

借



专家面对面

关注百姓健康热点
解读大众健康难点
传递专家权威观点



丁关庆 谈血脂异常

丁关庆 编著



随书附赠专家讲座VCD

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社



专家面对面

R589.2
42

丁关庆 谈血脂异常



丁关庆 编著

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

丁关庆谈血脂异常 / 丁关庆编著. — 北京: 北京出版社, 2006
(专家面对面)

ISBN 7-200-06169-7

I. 丁… II. 丁… III. 血脂异常—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104186 号

专家面对面

丁关庆谈血脂异常

DINGGUANQING TAN XUEZHI YICHANG

丁关庆 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850 × 1168 32 开本 3.25 印张 73 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数 1—10 000

ISBN 7-200-06169-7

R·313 定价: 10.00 元

随书附赠专家讲座 VCD

质量投诉电话: 010-58572393

第一部分 专家讲座

- 血脂异常有哪些危害 / 6
- 什么原因引起血脂异常 / 8
- 还有哪些因素会影响血脂水平的变化 / 10
- 检测血脂有什么积极意义,哪些人应该做血脂检测 / 12
- 怎样进行血脂检测和认识常见的四个检测指标 / 14
- 血脂异常的治疗原则和国内外治疗情况是怎样的 / 17
- 饮食治疗的条件、适用范围和基本要点是什么 / 19
- 怎样实施饮食治疗的要点 / 25
- 血脂异常运动疗法的意义和可以采用的运动方式 / 34
- 如何控制运动的强度和时间、频率 / 37
- 运动中有哪些注意事项 / 39
- 什么时候需要药物治疗调节血脂 / 41
- 目前常用的调脂药物有哪些 / 43
- 一些特殊人群的治疗应该注意什么 / 46
- 怎样预防血脂异常 / 50

目 录

第二部分 相关知识

- 血脂从哪里来又到哪里去、有什么功能 / 61
- 血浆脂蛋白有哪些种类 / 66
- 怎样正确认识肥胖和减肥 / 67
- 怎样更全面地了解血脂检测值的意义 / 71
- 怎样利用好血脂检测报告建立自己的健康档案 / 79
- 高脂蛋白(a)血症如何治疗 / 81
- 怎样建立膳食平衡 / 82
- 怎样正确认识油脂 / 83
- 怎样正确认识胆固醇的作用 / 85
- 抗氧化维生素有什么作用 / 87
- 什么叫慢性非传染性疾病 / 88
- 代谢综合征的诊断标准是什么 / 89
- 怎样认识心血管病的危险因素 / 90
- 治疗实例告诉我们什么 / 91
- 治疗过程中还有哪些常见的问题 / 96

朱熹集要



第一部分

专家讲座



要点提示

血脂异常有哪些危害

可以造成动脉粥样硬化并引起相应器官的病变，增加肿瘤的发病率，构成代谢综合征，容易引发胆结石和脂肪肝，被称作“沉默的杀手”。

什么原因引起血脂异常

引起血脂异常的主要原因有四个：遗传、不良生活方式、继发于其他疾病和某些药物作用。

还有哪些因素会影响血脂水平的变化

除了上述四个原因外，年龄、性别、体重、生活环境、应激和精神压力等因素也会影响血脂水平。

检测血脂有什么积极意义，哪些人应该做血脂检测

要发现血脂异常这个“沉默的杀手”，血脂检测的意义就显而易见了。正常人定期体检应该查血脂，而有冠心病、高血压、糖尿病、肥胖症等疾病或者家族中有血脂异常者更应该注意血脂检测。

怎样进行血脂检测和认识常见的四个检测指标

应该做好采血前的准备，并在合适的采血时间取坐位，轻松地采血。最常用的四个检测指标是甘油三酯、血清总胆固醇、血清低密度脂蛋白胆固醇、血清高密度脂蛋白胆固醇。

血脂异常的治疗原则和国内外治疗情况是怎样的

治疗应该针对病因，遵循个体化原则，并且要根据血脂检测结果、有无动脉粥样硬化危险因素存在、有无动脉粥样硬化病来决定治疗时机和达到的目标。

饮食治疗的条件、适用范围和基本要点是什么

饮食治疗应该在满足人体基本营养需要的基础上降低血脂水平，达到标准体重。具体是七个方面的限制，适当多吃六类食物。

怎样实施饮食治疗的要点

教你具体实施饮食治疗要点，计算和控制每日摄入的总热量、胆固醇、脂肪、纤维素，选择脂肪的种类及脂肪、糖、蛋白质的比例。

血脂异常运动疗法的意义和可以采用的运动方式

运动不仅是一种治疗血脂异常的方法，也是一种非常重要的预防血脂异常的方法。提倡强度低、不中断、持续时间较久的有氧运动。

如何控制运动的强度和时间、频率

有氧运动的关键是质量；可以通过心率、自我感觉、年龄分段来掌握运动强度；一般认为每周运动5次，每次30~45分钟为宜。

运动中有哪些注意事项

做好准备活动，循序渐进，适可而止，持之以恒。

什么时候需要药物治疗调节血脂

做这个判断同样要根据血脂中血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的高低、是否具有动脉粥样硬化危险因素和动脉粥样硬化病来判断。有动脉粥样硬化危险因素需要将血脂降低到一般标准，有动脉粥样硬化病则需要降到更低来减低危险。

目前常用的调脂药物有哪些

目前最常用的调脂药物主要有四类，即他汀类、贝特类、烟酸类、深海鱼油类。

一些特殊人群的治疗应该注意什么

这里谈的特殊人群主要是指健康状况下降或者有其他疾病的人，如老人、患糖尿病、高血压、冠心病或者已有肝脏损伤的人，他们在治疗当中更要注意身体的实际状况。

怎样预防血脂异常

不让血脂异常发生是最理想的结果。那么，采取健康的生活方式、防止超重、治疗已有的疾病并且定期体检，可以让你远离高血脂。

朋友们，为什么我们要来讲血脂异常？来认识它、防治它？因为近年来随着人们生活水平的提高，血脂异常发生率增高。2004年10月卫生部公布《中国居民营养与健康现状》，成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国血脂异常现患人数约1.6亿，大城市血脂异常总患病率更高。

与此同时心脑血管疾病发生率和死亡率也在增高。据我国2002年统计，每年死于心脑血管疾病的人数已达300万人以上，平均每20分钟就有1人死于心脑血管疾病。近几年全世界因心脑血管疾病每年死亡人数超过1700万，主要是脑卒中和心肌梗死。心肌梗死致残率达12%，脑血管疾病致残率达70%。目前认为血脂异常是引发心脑血管疾病的首要原因，其重要性已高于高血压和糖尿病，所以监测、控制血脂水平显得格外重要。

血脂异常的危害如此显著，国人对于血脂相关知识以及血脂异常的了解、对于血脂异常的预防办法和治疗手段的了解又是怎样的情况呢？我国人群对于血脂异常的知晓率、治疗率和达标率很低。据2004年北京阜外医院顾东风等的报告，男性和女性的血脂异常的认知分别为8.8%和7.5%，治疗率分别为3.5%和3.4%，控

制率仅仅分别为 1.9% 和 1.5%。

所以，目前迫切需要做的事情是提高人们对血脂异常的认识，了解自己的血脂是正常还是异常、有没有危险因素、如何预防，如果出现异常是否需要治疗、怎样治疗、需要治疗到什么程度。只有这样才能把健康的金钥匙紧紧掌握在自己手中。

下面从五个方面，即血脂异常的危害、影响血脂水平的因素、血脂检测、治疗、预防来和大家谈血脂异常的防治。

血脂异常有哪些危害

血脂异常引起的血管疾病患病率高，发病严重，致残率、死亡率高，严重威胁人们的健康。血脂异常由于无明显临床症状，而引起的后果严重，故有“无形的杀手”或“沉默的杀手”之称。那么，血脂异常会对人体造成哪些具体危害呢？

(1) 引起动脉粥样硬化。血脂异常与动脉粥样硬化有着密切的联系，粥样斑块引起血管腔狭窄，其支配的器官出现相应的病变，如心绞痛、心肌梗死；脑梗塞、血管或小动脉瘤破裂引起脑出血造成偏瘫、失语；肾动脉粥样硬化会出现继发性高血压，肾动脉血栓形成

引起肾区疼痛、尿闭、肾功能不全；肠系膜动脉血栓形成时出现麻痹性肠梗阻；下肢动脉粥样硬化出现下肢动脉阻塞性病变，致缺血性跛行，严重者引起坏疽；眼底动脉粥样硬化则出现视力障碍、眼底出血；视网膜中央动脉阻塞可导致视力突然下降，是失明的原因之一。

(2) 导致肿瘤发病率升高，主要是指乳腺癌和结肠直肠癌的发病率增高。有人认为高脂饮食产生高能量，能量以脂肪的形式储存于脂肪组织（储存脂）。在乳腺脂肪组织也增高，这就为乳腺上皮伸展提供了一个大的空间，刺激了癌组织的生长。脂肪组织中含有一种雌甾烯二酮，它是合成雌激素的前体，肥胖患者脂肪组织增多，脂肪组织可产生雌激素增多，雌激素水平增高，促使乳腺癌发生。有人认为脂肪促进肠癌发生可能的原因是膳食脂肪增加，肝脏合成胆汁酸增多，提高了结肠胆汁酸的浓度，胆汁酸在大肠内可分解为脱氧胆酸，经肠内厌氧菌分解成甲基胆蒽，它是一种很强的致癌物质，促进了癌的发生。

(3) 促进胆结石形成。胆固醇在胆汁中与胆汁酸、磷脂形成微胶粒后具有水溶性，胆汁中胆固醇、胆汁酸与磷脂含量的比例对维持胆固醇的溶解状态十分重要。胆汁酸或磷脂的减少或胆固醇过多，都可使胆固醇成为饱和状态，胆固醇就有沉淀的倾向。我们通过 B 超可以见到在胆囊壁有多量胆固醇结晶析出，进一步形成结

石。据报告在手术中发现 50% 的明显肥胖患者患有胆结石。肥胖人胆固醇合成分泌增加，有较强的形成胆结石的倾向，所以胖人、血脂异常的人易患胆结石。

(4) 引发脂肪肝。非酒精性脂肪性肝病是营养相关性疾病，过去曾被认为是良性、非进展或进展缓慢的疾病。近年组织学研究发现肥胖导致的脂肪肝患者中有 25% 合并肝纤维化，1.5%~8.0% 患者发展为局限性肝硬化。临床表现为脂肪肝、脂肪性肝炎、脂肪性肝纤维化和脂肪性肝硬化等不同阶段。已经证实，非酒精性脂肪性肝病与血脂异常、糖尿病等多种因素相关。

(5) 构成代谢综合征。代谢综合征是血压增高、血糖异常、血脂异常和体重增加等情况在人体内的一种综合存在的状态，对健康危害很大。

什么原因引起血脂异常

引起血脂异常的主要原因有四个：遗传、不良生活方式、继发于其他疾病和某些药物作用。

(1) 遗传。指父母把血脂异常的基因传给了下一代，结果有的人从小发病，有的到了一定年龄才发病，如家族性高胆固醇血症（低密度脂蛋白受体缺陷）、家族性高甘油三酯血症、家族性混合型高脂蛋白血症等。

家族性高胆固醇血症又称 β -脂蛋白血症，其特点是细胞膜缺少低密度脂蛋白的受体，致使低密度脂蛋白的分解和胆固醇合成的反馈抑制都受到阻碍，造成血清中低密度脂蛋白胆固醇增加。

(2) 不良生活方式。这是造成后天血脂异常的重要因素。通常是由于营养过盛、活动少等，日积月累造成血脂增高。近几年越来越重视生活方式病对健康的影响，不合理的饮食习惯（高盐、高脂、饱食）、运动不足、过度疲劳、不健康心态（计较得失、精神压力过大、紧张）及吸烟、过量饮酒是生活方式病的主要原因。常见的生活方式病有血脂异常、糖尿病、高血压病、肥胖症、骨质疏松、脑卒中、冠心病、癌症等。

现已公认，在慢性非传染性疾病的诱因中，遗传因素占15%，社会因素占10%，气候因素占7%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。血脂异常绝大多数属于个人生活方式不当造成的。

北京市2002年底启动的“生活方式疾病综合防治示范社区”项目通过20个示范社区的研究发现，人群中患血脂异常、高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病、脑卒中、肿瘤、慢阻肺等8种生活方式疾病的总患病率为31.8%，就是说，将近1/3的北京人患有不同程度的生活方式病。其中，血脂异常名列榜首。

(3) 继发于某些疾病，如糖尿病、肾病综合征、

甲状腺机能减退等。糖尿病患者，尤其是Ⅱ型糖尿病伴肥胖症患者，常引起脂质代谢紊乱。肾病综合征时血总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇明显升高，甘油三酯升高。甲状腺机能减退患者胆固醇常明显高出正常范围，甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇增高，高密度脂蛋白胆固醇降低。

(4) 服用某些药物造成血脂异常。如口服避孕药，长期使用糖皮质激素、长期使用噻嗪类利尿剂、 β -受体阻滞剂等。

在这些引起血脂增高的原因中，有些是不可控制的，如遗传因素，有些是可以控制的，如不良生活方式和药物。知道了这些，对我们治疗和预防血脂异常特别有用。

还有哪些因素会影响血脂水平的变化

血脂水平受诸多因素的影响，如年龄、性别、超重及肥胖、妊娠、内分泌、生活环境、应激和精神压力等，这些因素和生理变化、生活环境、职业特点、心理应激变化等都有关系。

(1) 年龄。血脂异常与年龄有密切关系。通常在21~30岁年龄段血脂异常者少，在31~40岁年龄段

血脂异常者逐渐增多，41～60岁为血脂异常的高发年龄段。我们检测233例四项血脂检测与年龄段的关系，发现胆固醇增高、甘油三酯增高、低密度脂蛋白胆固醇增高主要见于41岁以后年龄，但甘油三酯升高的年龄比胆固醇增高的年龄要早。所以年轻人也要注意生活方式，防止血脂升高。

(2) 性别。血脂异常发生率与性别也有密切关系。一般女性在绝经期以前总胆固醇水平低于男性，绝经以后血脂水平逐渐增高，至65岁达到高峰，此后又逐渐下降。这是因为血清胆固醇的变化主要取决于低密度脂蛋白，而脂蛋白代谢受性激素影响。雌激素可使高密度脂蛋白升高、低密度脂蛋白下降。甘油三酯随妊娠月数的增加而上升，产后短时间仍保持高值，以后逐渐降至正常水平。

(3) 超重及肥胖。超重及肥胖者常伴有血脂水平的增高。根据以往资料观察，超重和肥胖症患者中无论是血清总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）升高、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）下降和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高者的比例均明显比体重正常者为高，而且甘油三酯升高和低密度脂蛋白胆固醇升高更为突出。

当一个肥胖或超重者就诊时，医生均会问一下您以前是否检测过血脂就是这个道理。在体质指数下降即消

瘦的患者中则较少见有血脂异常者。

(4) 生活环境。城市居民血脂水平高于农民，渔民最低，脑力劳动者又高于体力劳动者，这与人群的营养结构及其生活方式、工作方式有关。

(5) 应激和精神压力。外伤、突发事故或意外、长时间的精神压力等，都可引起胆固醇增高。

检测血脂有什么积极意义， 哪些人应该做血脂检测

血脂的检测有重要的意义。血脂异常被称为“沉默的杀手”，因为血脂异常可以在很长时间之内没有表现出明显的身体症状，但是却可以引起动脉粥样硬化并逐渐导致相关疾病。血脂检测正是发现和认识这个“沉默的杀手”的最好手段。

虽然血脂含量仅占人体总脂量的极少部分，但在代谢上非常活跃，无论是内源性或外源性脂质，都需先经血液再到其他组织进行代谢，所以血脂水平的变动可以反应全身脂质代谢的状态。因此，测定血脂有助于健康状况的评价，有助于临床上某些疾病的诊断和病情的判断。

读者应该知道是否该做血脂检测、怎样做好相应准