

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝饮食与中医调养>>

13位ISBN编号：9787509119839

10位ISBN编号：7509119839

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：王兴国，白长川 主编

页数：166

字数：135000

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>

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

前言

顾名思义，脂肪肝就是肝脏里的脂肪太多了。

正常肝脏里有一定量的脂肪，占4%~5%，如果脂肪超过5%就是脂肪肝，这是很传统的概念。传统的概念还认为脂肪肝的主要危害是发展成肝纤维化和肝硬化，如何避免和治疗肝纤维化和肝硬化一直是脂肪肝治疗的重点。

不过，近年来的研究业已证实，脂肪肝不仅仅是肝脏的疾病，更是全身性（代谢性）疾病。脂肪肝与肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等有密切关系，实际上，脂肪肝与这些慢性病之间存在着共同的发病基础——胰岛素抵抗综合征。

胰岛素抵抗综合征也称为“代谢综合征”，包括肥胖、心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、痛风等一系列与代谢异常相关联的慢性病。

最新的研究还发现，脂肪肝可能是胰岛素抵抗综合征中较早表现出来的问题，具有一定的预警作用。所以，通常情况下，得了脂肪肝就意味着身体的代谢出了问题，并且意味着容易患上上述几种严重的慢性病。

脂肪肝的最大危害也许不是肝纤维化和肝硬化，而在于与之伴发的心脑血管疾病和糖尿病等。

据调查，脂肪肝患者最后死于心脑血管疾病比无脂肪肝的人高3~5倍。

因此，对于脂肪肝患者来说，仅仅关注和防治肝纤维化和肝硬化是不够的，更要关注和防治这些经常与脂肪肝伴发的严重慢性病，即防治胰岛素抵抗综合征。

而胰岛素抵抗综合征的发生与生活方式不科学密切相关。

这意味着脂肪肝患者仅仅采用保肝治疗是远远不够的，还必须采取综合措施，包括饮食、养生、运动、减肥、戒酒等生活方式“治疗”。

这也是我们写本书的初衷。

因为没有特效药物，脂肪肝必须采取综合治疗措施，必须改变不健康的生活方式。

脂肪肝治疗效果的好坏不取决于哪种“好”的药物，而取决于综合措施的“综合”程度或生活方式的改进程度。

对于脂肪肝的治疗，目前提倡的是一种新理念，即不仅仅是肝脏病科医生，相关科室如内分泌、心血管、营养科、康复科，甚至有时还需要心理医生共同参与。

本书力争在尽量广和深的层面上为脂肪肝患者提供西药治疗之外的综合治疗措施，涵盖饮食、运动、戒酒、减肥、保健品、中药、药膳、针灸、按摩及其他传统医学养生方法。

本书引用大量权威数据和研究资料，主要有《亚太地区非酒精性脂肪性肝病诊断与治疗共识》，中华医学会2006年2月发布的《酒精性脂肪性肝病诊疗指南》，中国营养学会发布的《中国居民平衡膳食宝塔（2007）》、《中国高血压防治指南》2005年版有关饮酒的建议，卫生部2007年11月20日《全民健康生活方式行动倡议书》，日常活动的能量消耗数值，运动项目的能量消耗数值，常见食物中膳食纤维含量表，常见的植物化学物质在日常食物中的存在，17种对脂肪肝患者有益的日常食品，18种对脂肪肝治疗有益的中药材，脂肪肝药膳配方85例，10余种对脂肪肝患者有益的保健食品，中医关于脂肪肝的辨证分型及治疗方法，减肥的有效方法等。

在此对提供这些资料的机构和作者一并表示感谢。

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

内容概要

本书为脂肪肝患者提供了大量药物之外的保健措施和治疗建议。这些措施及建议主要包括：日常饮食指南（第三章）、限制饮酒（第三章）、减肥指南（第三章）、运动指南（第四章）、中医调养（第六章）、保健品指南（第七章），既继承了传统医学理论（包括药膳相关理论），也彰显了现代营养学及脂肪肝临床研究的精华。本书适合脂肪肝患者及其家属阅读参考。

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

书籍目录

第一章 带您读懂主要术语 脂肪肝诊疗指南 脂肪 肝脏 脂肪肝 酒精性脂肪肝 非酒精性脂肪肝 脂肪肝倾向 脂肪性肝炎 肝纤维化 肝硬化 肝癌 B超 肝活检 转氨酶 高脂血症 代谢综合征 肝区疼痛 饮食结构 低脂饮食 减脂食物 少量饮酒 中医养生 有氧运动 运动量 减肥 富贵病 营养不良 肝主疏泄 药膳 春季养肝 推拿 针灸 保健食品第二章 带您认识脂肪肝 脂肪肝悄然流行 什么是脂肪肝 为什么会得脂肪肝 脂肪肝是怎样发生的 诊断脂肪肝应该做哪些检查 脂肪肝有什么危害 脂肪肝如何治疗 有关脂肪肝认识的常见误区第三章 日常饮食指南 脂肪肝患者的营养原则 脂肪肝患者的饮食结构 脂肪肝的日常食物选择 最值得推荐的 种日常食品 脂肪肝与饮酒 脂肪肝与减肥 脂肪肝并发症的饮食营养要点 脂肪肝的饮食误区第四章 运动指南 适合脂肪肝的运动形式 适合脂肪肝的运动量 运动注意事项 卫生部推荐“日行一万步”第五章 中医说肝 有关肝脏的基本中医理论 中医对脂肪肝的认识第六章 中医调养 方剂精选 巧用单味药材 药膳精选 汁饮方 例 按摩保健 针灸 气功第七章 保健品指南 大豆卵磷脂 维生素E 维生素c 鱼油 茶多酚 牛磺酸 白藜芦醇 螺旋藻 银杏叶提取物 其他保健(食)品

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

章节摘录

脂肪肝有什么危害 绝大多数脂肪肝病人是没有自觉症状的，即使已经发展为脂肪性肝炎和肝硬化，也可自我感觉良好。

仅部分患者有食欲减退、恶心、乏力、肝区疼痛、腹胀以及右上腹压迫感或胀满感，这些症状可能与肝内脂肪浸润导致肝脏肿大，肝包膜过度伸张有关。

脂肪肝的严重程度并不与其临床表现一致。

一直以来，医学对酒精性脂肪肝的危害认识比较充分，调查表明，酒精性脂肪肝发生肝纤维化的概率高达25%，并可在数年内出现肝硬化，而酒精性脂肪肝所致的肝硬化与肝癌的发生有关。

相比较而言，人们对非酒精性脂肪肝危害的认识则不够充分，早期的研究者一度认为非酒精性脂肪肝仅是一种病理改变，而且临床上常无任何症状，体格检查也无异常发现，因此认为没有临床意义，甚至把它当作一种静止的良性疾病，不需做任何治疗。

但近年的大量研究发现，虽然一部分脂肪肝的确不会带来严重后果，但就整体而言，非酒精性脂肪肝绝对不是一种静止的良性疾病，它有与酒精性脂肪肝相似的发展病程。

非酒精性脂肪肝由轻到重依次分为肝脂肪变、脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化4个不同的病理阶段。

由于绝大多数脂肪肝患者处于单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎阶段，自身没有明显不适，似乎并不影响日常工作和生活饮食起居，很容易被忽视，以至于一些人误认为脂肪肝对健康没有什么威胁，不算什么病。

可实际上，脂肪肝虽然进展缓慢，但大部分（具体比例不明）会出现脂肪性肝炎，25%会发生肝纤维化，1.5%~8.0%会进展为肝硬化，到了肝硬化阶段同样会出现腹水、上消化道出血、肝性脑病等严重并发症，危及生命。

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

编辑推荐

脂肪肝不仅是肝脏的毛病，更是全身性的代谢性疾病。

《脂肪肝饮食与中医调养》力争在尽量广和深的层面上为脂肪肝患者提供西药治疗之外的综合治疗措施，涵盖饮食、运动、戒酒、减肥、保健品、中药、药膳、针灸、按摩及其他传统医学养生方法。

营养学者 中医名家 联袂奉献 脂肪肝和肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等有密切关系，实际上，脂肪肝和这些慢性病之间存在着共病的发病基础--胰岛素抵抗综合征。

脂肪肝可能是胰岛素抵抗综合征中较早表现出来的问题，具有一定的预警作用。

脂肪肝的最大危害也许不是肝纤维化和肝硬化，而在于与之伴发的心脑血管疾病和糖尿病等。据调查，脂肪肝患者最后死于心脑血管疾病比无脂肪肝的人高3~5倍。

对于脂肪肝的治疗，目前提倡的是一种新理念，即不仅仅是肝病科医生，相关科室如内分泌、心血管、营养科、康复科，甚至有时还需要心理医生共同参与。

<<脂肪肝饮食与中医调养>>

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>