



健康新概念丛书

代谢综合征

解密心脑血管病和糖尿病

唐民科/廖世初 编著



学苑出版社

代谢综合征

解密心脑血管病和糖尿病

唐民科 廖世初 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

代谢综合征:解密心脑血管病和糖尿病 / 唐民科, 廖世初编著. —北京:学苑出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5077-3062-3

I.代… II.①唐…②廖… III.代谢病-综合征-防治
IV.R589

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第043098号

责任编辑:马红治

封面设计:张帆

出版发行:学苑出版社

社址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:三河友邦彩色印装有限公司

开本尺寸:890×1240 1/32

印 张:7.625

字 数:152千字

版 次:2008年5月北京第1版

印 次:2008年5月北京第1次印刷

印 数:0001—10000册

定 价:18.00元

前

言

在我国，心脑血管疾病和糖尿病的发病人数在逐年增加。目前，糖尿病人数超过 4000 万，高血压人数约 1.6 亿，每年因为心脑血管疾病导致死亡或残疾的人数不少于 1600 万。这些病人不仅给家庭和社会造成了巨大的负担，更为重要的是，病人自身不得不承受巨大的身体痛苦和心理压力。面临这样的严峻事实，我们不禁要问，现在人们的整体生活水平提高了，整体医疗技术进步了，为何这些疾病反而变得更加复杂、更加难以治疗了呢？并且，在欧美国家患心脑血管疾病的人数逐年下降，那么，为什么在我国患病人数不断增加呢？问题到底出在哪里？

从另外一个角度来看，近些年广大民众的医疗保健意识不断增强，和以前相比，民众的个人身心健康越来越受到重视，我们相信没有人会轻易拿自己的生命开玩笑，我们也相信，没有经济能力绝对不是发病人数增加的原因。那么，真正的原因是什么呢？有效的预防手段又是什么呢？已经患病的人群如何才能有效控制进一步发展呢？要回答这些问题，我们必须重新认识自己的身体，懂得“代谢综合征”。

本书从代谢综合征的发生、发展、以及结局整个过程



进行系统、全面地描述，用简单易懂的语言将代谢综合征分析阐明，并针对代谢综合征以及相关疾病的预防提出了简单易行的有效预防措施，结合日常生活中常见的违背科学的饮食、用药、生活误区进行了科学的解释，使广大读者对自己的身体，对影响身体的代谢综合征有非常清晰的了解，并依据科学的健康知识调整自己的生活习惯，达到预防代谢综合征以及心脑血管疾病和糖尿病的目的。

本书在编写过程中，得到了各领域多位专家提供的帮助，他们是赵庆元、邢晓巍、张冬素等，在此谨表示衷心的感谢。

为方便读者与编者交流、咨询，特开设代谢综合征网上交流平台，欢迎广大读者参与交流、讨论。网址：www.dxzhz.com

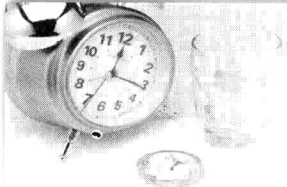
编 者

2008年1月

目

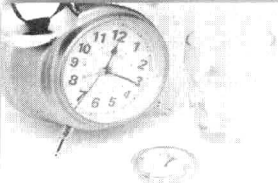
录

第一章 揭开代谢综合征的神秘面纱.....	1
第一节 什么是代谢综合征.....	2
第二节 代谢综合征发病率非常高.....	5
第三节 如何及早发现代谢综合征.....	8
第四节 代谢综合征可以治愈吗.....	11
第五节 哪些人群容易患代谢综合征.....	13
第六节 关于代谢综合征的认识误区.....	15
第二章 “病从口入”是代谢综合征 的重要因素.....	17
第一节 “入口的食物”如何被身体代谢?	21
第二节 维持代谢平衡, 拒绝“病从口入”.....	28
第三节 对“病从口入”认识的误区.....	31
第三章 胰岛素抵抗是代谢综合征的核心.....	33
第一节 胰岛素及胰岛素抵抗.....	34
第二节 是什么导致了胰岛素抵抗.....	37
第三节 胰岛素抵抗引起的严重疾病.....	40



第四章 代谢综合征的危害.....	45
第一节 血糖升高的危害有多大.....	47
第二节 血脂升高的危害有多大.....	50
第三节 血压升高的危害有多大.....	54
第四节 身体异常肥胖的危害有哪些.....	56
第五节 高血压、高血脂常见误区.....	58
第五章 从代谢综合征到2型糖尿病的演变.....	63
第一节 代谢综合征是怎样演变成糖尿病的.....	65
第二节 糖尿病的严重后果.....	69
第三节 如何走出糖尿病的阴霾.....	73
第四节 糖尿病的认识误区.....	77
第六章 代谢综合征是心脑血管疾病的元凶.....	81
第一节 什么是心脑血管疾病.....	83
第二节 心脑血管疾病是如何发生的.....	86
第三节 代谢综合征是心脑血管疾病的元凶.....	89
第四节 哪些心脑血管疾病的误区必须纠正.....	91
第七章 调节代谢, 净化血液.....	95
第一节 重新认识血液.....	96
第二节 洁净的血液是生命可持续的源泉.....	99
第三节 代谢紊乱是“血液污染”的根本原因.....	102
第四节 净化血液, 维护健康.....	104

第八章 合理饮食是克服代谢综合征的基础.....	105
第一节 为什么合理的饮食是基础.....	106
第二节 如何制定适合自己的饮食方案.....	119
第三节 哪些食物有益于改善代谢综合征.....	124
第四节 合理饮食的日常误区有哪些.....	139
第九章 运动是克服代谢综合征的重要手段.....	143
第一节 为什么运动是代谢综合征的克星.....	144
第二节 你选择的运动项目适合自己吗.....	149
第三节 运动锻炼常见误区.....	152
第十章 “上医治未病”是我们的理想目标.....	155
第一节 什么是上医治未病.....	156
第二节 “上医治未病”真的很重要吗.....	159
第三节 “上医治未病”的核心是什么.....	161
第四节 养生保健是防治代谢综合征的关键.....	163
第五节 如何正确认识保健食品.....	165
第六节 如何正确选择保健食品.....	168
第七节 养生保健常见误区.....	172
第十一章 代谢综合征的药物治疗.....	177
第一节 控制心脑血管疾病的药物.....	179
第二节 改善胰岛素抵抗的药物.....	181
第三节 改善血脂的药物.....	183
第四节 调节血压的药物.....	185



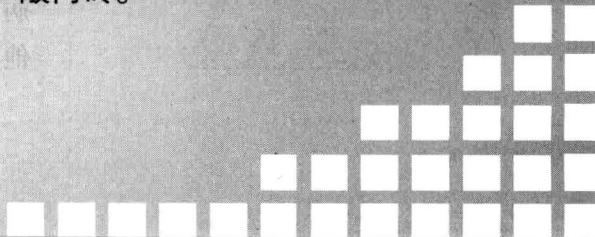
第五节	有助于减轻体重的药物.....	187
第六节	有辅助作用的维生素与矿物质.....	189
第七节	哪些药物反而会加重代谢综合征病情.....	194
第八节	关于代谢综合征的治疗误区.....	196
第十二章	中医对代谢综合征的独特认识.....	199
第一节	中医如何认识代谢综合征.....	200
第二节	哪些中药可以改善代谢综合征.....	203
第三节	关于中医药治疗认识的误区.....	210
后语		213
附表		215

第一章

揭开代谢综合征 的神秘面纱



心脑血管疾病和糖尿病已经成为危害人类身体健康的主要疾病，在这些看似复杂的疾病后面隐藏的到底是什么？正确认识这些疾病也就成为预防和治疗这些疾病的敲门砖。



第一节

什么是代谢综合征

“代谢综合征”是种什么病？从没听说过吗？只能说它是各种时尚病的总称，它的流行程度毫不逊色于流感！还想不到吗？那就给您提个醒，媒体近年不断有这样的报道：某著名公司高管，因癌症英年早逝；某深受观众爱戴的著名演员突发心脏病，永远离开了舞台；某著名电视节目主持人，因脑血管病住进重症监护室。而在我们的身边，“发福”的人随处可见，脂肪肝、高血压、糖尿病、高血脂在每年的体检报告中如雨后春笋。

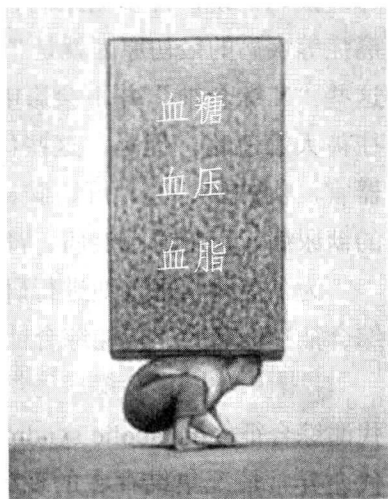


难道上面提到的这些疾病会是同一种病因？是的，他们都是代谢综合征俱乐

部的永久会员。肥胖、脂肪肝、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病甚至某些癌症，这些表面上千差万别的疾病，都只不过是同属“胰岛素抵抗”这棵大树上栽培出来的不同品种的果子罢了，因此代谢综合征又叫“胰岛素抵抗综合征”。

代谢综合征（metabolic syndrome, MS）并不是一个新出现的疾病，只是在以前，科学家们并没有认识到它是如此的重要，没有看清它是很多疾病的根本原因。

那么代谢综合征有什么表现呢？代谢综合征早期会出现轻微的高血糖，轻微的高血压，轻微的高血脂等等，由于症状很轻以至于往往被绝大多数人忽略，并不认为它是疾病状态，等到疾病不断发展，被医生诊断出得了糖尿病、心血管疾病、脑血管疾病时，病人已经错过了最佳的治疗时机。



代谢综合征最初并不是这个名称。早在 1988 年，美国斯坦福大学的 Gerald Reaven 博士提出过“X 综合征”的概念。他认为，糖尿病、心血管病、脑血管病的发生是由于身体代谢异常以后的各种因素共同引起的，他把这些代谢异常统称为 X 综合征，这些代谢异常主要表现为血糖改变、血脂改变、血压改变、体重改变等。

在当时，人们已经习惯了把很多病症分开研究，例



如癌症、糖尿病、高血压、脑中风等等，因此，Gerald Reaven 博士的观点并没有被广泛认同，直到近几年，医学界才对其有了新的认识。科学家们发现，几种危害人类健康的主要“非传播性疾病”，如心脏病、脑血管病、糖尿病等，都是由一些早期的异常改变引起的，这些早期的不太引人注目的改变往往涉及多个指标，这些指标的异常构成了所谓的“代谢综合征”。

换句话说，许多糖尿病、心血管病、脑血管病、炎症、癌症等疾病的最初原因就是“代谢综合征”。在发病的初期，这些“X综合征”并不会影响到我们的日常生活，因此往往被大家忽略，但是，这些代谢异常长期作用于人体重要器官，例如脑、心、肝、脾、肺、肾等，最终会引起严重的糖尿病、心脑血管疾病、肾病等等。

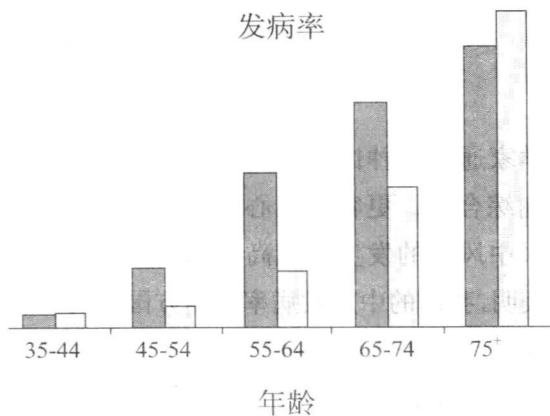
为了更科学规范地进行研究，目前科学家们统一将“X综合征”命名为“代谢综合征”。

我国中华医学会糖尿病学分会对代谢综合征的定义是：代谢综合征（metabolic syndrome, MS）是指在个体中多种代谢异常情况集结存在的现象，这些异常包括：糖尿病或糖调节受损、高血压、血脂紊乱、全身或腹部肥胖、高胰岛素血症伴随胰岛素抵抗、微量白蛋白尿、高尿酸血症及高纤溶酶原激活抑制物等。这些代谢异常大多为动脉硬化性心、脑及周围血管病（简称心脑血管疾病）的危险因素，故代谢综合征患者是心血管疾病的高危人群。当然，心血管疾病的危险因素并不仅是这些代谢异常，还有很多其他危险因素。

第二节

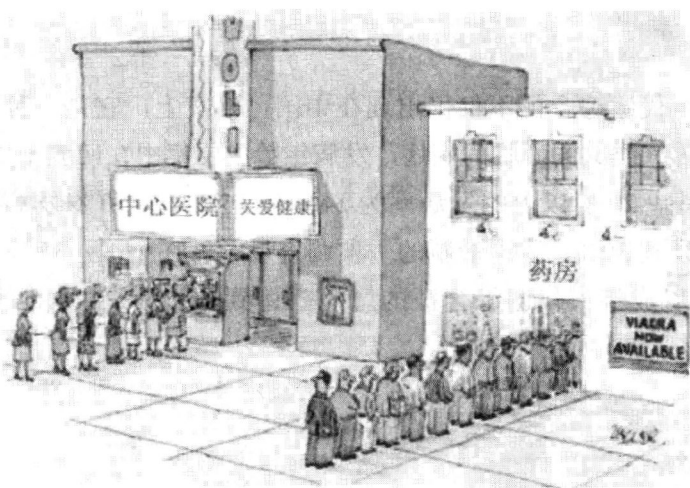
代谢综合征发病率非常高

代谢综合征不仅仅出现在中国，事实上，它是一种全世界人类共同面临的疾病，发病年龄主要集中在四五十岁。其中，20岁以上的发病率为14%~16%，到50岁发病率上升到30%。我国最新的一项调查显示，在中国，35岁至74岁成年人代谢综合征的患病率达到16.5%，由此推算，

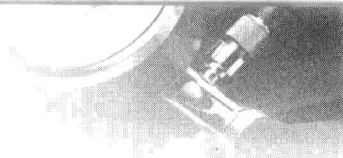


全国现有约 7700 万患者，即每 8 个成年人中至少有 1 人患有代谢综合征，这超过了目前其他任何一种疾病的患病率。据美国一项最新的调查显示，25% 的美国人患有代谢综合征，大约达 5000 万人。

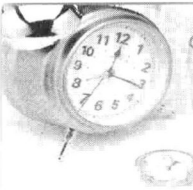
进一步研究发现，83% 的糖尿病患者和 51% 心脑血管疾病（例如心梗、脑卒中、严重高血压）是由于代谢综合征引起的，而绝大多数高血压也是代谢综合征引起的，这些数字告诉我们，代谢综合征已成为糖尿病、心脑血管疾病的最重要的致病原因。



科学家通过人种比较研究发现，黄种人比白种人更容易患代谢综合征，更容易患心脑血管疾病。例如，亚洲人脑卒中（中风）的发生率远高于其他人种，卫生部门的有关调查表明，我国的中风发病率是西方国家的 4 倍。近些年，我国人民生活水平大幅度提高，人们的饮食结构发生了巨大变化，吃不饱、吃“杂粮”的时代已经过去，人们吃得



越来越“精”。大家也许不会想到，正是这些精制食品导致了代谢综合征的发生，使得本来容易患代谢综合征的亚洲人群患病率进一步增加，我国最近公布的高血压人口约 1.6 亿，这也从另一个侧面印证了这种危险的局面。



第三节

如何及早发现代谢综合征

既然绝大多数的糖尿病、多数心脑血管疾病、肾病等都是由于代谢综合征引起的，为什么绝大多数病人不及早采取措施呢？

这里主要有两个原因，首先，代谢综合征发展的快慢程度非常不一致，有些人需要几年，有些人可能需要十几年才会转化成糖尿病、心脑血管疾病。在没有真正转化成糖尿病和心脑血管疾病之前，病人没有明显的不舒服，绝大多数病人依然认为自己“心宽体胖”、“吃得好睡得香”，非常健康。其次，代谢综合征的早期发现和诊断只能依据医院的检查结果，病人自己很难发现自己是否患有代谢综合征。但是，问题在于，绝大多数病人和单位的常规体检并不包括胰岛素抵抗检查项目，病人也根本不会主动提出进行特殊项目检查。这样，又一次错过了代谢综合征被早期诊断的机会，直到出现严重的糖尿病或心脑血管疾病，病人才会进行相应检查，可是此时已错过最佳治疗时机了。