

高脂血症可怕，对高脂血症的无知更可怕！

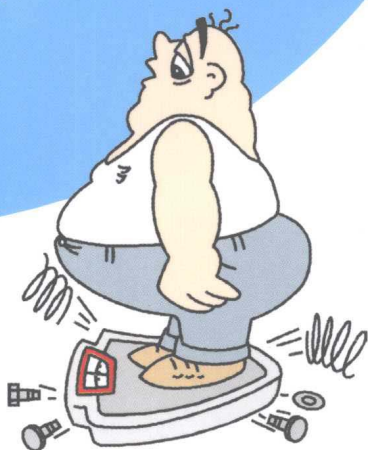
这些事， 医生没有 告诉你^②

主编 / 黄艳梅



- 医生知道很多，但医生没有时间告诉你一切！
- 高脂血症的危害比你想象的要严重！
- 知道这些事，能助你预防高脂血症，让心血管疾病远离你的生活！

——防治高脂血症



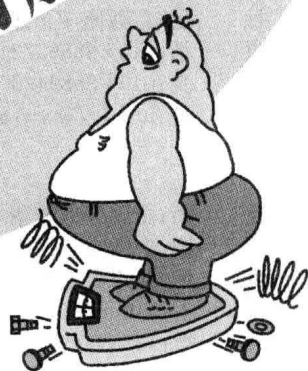
广西科学技术出版社

这些事， 医生没有 告诉你 ②



主编 / 黄艳梅

——防治高脂血症



编委：肖 冉 王 勇 李 凯 黄艳梅 崔爽爽 安雅宁
高玉荣 梁 旭 白 兰 杨 洁

插图：李筱雷

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

这些事,医生没有告诉你 2——防治高脂血症/黄艳梅主编. —南宁:广西科学技术出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80763 - 095 - 1

I. 这… II. 黄… III. 高脂血症—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139676 号

ZHAXIE SHI, YISHENG MEIYOU GAOSU NI 2——FANGZHI GAOZHIXUEZHENG

这些事,医生没有告诉你 2——防治高脂血症

主 编:黄艳梅

策 划:冯靖城 陈 瑶

装帧设计:卜翠红

责任印制:韦文印

责任编辑:张桂宜 冯靖城

责任校对:曾高兴

责任审读:梁式明

出 版 人:何 醒

社 址:广西南宁市东葛路 66 号

电 话:010 - 85893724(北京)

传 真:010 - 85894367(北京)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771 - 5845660(南宁)

0771 - 5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店

印 刷:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码:101149

开 本:710mm×1 020mm 1/16

字 数:132 000 印张:9.75

版 次:2008 年 10 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80763 - 095 - 1/R · 29

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010 - 85893724 85893722

这些事，医生没有告诉你

郝先生在某机关工作，平时喜油腻饮食且饭局较多，而且老坐着不爱运动，体形一直较胖。从 2005 年开始就偶有头晕头胀的感觉，持续很长时间后去医院检查，结果是高脂血症以及动脉硬化。医生告诫他，应该注意饮食调节，加强锻炼，因为动脉硬化以及高脂血症都是脑卒中的发病诱因。

现代生活提高了人们的生活水平，但是同时也在不知不觉中给人类带来了一些健康的问题。高脂血症就是其中一个。高脂血症引起的高脂血症进一步发展，可引起多种严重的疾病。

据介绍，我国 18 岁以上血脂异常人群已经达到 1.6 亿，血脂异常对健康的危险上升到原来的 3~5 倍，然而血脂控制达标率仅为 26.5%。

这主要是人们不够重视这个问题所致，也是因为人们对于高血脂的认识太少了。那么要怎么样才能全面地去认识高血脂的问题呢？这就是本书的目的所在了！

本书告诉你一些医生没有告诉你的事情，让你在生活中就能轻松地了解自己的身体，很容易就把现代“富贵病”排除出局。

本书从九个方面全面讲述了高脂血症的基础知识以及预防、治疗的方法。从这本书里面，你可以了解到高脂血症究竟是什么，怎样从化验单上看出来你是不是患上了可怕的病症，并且判断自己现在的情况怎么样。

高脂血症是出名的隐形杀手，等到从医院的检验报告来判定自己已有病的时候，大多数已经晚了，这就要求我们从自己身上的变化来判断了。本书将交给你一些全新的、准确的判断方法。有了这些行之有效的方法，你就可以远离那些人们谈之色变的一系列并发症了。

况且，并不是说所有的疾病都要等到发作了才去治疗，对我们来说，不生病才是最重要的，一个人有了疾病，不管是怎样简单的小毛病都会折磨得让你受不了。因此，对于可怕的“富贵病”来说，最重要的还是要预防。

但是如果你真的患了这样的疾病，也不必忧心忡忡，只要从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这几个方面出发，配合中西医的治疗，一定会让你的身体恢复如初。

现代的人，物质生活实在太丰富了，各种生活的习惯也是难以一时改变的，但是相信每个人都更在乎自己的健康。让我们一起多了解一些医生没有告诉你的健康知识，防患于未然，同时给那些不小心患上高脂血症的患者带来有用的降脂方法。

保养好身体就是创造财富！

第一章 从正确认识高血脂开始

- 2 血脂概念知多少
- 3 为什么说高脂血症是隐形杀手
- 4 血脂异常易被忽视的原因
- 7 高脂血症的早期征兆
- 9 高脂血症喜欢“盯”上哪些人
- 11 与血脂水平有关的几项因素
- 14 高脂血症的分类
- 15 对高脂血症认识的误区
- 16 胆固醇与血脂的关系
- 18 关注降脂误区
- 20 瘦人也患高脂血症
- 21 高脂血症离你到底有多远

第二章 来自身体的信号与疾病检测

- 24 间歇性腹痛，小心血脂增高
- 26 黄色瘤，高脂血症的暗号
- 28 听力下降，提防高脂血症的光临



- 29 角膜老年环预警高脂血症
- 30 高脂血症要看哪科医生
- 32 没有症状就等于万事大吉吗
- 33 血脂检查前后的注意事项
- 34 查出血脂高怎么办
- 35 老人降脂，适可而止
- 37 教你如何看血脂报告
- 38 警惕儿童高脂血症



第三章 关注高脂血症的并发症

- 42 高脂血症与动脉粥样硬化
- 43 高脂血症与高血压
- 44 高脂血症与冠心病
- 45 高脂血症与脑血管病
- 46 高脂血症与糖尿病
- 48 高脂血症与脂肪肝
- 49 高脂血症与胆石症
- 50 高脂血症与血黏稠度增高
- 51 高脂血症与代谢综合征
- 53 高脂血症患者要预防耳聋
- 54 高脂血症患者要防眼疾



第四章 高脂血症的全面预防方案

- 58 哪些人需要提早预防高脂血症
- 59 从饮食习惯入手
- 61 生活方式的全面改变
- 62 孕期防止胎儿患高脂血症
- 63 预防高脂血症从儿童抓起
- 64 青壮年的高脂血症预防
- 66 老年人的高脂血症预防
- 67 定期检查的重要性



第五章 有效改善血脂的饮食方案

- 70 降血脂，首选饮食治疗
- 71 高脂血症患者的饮食思路
- 73 多吃瘦肉就对吗
- 74 降血脂，从一杯燕麦粥开始
- 75 大豆，富有营养的降脂食物
- 77 老醋花生，降血脂的“绝配”
- 78 爱斯基摩人带来的启示
- 80 苹果是高脂血症患者的首选
- 81 维生素 C 可预防高脂血症吗
- 82 防治高脂血症要加镁
- 83 降血脂的 6 道保健汤

- 85 降血脂的 5 种食疗药粥
- 87 每天一个鸡蛋可降胆固醇
- 88 多喝乌龙茶，有效降血脂
- 89 海带和蕈类，降脂又健康
- 91 每天吃一些大蒜和洋葱
- 92 严格控制糖类化合物的摄入
- 93 选对食用油很重要
- 95 高脂血症患者的配餐方案

第六章 简便有效的中医调脂

- 98 中医对高脂血症的认知
- 99 常见调治血脂的中草药
- 101 杜仲乌龙茶
- 102 复方降脂汤
- 103 海带绿豆汤
- 104 宽胸化痰法
- 106 疏肝利胆并利尿通便
- 107 治疗高脂血症的中医十方

第七章 运动是最好的降脂方式

- 112 运动是健康的基础

- 113 儿童适合多运动
- 115 青年人通过健身来降脂
- 116 成年人靠走路来降脂
- 117 中老年降脂要“轻运动”
- 118 老年人活动要适当
- 120 贵在坚持，量力而行
- 121 高脂血症患者的运动禁忌



第八章 辅助降低血脂的心理治疗

- 126 心理治疗的必要性
- 127 客观地认识高脂血症
- 128 多与别人交流感受
- 129 唱歌可以舒缓神经
- 130 对青年人和老年人的心理治疗
- 132 如何进行女性心理治疗



第九章 日常生活的保健和护理

- 136 高脂血症患者慎用维生素 E
- 137 高血脂者一定要戒烟
- 138 高脂血症患者不要再喝酒



- ①39 可以适当饮用咖啡
- ①40 合理饮茶
- ①42 养成每天排便的习惯
- ①43 高脂血症患者夏日保健要点
- ①44 高脂血症患者冬天保健要点

第一章

从正确认识高血脂开始

古人为三餐而忧，现代的人却为吃得过好而愁。现在的人们由于生活水平的大幅度提高，油脂的摄入量都偏高，从而引起营养的过剩。其实这并不是一个好的现象。高脂血症并不是一个“不要紧”的疾病，而是一个严重影响健康，很有可能致残、致死的疾病。

生活在现代社会中的你又对高血脂了解多少呢？只有知己知彼方能百战不殆，所以，在高血脂横行的今天，你首先要做的就是认识什么是高血脂。

血脂概念知多少

血脂为血液中所含脂类物质的总称。血液中的脂类主要包括甘油三酯、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。血液中脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出体内脂类代谢情况。

脂肪是人体内含量最多的脂类，是体内的一种主要能量来源，脂肪主要是甘油三酯；类脂是生物膜的基本成分，约占体重的 5%。类脂是磷脂、糖脂和固醇的总称。血液中所含的这些脂质，循环全身，对人体具有重要的生理功能。人体的各种活动都是以热能做动力的，脂质是产生热量（几乎是糖和蛋白质的两倍）最高的营养素。

而人体是由细胞构成的，细胞膜则是由磷脂、糖脂和胆固醇组成；脑和神经也都需有磷脂和糖脂；固醇还是体内合成激素的必需物质。从膳食中摄取的营养物质，有些是脂溶性的，比如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K，与脂肪一起存在，才能在肠道被溶解吸收。脂质对皮肤上皮细胞有保护作用，可以加速皮肤损伤的愈合。在皮肤下面有一层脂肪，可以阻止和节制体温散发，起保温作用，有助于御寒；而且，还可以吸收外界的热量，起着隔热作用，维持正常体温。

正常成人血浆脂类含量相对稳定，有一定的波动范围。血脂水平也易受非疾病因素的影响，如某人平时空腹血脂正常，现在吃了油多的饭菜，2 小时后到医院去抽血查血脂，就会发现此时的血脂水平比平时空腹水平高出许多。但是这种膳食所造成的影响只是暂时的，通常在 3~6 小时之后血脂即可恢复正常。短期饥饿也可因

储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。

血脂既然有这么多的好处，肯定是人体不可或缺的东西了，人体离不了脂质。那些“谈脂色变”的认识是不对的，在日常生活中一味地拒绝脂类，对人体是有害的。但是并不是说它越多越好，什么东西都会物极必反的。

过多地摄入脂类，容易造成血脂过高，可导致血液中的脂肪类物质在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，“斑块”增多、增大可使血管管径变狭窄，堵塞血管或使血管内血栓形成致使血管破裂出血。这就是老百姓常说的高血脂，医学上叫高脂血症或者是血脂异常。

高血脂引起的并发症也多种多样，所以，要正确认识血脂的作用和高血脂的危害，从而做到在生活中正确、适量地摄入脂类物质。

为什么说高脂血症是隐形杀手

根据卫生部统计，由于生活水平的提高，我国有三分之一的人患有高脂血症，而且患者群逐渐年轻化。高脂血症已成为 30~50 岁年龄段人群的“第一杀手”！

前面我们已经讲过什么是血脂了，也说过了如果患上高脂血症，对于身体是严重的威胁，那什么才是高脂血症呢？其实血脂过高是一种代谢异常的表现，它是血脂总量或某些血脂成分，如果胆固醇、甘油三酯在空腹条件下测定高于正常值时，即为高脂血症。

高脂血症是现代“富贵文明病”之一。随着生活质量的提高，高蛋白、高脂饮食机会增多，加上运动量减少，血中的脂肪长期



“供大于求”，久而久之便导致血脂升高。高脂血症是导致心脑血管疾病的元凶，发病率高，而且非常危险，所以被称之为“无声的杀手”。这是因为高脂血症不易被察觉，在早期和轻度时几乎没有任何感觉，它的致病过程是一个非常缓慢的过程，而患者在最开始也很少觉得有什么不舒服的感觉，所以往往不能及时发现。

朱先生，正值壮年，事业也蒸蒸日上，每天工作忙，应酬多，休息时间少，参加饭局时吃饭菜更是所谓的山珍海味。朱先生的体形也从以前学生时代的瘦猴子变成现在的将军肚了，他自己倒挺得意的，觉得这就是成功男人的标志。

可是没过多久，他的好梦就被打醒了，一次单位组织的体检查出他有心脏病，“三高”（血压高、血脂高、血糖高）严重，他怎么也不相信，自己明明身体很好，平时一点感觉都没有，怎么会有这样的毛病呢？于是他又到多家医院去检查，结果都是一样的。医生都建议他住院检查，这时候他才意识到问题的严重性。

相信任何人都不希望这样的事情发生在自己身上，无病才能一身轻，所以，在平常的生活中，我们一定要学会如何预防此类疾病。即使是不小心患上了，也要马上开始治疗，千万不要存在侥幸的心理。

学会判断高脂血症的隐形症状，记得要定时检查身体，不要让这个杀手有机可乘，往往在你得意的时候它就会出现，打破你的生活安宁。

血脂异常易被忽视的原因

是什么原因造成血脂不正常的呢？其实引发高脂血症的原因很

多，脂肪来源于体内和体外两条途径。

体内主要在肝内合成，而体外从饮食中摄取。脂肪主要通过肝脏代谢清除，体内脂肪来源过多和肝脏清除减少都可导致血脂升高。

例如：随着年龄的增长，肝脏清除脂肪的能力下降，血脂水平因此而升高。血脂偏高的亚健康状态和高脂血症的疾病状态，是由多因素所引起的，是环境因素与遗传基因异常相互作用的结果。



对于以上这几个原因，都是值得注意的，有时候稍微一不留神，你就与这个“杀手”面对面了。

对于遗传的因素，是不可避免的，如果你不幸有这方面的缺陷，早一点察觉，早点做好相应的防范措施，先天的不足还是可以通过后天来弥补的。既然有了缺陷，就只有去改善，一味地怨天尤人并不能给自己的健康加分。

对于继发性疾病引发的高血脂，相信大多数人都会去注意的，而且医生也会对症下药，无须多言了。



血脂异常的原因

- 遗传因素。先天性的遗传基因缺陷，使某些人的体内脂肪代谢机制不健全，会导致高血脂。
- 继发性疾病造成的高血脂。有些疾病会继发高血脂，如糖尿病、甲状腺功能衰退、肝肾疾病等。
- “三高一低”（高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维）的饮食习惯。有的高血脂纯粹就是吃出来的，健康人连续进食含油脂量高的饮食，血脂会持续增高。过多进食糖类可使血脂升高，过量蛋白质通过肝脏分解也会使血脂升高。

最主要的其实是对于平时习惯的注意问题，即所谓的“三高一低”现象，这是容易被忽视的。现代人饮食几乎都是“无肉不欢”，况且每个人似乎都有推不掉的应酬，体内的脂肪摄入越来越多。

美国人对“三高一低”（高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维）的饮食习惯会造成高脂血症的认识是在 20 世纪 60 年代。当时的病理学家在对战争中阵亡的年轻军人的尸体进行解剖时，发现了一个令人震惊的事实，这些年轻军人的心脏已到了心肌梗死发病的边缘。他们的冠状动脉里沉积了许多胆固醇，动脉硬化程度比健康同龄人要严重得多。

经医学家对这一现象分析后得出结论：“三高一低”的饮食习惯继续下去，美国人的平均寿命会因心肌梗死的增加而急剧缩短。在医学家们的建议下，美国全国开展了一场规模空前的反对“三高一低”饮食习惯的大宣传，提倡以低脂肪、植物蛋白和高纤维为主的饮食结构，推行膳食纤维强化食品，以降低心脑血管疾病的发生概率，增强国民体质。