

脂肪性肝病了解指南



Liver Foundation 承认这片土地的传统守护者。我们向过去、现在及未来的长者致以敬意。



目录

介绍	2
什么是脂肪性肝病?	3
风险因素	4
我是否可能患有这种疾病?	5
下一步	6
有益肝脏的健康生活方式	7
我该如何照顾我的肝脏?	7
食物	8
运动	8
限制饮酒	9
药物	9
备注	10
联系方式	12

介绍

被告知患有脂肪性肝病可能会让人感到意外或困惑——尤其是因为它通常没有症状。

您不需要独自来解决这个问题。

您可以与您的GP或专科医生沟通，也可以联系Liver Foundation Nurse-Led Support Line，获取免费且保密的帮助。有关支持热线的更多信息，请参见本手册的背面。

您可以：

- 根据需要多次提问。
- 参加预约时带上支持人员。
- 申请口译服务（这是您的权利）。

术语表	
脂肪性肝病	当过多脂肪在肝细胞中堆积时
肝硬化	肝脏出现瘢痕，导致其无法正常运作
肝脏弹性成像	一种超声波扫描，用于评估肝脏中瘢痕组织和脂肪的程度
超声波检查	利用声波生成身体内详细影像的成像技术
代谢综合征	一组会增加脂肪性肝病风险的疾病或状况（包括高血压、胆固醇异常、腹部脂肪过多和高血糖）

何时需要紧急就医？



如果您出现以下情况，请立即拨打000或前往最近的急诊科：

- 呕吐血液，或排出黑色黏稠的大便，或带血的大便。
- 出现高烧（伴有发抖、头晕、疼痛或呕吐）。
- 出现意识混乱、极度困倦，或无法被唤醒。
- 出现新的、严重的腹部（腹腔）疼痛。

什么是脂肪性肝病？

当肝细胞内脂肪堆积过多，就会发生脂肪性肝病。

所有肝脏中都含有一定量的脂肪。但当脂肪含量占肝脏总重量的5%至10%以上时，就称为脂肪肝。

脂肪性肝病在早期可能并不会造成危害。但如果不加以处理，病情可能会随着时间逐渐加重。它可能引起肝脏发炎，最终可能导致出现瘢痕，进而发生肝硬化或肝癌。

大多数脂肪性肝病患者并不会发展为肝硬化。但他们发生心脏病、糖尿病、肾脏疾病和癌症的风险仍然较高。

您并不孤单——我们会为您提供支持。

风险因素

任何人都可能形成脂肪肝。它通常由多种因素共同引起。一些原因包括：

- 过量饮酒——这被称为酒精相关性脂肪性肝病。如果您经常每周饮酒超过10个标准杯，或每天饮酒超过4个标准杯，就可能发生这种情况。
- 超重或肥胖。
- 高血糖、2型糖尿病或阻塞性睡眠呼吸暂停。
- 甲状腺功能减退。
- 对某些药物产生反应。

脂肪性肝病的另一大主要原因是代谢性风险因素。这被称为代谢相关性脂肪性肝病（Metabolic Associated Fatty Liver Disease）（MAFLD）。

脂肪肝肝病的示例风险因素



基因遗传



过量饮酒



药物的副作用



高血压



高龄



糖尿病

4 /

代谢性风险因素（代谢综合征）

如果您符合以下2项或更多情况，则可能存在患病风险：

症状可能包括：

- 腰围较大。
- “坏”胆固醇（LDL）水平偏高。
- “好”胆固醇（HDL）水平偏低。
- 高血压。
- 高血糖或患有2型糖尿病。
- 胰岛素抵抗。

我是否可能患有这种疾病？

在澳大利亚，大约每3人中就有1人患有某种形式的脂肪性肝病。脂肪性肝病通常没有症状。

大多数人是因其他原因进行验血或超声波检查时被诊断出来的。需要注意的是，即使您并不超重，但如果您存在其他风险因素，仍然可能患上脂肪性肝病。

一些症状可能包括疲劳以及右上腹部不适。

如果病情更为严重，可能会出现以下症状：

- 眼睛和皮肤发黄（黄疸）。
- 容易出现瘀青。
- 尿液颜色深。
- 腹部因液体积聚而肿胀（腹水）。
- 呕血。
- 黑色大便。
- 皮肤瘙痒。

如果您出现上述任何症状，请立即就医或前往急诊科。

下一步

如果您的医生认为您可能存在脂肪性肝病风险，他们会安排进行验血。随后，他们可能会安排进行检查，例如肝脏弹性成像或超声波扫描。

如果您被告知患有脂肪性肝病，最好的治疗方法就是保持健康的生活方式：

- 1 健康饮食，多摄入全谷物、瘦肉蛋白、蔬菜、水果和健康脂肪。
- 2 尽量避免食用加工食品、盐和糖。
- 3 增加运动量。
- 4 如有需要，请控制体重（循序渐进地进行）。仅减轻体重的5-10%就有助于改善脂肪性肝病。
- 5 如果您患有糖尿病，请保持良好的血糖控制。
- 6 如有需要，请与您的医生讨论降胆固醇和降血压药物。
- 7 定期复诊，以便监测您的健康状况。

在大多数情况下，您的GP会负责控制您的脂肪性肝病；只有在病情加重时，才会将您转诊至肝病专科医生。



有益肝脏的健康生活方式

在面对全新或者是令人生畏的健康信息时，您可能感到难以理解。您可以慢慢来。

您不需要一次把所有事情都做好。先选择一小步作为开始。

我该如何照顾我的肝脏？

循序渐进的第一步：

- 定期饮水。
- 在大多数日子里多摄入一份蔬菜或水果。
- 进行短时间散步或活动身体几分钟。
- 去参加一个你一直推迟的预约。
- 致电Support Line并提出一个问题。





食物

尽量选择价格可负担且符合您文化习惯的食物。

尽量规律进餐，并确保每一餐或零食中都包含蛋白质。限制饱和脂肪、盐和糖的摄入，例如含糖饮料、薯片、蛋糕和外卖食品。

如果进食感到困难（如恶心、食欲不振、压力）：

- 尝试每2-3小时吃少量零食。
- 选择较软的食物（如汤类、酸奶、奶昔）。
- 向您的医生或营养师寻求帮助。



运动

运动对全身都有益，包括您的肝脏。它可以降低2型糖尿病和心脏病等慢性疾病的风险，并有助于改善情绪。它还可以帮助维持肌肉量，防止身体变得过于虚弱（无力）。

进行任何形式的运动都比完全不活动要好。逐步增加活动量，但尽量在每周的大多数日子里都进行一些运动。

运动应包括有氧运动（让您稍微气喘的活动）以及负重练习（如深蹲），以帮助保持肌肉力量。

在首次开始进行运动前，请务必咨询医生。



限制饮酒

如果您患有肝硬化或晚期肝病：应完全避免饮酒。

如果您感到戒酒很困难，您应获得支持——请咨询您的医生或致电Support Line。



药物

按您医生的处方服用药物非常重要。在未与您的医生沟通前，不要自行停药。

在服用任何补充剂或草药产品前，请务必先咨询您的医生，即使这些产品声称对肝脏有益。某些成分可能会损害您的肝脏。

资源



请扫描QR码，获取有关脂肪肝饮食的更多信息。

备注

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

联系方式

如果您对肝癌或肝病有疑问，请致电我们的Nurse-Led Support Line，与专业且关怀备至的肝病护士沟通。

Support Line服务：

- 免费且保密——如您愿意，可以保持匿名。
- 面向全澳大利亚开放，适用于患者、家属、照护者及医护人员。
- 工作日 AEST 时间上午8点至下午6点开放（周末及公共假期不开放）。
- 由在肝病方面经验非常丰富的护士提供服务。
- 电话：1800 841 118
- 电子邮箱：support@liver.org.au
- 提供口译及澳大利亚手语服务。
- TIS National: 131 450。请告知您希望致电1800 841 118联系 Liver Foundation Support Line（在营业时间内）。

资源



请扫描QR码，获取有关
Nurse-Led Support的更多信息。



关于Liver Foundation

Liver Foundation是澳大利亚领先的致力于改善全民肝脏健康的国家级机构。自1995年以来，我们一直致力于通过提高公众认知、促进早期发现、支持研究以及改善医疗服务可及性，使肝癌和肝病成为国家卫生重点。

Liver Cancer Nurse-Led Support Line由澳大利亚政府资助，并由专业肝病护士提供服务，是Australian Cancer Nursing and Navigation Program的重要组成部分。该项目旨在确保所有受癌症影响的人能够获得教育、资源和他们所需的支持，以更好地使用医疗体系。



[liver.org.au/languages/
simplified-chinese](https://liver.org.au/languages/simplified-chinese)