查 影像学检查对早期发现脂肪肝有什么意义 B超诊断脂肪肝可靠吗 肝脏B超检查前应进行哪些准备 知识链接 肝脏B超检查正常值 脂肪肝B超检查分级 B超诊断“肝岛”是怎么回事 B超诊断脂肪肝有哪些优点 8超诊断脂肪肝有哪些不足 B超诊断脂肪肝后怎么办 诊断脂肪肝一定要做CT吗 肝脏CT检查前应做哪些准备 深入阅读 脂肪肝的cT表现与分级 磁共振对诊断脂肪肝有帮助吗 进行磁共振检查有哪些注意事项 脂肪肝有必要进行肝动脉造影吗 什么是肝穿刺活检术 肝穿刺活检对诊断脂肪肝的价值大吗 哪些情况下应行肝穿刺活检 哪些情况下不能进行肝穿刺 肝穿刺术前应进行哪些准备 肝穿刺术后应注意什么 肝穿刺安全吗 第四章 脂肪肝的化验检查 抽血化验对脂肪肝的诊断有何作用 脂肪肝患者为什么要进行肝功能检查 知识链接 常用肝功能检查正常参考值 转氨酶升高常见于哪些情况 γ－谷氨酰转肽酶升高常见于哪些情况 碱性磷酸酶升高常见于哪些情况 胆红素与黄疸是怎样的关系 血氨升高是哪些原因导致的 血清白蛋白降低是哪些原因导致的 血清球蛋白升高是哪些原因导致的 胆汁酸升高常见于哪些情况 胆碱酯酶降低常见于哪些情况 哪些脂肪肝患者应进行血常规检查 知识链接 血常规检查项目及正常值 哪些脂肪肝患者应查自身免疫性肝病的相关抗体 哪些脂肪肝患者应查肝纤维化血清学指标 哪些脂肪肝患者应查肝炎病毒血清学指标些 哪些脂肪肝患者应定期监测甲胎蛋白第三部分 战胜脂肪肝 第一章 得了脂肪肝该怎么办 脂肪肝真的无需治疗吗 脂肪肝能治愈吗 脂肪肝的治疗原则是什么 在脂肪肝治疗中需要注意哪些问题 为什么说脂肪肝病因治疗是根本 为什么说脂肪肝非药物治疗更重要 为什么说药物治疗是脂肪肝治疗的辅助措

施　哪些脂肪肝患者需要药物治疗　脂肪肝药物治疗需要注意哪些问题　脂肪肝患者一定要用降血脂药吗　体重减轻转氨酶就会下降吗　为什么说防治脂肪肝要注重肠道微生态调养 第二章 肥胖性脂肪肝如何治疗　哪些脂肪肝患者需要减肥治疗　知识链接　肥胖划分标准　体重下降多少就可逆转脂肪肝　减肥治疗通常有哪些方法　减肥过快会对肝脏造成危害吗　脂肪肝患者减肥应注意什么　如何预防减肥后体重反弹　用于减肥的饮食疗法有几种方法　为什么节食减肥一定要在医生指导下进行　肥胖性脂肪肝的饮食治疗原则有哪些　肥胖性脂肪肝饮食治疗的目标是什么　肥胖性脂肪肝饮食治疗的关键点是什么　知识链接　如何计算每日所需膳食食量　肥胖性脂肪肝患者一日食谱举例　肥胖性脂肪肝患者一日食谱举例　为什么要“早吃好、午吃饱、晚吃少”　肥胖性脂肪肝患者只能吃素吗　运动疗法对肥胖性脂肪肝有哪些作用　哪些脂肪肝患者适于运动疗法　哪些脂肪肝患者不宜进行运动治疗　肥胖性脂肪肝患者如何选择运动项目　如何掌握运动强度　如何掌握运动的时间和频率　哪些脂肪肝患者适于药物减肥　减肥药的应用原则是什么　减肥药物是如何起作用的　减肥药物具体有哪几种可选择　应用减肥药物应注意哪些问题　什么情况下可考虑手术减肥治疗　常用的减肥手术方法有哪几种　什么情况下可考虑局部抽脂术　进行减肥手术应注意哪些问题 第三章 酒精性肝病如何治疗　酒精性肝病的治疗原则是什么　酒精性肝病为什么必须尽早戒酒　戒酒能否逆转酒精性肝病　戒酒有哪些方法　如何选择戒酒方法　知识链接　什么是酒精依赖综合征　什么是酒精戒断综合征　哪些患者需要住院戒酒　在戒酒中患者应注意什么　家属在患者戒酒时应注意什么　酒精性肝病如何进行饮食治疗　酒精性肝病的药物治疗有哪几方面　用于酒精性肝病治疗的药物有哪些　酒精性脂肪肝应如何治疗　酒精性肝炎应如何治疗　酒精性肝硬化应如何治疗　酒精性肝硬化何时考虑肝移植　知识链接　肝移植的适应证　肝移植的禁忌证 第四章 脂肪肝合并高脂血症如何治疗　脂肪肝合并高脂血症常见吗　脂肪肝患者高脂血症治疗的原则是什么　高脂血症的治疗方法有哪些　什么是高脂血症的危险分层治疗方案　血脂异常危险程度分层方案　高脂血症治疗的目标是什么　高脂血症患者胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的　治疗目标值　何时开始改善生活方式和调脂药物治疗　饮食疗法对高脂血症的治疗作用有多大　哪些食物成分会使血胆固醇水平升高　哪些食物成分有助于降低血胆固醇水平　高胆固醇血症的饮食疗法是怎样的　高甘油三酯血症的饮食疗法是怎样的　混合型高脂血症的饮食疗法是怎样的　运动疗法对高脂血症的治疗作用有哪些　为什么运动能调节血脂　调节血脂的药物有哪几类　脂肪肝患者如何选择降血脂药物　哪些脂肪肝患者须用降脂药物　如何才能降脂不伤肝　高脂血症治疗中如何监测疗效及安全性　什么是血脂净化　应怎样看待血脂净化技术 第五章 糖尿病性脂肪肝如何治疗　糖尿病性脂肪肝为什么应积极治疗　糖尿病性脂肪肝的治疗原则是什么　糖尿病性脂肪肝患者如何进行饮食治疗　运动治疗对糖尿病性脂肪肝患者有哪些益处　糖尿病性脂肪肝患者运动治疗中应注意哪些细节　糖尿病性脂肪肝是否要用降脂药物　哪些药物可以改善胰岛素抵抗　应用胰岛素增敏剂应注意哪些问题　药物性脂肪肝如何治疗　药物性脂肪肝要用保肝药物吗　妊娠急性脂肪肝如何治疗　营养不良性脂肪肝如何治疗　慢性病毒性肝炎合并脂肪肝如何治疗　脂肪肝伴代谢综合征如何治疗　脂肪肝合并胆石症的治疗　儿童脂肪肝如何治疗 第六章 脂肪肝患者要用保肝药物吗　哪些脂肪肝患者需要用保肝药物　理想的保肝药物应具有哪些特点　如何看待保肝药物在脂肪肝治疗中的作用　如何选用保肝药物　脂肪肝常用的保肝药物有哪些　哪些脂肪肝患者需要应用保肝去脂药物　保肝去脂药物在脂肪肝的治疗中作用究竟有多大　脂肪肝患者需要用降转氨酶的药物吗　如何评价抗纤维化药物在肝硬化防治中的作用第四部分 远离脂肪肝 第一章 如何预防脂肪肝　怎样爱护肝脏　预防脂肪肝有哪些要点　如何预防酒精性脂肪肝　如何预防营养不良性脂肪肝　怎样预防药物性脂肪肝　怎样预防中毒性脂肪肝　如何预防肝炎后脂肪肝　如何预防妊娠期间患脂肪肝　产妇如何预防脂肪肝　怎样预防外科手术后患脂肪肝　为什么说预防肥胖应该从胎儿期开始　为什么说预防脂肪肝应从儿童抓起　预防儿童期脂肪肝家长们应注意什么　老年人如何从饮食上预防脂肪肝　节假日应避免哪些不良生活方式　预防脂肪肝晚餐吃法有哪些讲究　为什么说“地中海式饮食”可预防脂肪肝　为什么鱼油可以预防脂肪肝　为什么补充胆碱可以预防脂肪肝　为什么多吃富含蛋氨酸的食物有益于肝脏　哪些维生素与预防脂肪肝有关　哪些食品富含预防脂肪肝的维生素　易使人发胖的20种饮食行为　女性减肥应注意哪些问题　孕产妇如何安全减肥　男性如何预防肥胖　儿童如何预防肥胖　老年人如何预防肥胖　为什么说适当运动可预防脂肪肝 第二章 脂肪肝患者如何进行生活调养　脂肪肝调养应注意哪些误区　脂肪肝需要定期检查吗　脂肪肝患者生活中如何调养　脂肪肝患者生活调养的三不原则是什么　脂肪肝患者如何适应季节变化

脂肪肝患者为什么要保持大便通畅　为什么说充足的睡眠利于脂肪肝的康复　脂肪肝营养调养应注意什么　脂肪肝患者能喝啤酒吗　脂肪肝患者为什么要少吃糖　脂肪肝患者为什么要多吃富含蛋白质的食物　脂肪肝患者如何掌握食物中脂肪的质和量　如何看待食物中的胆固醇　为什么脂肪肝患者应多吃富含卵磷脂的食物　多喝白开水对脂肪肝患者有什么益处　脂肪肝患者如何正确选用调味品　脂肪肝患者喝茶有哪些讲究　脂肪肝患者宜常吃的20种食物　运动会给身体带来哪些益处　运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝　脂肪肝患者怎样掌握运动量　脂肪肝患者进行运动要注意哪些问题　脂肪肝伴轻度转氨酶升高需要“静养”吗 第三章 中医中药如何调治脂肪肝　中医怎样认识脂肪肝的病因病机　中医如何调治脂肪肝　中药治疗脂肪肝是不是绝对安全　哪些中药具有减肥调脂功效　哪些中药能降低血胆固醇　哪些中药有促进肝内脂肪消退的功效　哪些中药有助于逆转肝纤维化　可用于治疗脂肪肝的中成药有哪几种　防治脂肪肝的中药验方26款　防治酒精中毒的中药单方、验方31款　防治酒精性脂肪肝的中药单方、验方9款　防治酒精性肝硬化的中药单方、验方50款　防治肥胖茶疗方11款附录 附录1 酒精性肝病诊疗指南 附录2 非酒精性脂肪性肝病诊疗指南 附录3 不同剂量他汀类药物对血脂的影响 附录4 2型糖尿病的控制目标

章节摘录

插图：肝病学家将脂肪肝称为脂肪性肝病，是指各种原因引起的以肝细胞脂肪变性为主的临床病理综合征，包括单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎和脂肪性肝硬化等。
正常情况下，肝脏脂质含量占肝湿重的4%～5%。
肝脏脂肪中磷脂占50%以上，甘油三酯占20%，游离脂肪酸占20%，胆固醇占7%，胆同醇酯等占3%。
当肝内脂质含量超过肝湿重的5%，或在显微镜下肝组织切片每单位面积内见30%以上的肝细胞内有脂滴存在时，称为脂肪肝。
脂肪肝时，肝细胞内异常积聚的脂质主要是甘油三酯，其他脂类成分也会相应增加，并伴有磷脂／胆同醇酯比例的下降。
随着医学的发展，肝病学家发现，部分脂肪肝患者的肝脏有炎症表现，甚至有些患者的肝脏会出现肝纤维化、肝硬化。
因此，目前肝病学家将脂肪肝称为脂肪性肝病，是指各种原因引起的以肝细胞脂肪变性为主的临床病理综合征，包括单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎和脂肪性肝硬化等。
导致脂肪肝的原因有多种，包括肥胖、饮酒、2型糖尿病、高脂血症、药物、肝炎病毒、妊娠等。
近年来，由药物和工业毒物及营养不良等因素所致的脂肪肝有减少趋势，但与嗜酒、肥胖和糖尿病相关的脂肪肝却显著增加。

编辑推荐

《脂肪肝自我管理全书》：献给所有脂肪肝患者及其家人与朋友献给关心自己、关爱家人、关注健康的人们临床知名专家倾情奉献，健康教育之精华读本轻松生活，全面达标学会自我管理，成为驾驭自己健康的主人

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com