

## 《痛风大全》7，本篇为脂肪肝篇

科普不停，我是风友房寻仙~《痛风大全》系列持续在痛风  
快好 APP 更新

**本篇内容根据中国痛风指南等资料结合大量实践经验、以及大量痛风快好群内风友总结而编写，仅供参考与交流讨论，不能对症自行下药！身体不适，请遵 三甲医院医嘱！请在医生的指导下用药！**

**脂肪肝分为四个阶段：**

- 1，单纯性脂肪肝(肝胆脾胰彩超提示只是轻、中、重度脂肪肝，血清肝功能正常)
- 2，脂肪性肝炎（脂肪肝+肝功能异常）
- 3，脂肪性肝纤维化
- 4，脂肪性肝硬化

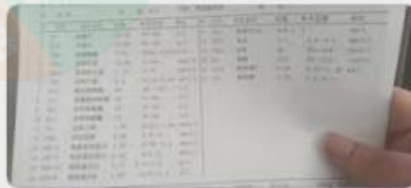
脂肪肝前三个阶段是可以逆转的，一旦发展成肝硬化，其病情会加重，难以逆转。因此及时发现及时治疗，对于控制病情，恢复健康非常重要。

目前没有直接治疗脂肪肝的药物包含中药，依靠减重就可以逆转。痛风合并脂肪肝很常见，**以下是风友逆转脂肪肝的案例。**

星期四 13:07



我原来脂肪肝，谷丙转氨酶120，后来减肥20斤之后脂肪肝没了，而且肝功能也正常了。花了两个月时间



昨天 09:13



假如脂肪肝合并肝功能异常，这是脂肪性肝炎了。谷草转氨酶也叫天冬氨酸氨基转移酶，主要来源于心肌细胞，谷

丙转氨酶也叫丙氨酸氨基转移酶，主要来源于肝脏细胞，它更能反映肝脏情况。所以一般急性心肌梗死时谷草转氨酶升高明显，酒精肝也谷草转氨酶升高明显。谷丙转氨酶、谷草转氨酶异常，可以搭配护肝药护肝降酶。常见的护肝药有葵花护肝片（从这些大量风友反馈来看降酶效果比较弱，更多的是用于中医学的肝郁脾虚，也可以试试，不好再换别的），复方益肝灵、水飞蓟素、水飞蓟宾（和水飞蓟素一样）、易善复多烯磷脂酰胆碱、联苯双酯、甘草酸制剂（复方甘草酸甘，天晴甘平甘草酸二铵）、双环醇（益赛普）。这些效果都很好，哪个好有个体差异，比如有些吃易善复会恶心。最“好”是双环醇，比较贵，性价比高的的是益肝灵和天晴甘平、联苯双酯等等，也可以一个月复查后效果不好换双环醇。肝脏有强大的自我修复能力。不推荐保健品的护肝药，效果不好。护肝药只是降酶，根本解决还是要逆转脂肪肝。

转氨酶升高长期不管他会肝纤维化，转氨酶升高做一下乙肝五项排除一下病毒性肝炎，乙肝五项正常人体检都是应该做的。肝功 GGT，也就是  $\gamma$ -谷氨酰转肽酶，这个指标也能反映脂肪肝造成，如果大幅升高通常长期大量饮酒，和肝胆脾胰彩超排除胆管梗阻性疾病，可以用熊去氧胆酸治疗，效果不错。进口比较贵，可以先用国产熊去氧胆酸试试，不行换进口。

这些都需要 1 个月动态复查，小伙伴在医生指导下用药。





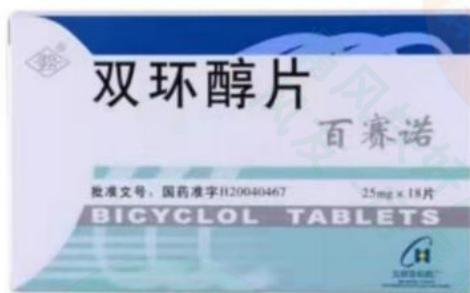


←老包装

新老包装交替发货



新包装→



肝脏是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢的关键器官。饮食中的各种类型的脂肪和碳水化合物对肝实质中的脂肪累积有不同的影响。饮食是影响脂肪肝的最重要因素。改变生活方式，包括改变饮食、减肥和体力活动是治疗脂肪肝的一线干预措施。

建议脂肪肝患者的主要饮食是低热量饮食。通常建议超重的患者每天至少减少 500 卡路里的热量摄入。体重减轻 3%~5%是改善肝脏脂肪变性的必要条件。

如要改善脂肪肝的更多的组织病理学改变（肝细胞气球样变、小叶炎症和纤维化），需要减重 7%~10%。

运动可以预防、减少和治愈肝脏脂肪变性，没有药物可以直接治好脂肪肝。

长期完全吃素也会脂肪肝，正常情况下，肝脏脂肪含量

很低，可以通过载脂蛋白这个“搬运工”将脂肪中的甘油三酯、不饱和脂肪酸等“转运”到其他地方。载脂蛋白主要是由动物蛋白质在肝脏合成，素食者摄入的全是植物蛋白，载脂蛋白的合成出现障碍，“运载量”下降，“货物”就越积越多，自然容易引起脂肪肝。

还没纤维化脂肪肝不难逆转，只要“均衡饮食+坚持锻炼”，从重度到中度，中度到轻度，轻度到无。健康饮食是三分荤七分素，减少油腻、高脂和高糖食品的摄入。运动也很重要，低强度、长时间的有氧运动是赶走轻度脂肪肝的最佳方式。每周最好能坚持5次快走或慢跑，每次30分钟以上，脂肪肝会远离你。

**即使是轻度的非酒精性脂肪肝，放着不管也可能发展成肝纤维化、肝硬化、肝癌。**

**所以一定要好好护肝，如发现问题及时进行干预。祝大家健康**

**感谢大家阅读，我是房寻仙，痛风快好的一位风友，以下资料会持续更新，所有内容，经过风友实践和大量文献资料总结而来，供参考。**

**科普不代表治病，不代替治疗，仅供学习参考，身体不适请到三甲医院面诊，请遵三甲医院医嘱！**

**感谢为痛风治疗指南付出的所有医务人员~以及科普人！**



感谢痛风快好 APP 交流群内大量的风友！



本篇是《痛风大全》7，脂肪肝篇

以下文章持续更新.....感谢关注，也感谢传播科普！

《痛风大全》1，体检篇

《痛风大全》2，发作与溶晶痛篇

《痛风大全》3，防治篇

《痛风大全》4，饮食篇

《痛风大全》5，碱化尿液与肾结石篇

《痛风大全》6，降酸药篇

《痛风大全》7，脂肪肝篇

《痛风大全》8，中医中药篇

《痛风大全》9，报告解读篇

### 参考文献：

《医学界消化科频道》

为方便查阅，《痛风大全》完整版发布于**痛风快好app、痛风快好微**

**信小程序（痛风专栏）**



**声明：著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业**

**转载请注明出处。感谢阅读，我是房寻仙。**