

日本老年病专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



高脂血症

正确治疗与生活调养

名医の図解 コレステロールを下げる生活読本

[日] 渡边孝 著 吴倩 译



改变生活方式和饮食习惯，
能让血脂异常者避免终生依赖药物

有助降低胆固醇的美食
有效降低胆固醇的运动
——呈现



广西科学技术出版社

 名医图解 

高脂血症

正确治疗与生活调养

名医の図解 コレステロールを下げる生活読本

[日] 渡边孝 著 吴倩 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-056号

MEI NO ZUKAI CHOLESTEROL WO SAGERU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2007 by Takashi Watanabe

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症正确治疗与生活调养/(日)渡边孝著;吴倩译. —南宁:广西科学技术出版社, 2010. 7

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-497-3

I. ①高… II. ①渡…②吴… III. ①高脂血症-防治-图解 IV. ①R589.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088197号

GAOZHIXUEZHENG ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

高脂血症正确治疗与生活调养

作 者: [日] 渡边孝
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印刷: 韦文印

翻 译: 吴 倩
责任编辑: 冯靖城
责任校对: 曾高兴 田 芳

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: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 180千字
版 次: 2010年7月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-497-3/R · 127
定 价: 28.00元

邮政编码: 101109

印张: 13.75

印次: 2010年7月第1次印刷

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 团购电话: 010-85808860-801/802

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者们找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

日本是在1955年后才在临床检查中引进了血清总胆固醇值的测查，当时所采用的测查方法是比色法，如果硫酸试剂不是非常精纯的超一级品的话，就无法得出准确的结论。可是即便使用了精纯的硫酸试剂，对日本人的测定也只能得出一些低值，让人对这种检测方法是否准确产生质疑。具体来说，当时的美国的平均胆固醇值是6.29~6.72mmol/L，而当时日本人的平均胆固醇值仅为3.62mmol/L左右，这一数值与危地马拉（中美洲）及尼日利亚（非洲）处于同一水平。当时，国际上对高胆固醇血症的诊断标准尚无定论。

第二次世界大战一结束，美国就开始了一项追踪调查，历时15年。这项研究结果显示，血清总胆固醇值越高，心肌梗死的发病率就会越大。这一调查结果点燃了胆固醇有害说的导火索。

然而日本当时的情况却大相径庭。根据1980年的调查，对于发生心肌梗死的危险度而言，假设年龄因素的危险度为1的话，男性血管收缩压的危险度为1.8倍，舒张压为1.7倍，而血清总胆固醇值的危险度不过是1.6倍而已；而对于女性来说，未发现比年龄因素更大的危险因素。

之所以会得出这种与国际公认的情况完全不同的结论，其原因就在于当时的日本人普遍存在营养不良的情况。日本曾经有着如今完全无法想象的疾病构成情况的历史。

本书中有大量的图表，易读易懂，而且有许多能够在日常生活中活用的知识。

希望大家能够正确地管理自己的血脂，祝愿诸位健康长寿。

目录

CONTENTS

序章 阅读准备

- 了解自己的饮食习惯..... 3
- 检查自己的日常生活..... 6

第一章 你对胆固醇有误解吗?

- 胆固醇是什么?** 10
 - 胆固醇是人体不可或缺的脂类之一 10
 - 胆固醇是构成激素的重要材料 11
 - 胆固醇无法直接溶解于血液当中 12
 - 胆固醇通过脂蛋白来运输 13
 - 所谓脂蛋白是什么? 15
- 好胆固醇·坏胆固醇·超级坏胆固醇** 18
 - 好胆固醇·坏胆固醇 18
 - 超级坏胆固醇 18
 - 超级坏胆固醇长时间积累就容易氧化 20
 - 超级坏胆固醇与生活习惯病有极大的关系 22
- 胆固醇囤积在血液里的原因** 24
 - 偏食、缺乏运动和疾病 24
 - 遗传因素 24
- 甘油三酯** 26
 - 也是脂类的一种 26
 - 以脂蛋白的形态存在血液中 27
 - 会在皮下及内脏堆积 28
 - 甘油三酯会导致血液中的好胆固醇减少 28
- 【专栏】脂肪存储的部位与生活习惯病相关** 31

没有胆固醇和甘油三酯也不行	32
> 胆固醇和甘油三酯都是身体必需的物质	32
> 过高或过低都不好	32
胆固醇、甘油三酯的检查及诊断	34
> 很少能够自我察觉，需要通过检测才能发现	34
> 采血以检测血液中的脂类含量	35
> 发现异常后，要进行更加精密的检查	36
【专栏】血脂异常就医流程	38
【专栏】高脂血症患者想知道的	42

第二章 与生活习惯病密切相关的胆固醇

胆固醇的可怕之处	46
> 会引起动脉硬化	46
> 如果同时伴有其他因素的话，会更加危险	46
> 动脉硬化容易引起心脏及大脑的损伤	48
> 动脉硬化会对整个身体造成影响	49
胆固醇过高是这些疾病的病因① 高脂血症	51
> 分为遗传性及非遗传性	51
> 糖尿病和肥胖是诱发继发性高脂血症的主要原因	52
> 有甲状腺或肝脏疾病的人也警惕	54
> 遗传性高脂血症也很多见	58
胆固醇过高是这些疾病的病因② 心绞痛、心肌梗死	61
> 引起动脉硬化性血管阻塞	61
> 如果胆固醇值一直较高，即使没有症状也必须警惕	63
> HDL胆固醇值过低的人需要警惕	65
> 甘油三酯过高的话也要加以注意	65
胆固醇过高是这些疾病的病因③ 脑梗死	66
> 高血压是首要原因，胆固醇则为共犯	66
> 胆固醇过高或过低都会引起脑梗死	67
> 不同类型，不同的发作表现	67

还有其他因胆固醇而发病的疾病	71
> 大动脉瘤：大动脉血管呈扩张状态	71
> 闭塞性周围动脉粥样硬化：出现血流不足	73
> 胰腺炎：胆固醇含量过多的食物会引起	73
> 胆结石：胆固醇的结石堆积	74
甘油三酯过高而引起疾病	75
> 脂肪肝	75
> 痛风和高尿酸血症	76
警惕代谢异常综合征	77
> 代谢异常综合征是什么？	77
> 问题主要出在吃太多、动太少上	78
> 内脏脂肪堆积带来的坏处	78
> 内脏脂肪会加速动脉硬化	81
> 内脏脂肪使得甘油三酯、胆固醇增多	81
> 内脏脂肪的堆积导致血糖值上升	83
> 内脏脂肪的堆积也会造成血压升高	84
> 内脏脂肪还会损伤肾脏	85
这些人都要加倍小心	85
> 高胆固醇患者：会在没有任何症状的情况下诱发病症	85
> 高血压患者：心脏及血管会不断被损伤	86
> 糖尿病患者：糖尿病会使血液中的胆固醇增高	88
> 肥胖者：各种生活习惯病的后备军	89
> 吸烟者：好胆固醇在减少，动脉硬化在加速	90

第三章 能降低胆固醇的美味饮食

饮食疗法之所以重要的原因	94
> 饮食过量是血脂易增高的元凶	94
> 关键在于要减少坏胆固醇，增加好胆固醇	94
容易让坏胆固醇增多的食品和饮食习惯	96
> 胆固醇的摄入超过必需量时会造成坏胆固醇增多	96

> 热量摄入过多也会造成血脂值的增加	98
减少坏胆固醇的饮食法	99
> 限制热量摄入，保证每日三餐	99
能减少坏胆固醇的脂肪摄入法	102
> 动物性脂肪和植物性脂肪都很重要	102
> 容易生成坏胆固醇的是动物性脂肪	102
> 植物性脂肪能够降低坏胆固醇	104
> 多吃鱼，少吃肉	106
> 食用脂肪少的肉，用植物油烹调	107
选择不会让胆固醇升高的鱼类食用	111
> 青背鱼能降低甘油三酯	111
> 选择新鲜的鱼，尽可能完整食用	111
充分摄入维生素，预防动脉硬化	113
> 维生素能够让血液畅通	113
> β -胡萝卜素不足，胆固醇就容易沉淀	114
> B族维生素能预防动脉硬化、增加好胆固醇	116
> 泛酸若与维生素C、维生素E一起食用，可以抗压力	117
> 维生素C能够减少血液中的胆固醇	119
> 维生素E可以抗衰老	121
> 荞麦面中所含的芦丁可以强劲血管	122
> 胆碱能清除血液中的多余胆固醇	123
膳食纤维能够减少坏胆固醇	124
> 膳食纤维能够帮助胆固醇及胆汁酸的排出	124
> 水溶性膳食纤维能够抑制胆固醇的吸收	125
> 富含水溶性膳食纤维的食物	125
矿物质能预防动脉硬化	129
> 钙、钾等矿物质能预防动脉硬化	129
> 缺钙或缺镁是动脉硬化的原因之一	130
> 锌及铬能让胆固醇值保持正常	130
> 唯有钠要小心，不要摄入过多	131

这些食物能够增加好胆固醇、减少坏胆固醇	131
> 大豆及豆制品：所含的大豆皂苷能够减少坏胆固醇	131
> 香菇及其他菌类：香菇中的香菇嘌呤能够降低胆固醇	133
> 洋葱、韭菜、大蒜、大葱：有降低胆固醇的效果	135
> 鱼贝类：富含的牛磺酸可以降低胆固醇	136
> 魔芋、绿茶、芝麻、醋：食材独特成分有效降低胆固醇	137
要想降甘油三酯，先控制热量的摄入	138
> 尽可能不摄入酒精和糖类	138
> 只吃八成饱，抑制热量的摄取	139
饮酒要适量	140
> 若能遵守适量原则，还是可以喝点酒	140
> 在喝酒的方法和下酒菜上下工夫	141
可以吃甜食吗？	144
> 甜食会造成胆固醇增高	144
> 水果可以吃吗？	145
> 吃甜食时，要在吃饭上下工夫	146
并发症患者的饮食诀窍	146
> 高血压患者一定要注意减盐	146
> 每日摄入盐分不要超过6克	149
> 多吃蔬菜、水果及乳制品	149
> 心绞痛、心肌梗死患者：要摄取钾、DHA及EPA	150
> 脑出血、脑梗死患者：多摄入膳食纤维及DHA、EPA	151
> 糖尿病患者：控制热量摄入，多吃富含膳食纤维的食品	154
> 脂肪肝：停止饮酒和吃甜食	156
> 胆结石、胰腺炎患者：采取低脂肪饮食	157
【专栏】老年高脂血症患者要注意这些	159

第四章 有助降低胆固醇的日常生活习惯

减肥是当务之急	166
> 只要能瘦下来，胆固醇值就能降低	166

> 找到发胖的根源所在，解决它	166
> 减肥的难易程度取决于脂肪堆积的状况	168
排解压力降血脂	168
> 压力一旦累积，胆固醇也会累积	168
> “A型性格”的人更容易遭受压力的侵袭	169
> 尽可能不要让压力累积	170
多做有氧运动，降低胆固醇值	171
> 通过运动让代谢正常化，降低胆固醇值	171
> 坚持走路就能减少胆固醇和甘油三酯	171
> 通过日常运动降低心肌梗死发生的风险	172
> 还能有效地减肥和消除压力	173
> 要进行让氧遍布全身的有氧运动	174
> 饭后3小时进行运动是最有效的	174
> 坚持运动半年到一年才能看出效果	175
> 不要忘记准备运动和整理运动	175
> 在生活中能很轻松运动的窍门	177
> 开始运动前，咨询医生	178
> 要避免做需要屏住呼吸或是需要爆发力的运动	178
为了健康，立刻戒烟	179
> 吸烟会导致LDL胆固醇增多	179
> 会让血压上升，加速动脉硬化	181
> 出现血脂异常，就需要立刻戒烟	181
不同并发症患者日常生活中的注意事项	183
> 高血压：注意急剧的温度变化会造成血压的迅速升高	183
> 心肌梗死、脑卒中：警惕胸部疼痛等症状	185
> 糖尿病：减肥且监控血糖值	185
定期进行检查，自我管理	187
> 定期检验血脂值	187
> 每年要体检3~4次	188
> 出现并发症时，要接受该疾病的相关检查	189
【专栏】高脂血症儿童患者也在激增	191

第五章 降胆固醇的药物疗法

改善生活习惯和饮食方式都无效时，就要使用药物	196
> 如果具有引发动脉硬化的因素，就必须用药	197
治疗时使用这些药物	198
> 不同类型的高脂血症，选择的药物也不同	198
> 即便开始服用药物，也要继续饮食及生活疗法	201
> 有并发症的人，要注意药物的相互作用	203
> 出现了副作用，一定要去看医生	204

序

章

阅读准备

包括胆固醇和甘油三酯在内的脂类对于我们每一个人来说都很重要，小到每个细胞，大到每个器官，都有它们的身影。但是，如果血液中它们的含量大大超出了身体可以自我调节的范围，那么它就由我们的朋友变成了危害我们健康的敌人。

当血脂异常升高的早期，我们基本很难自我感觉，往往是去医院体检时才会发现。很多人一看自己的血脂出现异常，要么就是因噎废食，远离一切含有胆固醇及脂肪的食物，要么就因为自身不觉得有啥不舒服而听之任之。这两种做法都是错误且危险的。

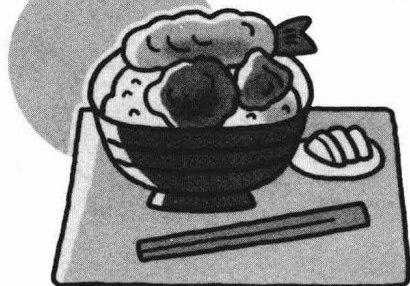
那么，当知道自己血脂出现异常之后，我们该怎么办呢？请您往下继续阅读，相信这本书会成为你“沉默”的好朋友，为您提供有帮助的建议。



了解自己的饮食习惯

请在符合自己情况的项目中画√

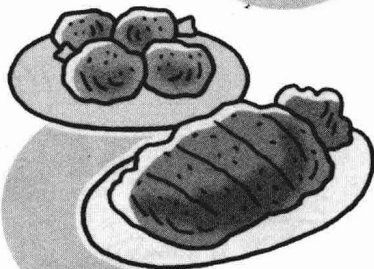
1 ☐ 午饭多为盖浇饭一类的食物。



我不吃



2 ☐ 基本上不吃早饭。

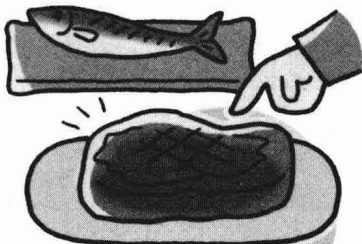


4 ☐ 喜欢并且经常吃炸鸡块、炸猪排等油炸食品。

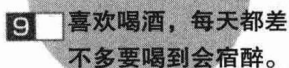


3 ☐ 基本上不吃蔬菜。

5 ☐ 喜欢吃肥肉。



6 ☐ 较之于鱼，更喜欢吃肉。



●你有几项符合呢?
请仔细阅读下表。

刚才的测试你有几项符合呢？

0~3↑

恭喜你，你的饮食习惯整体而言还是不错的，可也不能就因此觉得万事大吉。针对自