

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

高脂血症防治 一本通

GAOZHIXUEZHENG

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

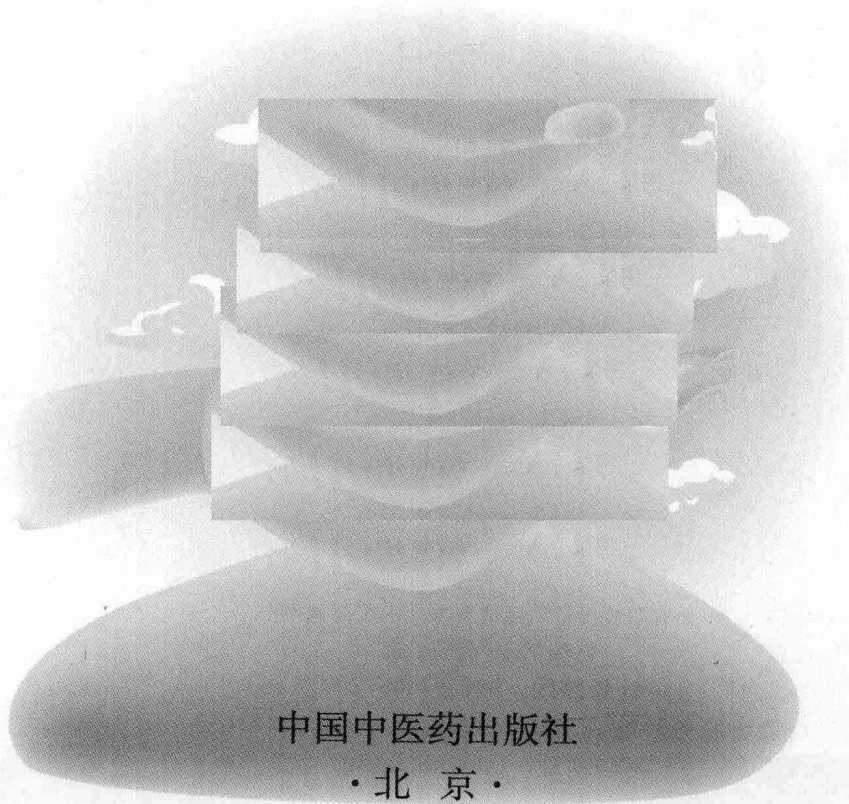
中国中医药出版社

常见病防治丛书

高脂血症

防治一本通

◎静思之 主编



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010.6
(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-80231-987-5

I. ①高… II. ①静… III. ①高脂血症—防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092433 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 19.5 字数 295 千字
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-987-5

*

定价 37.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《高脂血症防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	卢中超	刘 勇	刘双喜
杨 红	杨 果	邳兰霞	邳智勇
肖 辉	肖永忠	张贤军	陈艳梅
钟发伟	袁爱莲	唐丹晖	曾志英
谢岚岚	廖学词	廖晓龙	

警惕潜伏的杀手——高血脂

“心血管”是人的生命之河。在过去 30 年间，人们的饮食习惯和膳食结构发生了很大改变，由此带来的最显著效应就是人们血脂的“河床”正在慢慢地抬高。据估计，全国 30 岁以上的成年人中，高脂血症的发病率在 10%~20% 左右，高脂血症患者人数高达 9000 万。

血脂异常不是小病，高脂血症很容易引起动脉粥样硬化，造成冠心病和脑血管疾病，还可能导致脂肪肝、胆石症、胰腺炎、高尿酸血症等疾病。此外，血脂异常还是糖尿病发生大血管病变的主要因素，这是血脂异常的“严重性”。卫生部有关统计显示，2008 年每 3 个死亡的中国人中就有 1 个死于心脑血管疾病，而高脂血症导致的动脉粥样硬化是心脑血管疾病的罪魁祸首。

不仅如此，以前高脂血症患者多以 45~60 岁的成年人为主，而就目前临床发现，年轻人也有明显增加的趋势。然而，令人痛心的是，人们对高脂血症并没有引起足够的重视，由于高脂血症在发病初期往往没有明显的症状，很难被发现，多数人是在体检中被发现的，因此，高血脂被称为潜伏在身体里的危险“杀手”。

即使发现患有高脂血症，很多患者因没有不适症状，并没有进行积极有效的治疗，有相当一部分中年高脂血症患者服药不规律。不少中年人自以为身体强壮，没有家族史，意识不到高血脂的危害，或对高血脂抱着无所谓态度。直到引发冠心病、动脉硬化，才如梦初醒，可是为时晚矣！

众所周知，高血脂治疗成功率是非常低的，而且靠药物治疗的方法并不能“根治”，很多情况只能通过在饮食结构上的改善再加以锻炼，慢慢调整至

正常值。正因为如此，防治高血脂更应该“求医不如求己”，只有患者积极发挥主观能动性，才能控制病情的发展。

基于以上的原因，笔者编写了这本《高脂血症防治一本通》。本书为您讲述了高血脂的常识、高血脂的预防、高血脂的治疗三大方面内容，内容具体而详细，语言通俗易懂，对高血脂患者关心的饮食治疗、运动治疗及用药治疗都做了详细的讲解，是患者日常保健的百科全书，是物超所值的实用必备参考书。

《高脂血症防治一本通》编委会

2010年5月

目录

content

第一章 高血脂的基本知识	1
第一节 揭开高血脂的面纱	3
什么是高血脂	3
高血脂的致病原因	5
高脂血症有哪些类型	6
高脂血症的症状有哪些	8
胆固醇的来源	10
高血脂与血脂异常一样吗	12
什么因素决定胆固醇的吸收	13
胆固醇在体内起什么作用	15
胆固醇过低对人体的危害	17
预示血脂升高的迹象	19
磷脂对人体有什么作用	21
什么是甘油三酯	23
什么是总胆固醇	25
血脂水平是如何变化的	26
脂肪类物质的功用	28
“调脂”的简单方法	30
高血脂的危害	32
血液变黏稠的早期信号	34
怎样防治高血黏度	36

降血脂不存在“标准线”	38
第二节 高脂血症患者最关心的问题	40
高脂血症患者要有好的睡眠	40
老人降脂适可而止	42
哪些疾病可引起血脂增高	44
高血脂可以治愈吗	45
血脂越低越好吗	47
高血压和高血脂并存时怎么办	49
为什么瘦人也会患高血脂	51
影响血脂检查的结果的因素	52
认识血脂检查七项指标	54
如何看血脂化验单	57
血脂增高须防双目失明	59
洗血脂可以预防高血脂吗	60
吃出好胆固醇	62
儿童高脂血症的特点	64
为什么运动有助于降血脂	66
乐观心态也能降血脂	68
第二章 高血脂的预防	71
第一节 五谷杂粮中的“降脂大将”及吃法	73
玉米——降低血清胆固醇	73
燕麦——降脂护心之极品	75
荞麦——降低胆固醇，抗氧化	77
薏米——降血脂的粗粮	80
红薯——有助于防癌及防高血脂	82
绿豆——降低血脂，保护心脏	84
黄豆——大豆磷脂可降血脂	87
红豆——有效降低血清胆固醇	89
黑豆——有效降低血脂	91

目 录

芝麻——天然强效降血脂	93
第二节 蔬菜中的“降脂大将”及吃法	96
黄瓜——促进排泄和降低胆固醇	96
芹菜——增强胃肠蠕动，降低胆固醇	99
紫菜——降低血清胆固醇的总含量	101
土豆——降低血中胆固醇的高手	104
魔芋——抑制人体胆固醇上升	106
菜花——清除血管上沉积的胆固醇	108
辣椒——燃烧血中过多的胆固醇	111
香菇——调节血脂也疯狂	113
洋葱——降低血脂的好蔬菜	115
豆腐——减少体内的“坏”胆固醇	117
韭菜——减少胆固醇的吸收	120
冬瓜——促进胆固醇的代谢	122
南瓜——降糖、降脂的佳品	124
西红柿——保护心脏，降低胆固醇	126
海带——阻碍人体对胆固醇的吸收	129
芦荟——降低血脂的“植物医生”	131
芦笋——对胆固醇高的人有好处	133
竹笋——降脂、瘦身，预防高血脂	135
空心菜——降低胆固醇和甘油三酯	138
第三节 水果中的“降脂大将”及吃法	140
苹果——降低血液中的胆固醇浓度	140
葡萄——降低胆固醇的天然物质	142
橘子——降低胆固醇浓度	144
山楂——降压、降脂，扩张冠状血管	146
柚子——降低胆固醇的“天然水果罐头”	148
草莓——胆固醇的清除剂	150
猕猴桃——降低胆固醇的“水果之王”	152

第四节 其他可降脂的食物及吃法	155
茶——抗衰老, 降血脂	155
鲤鱼——降血脂的“能手”	157
兔肉——低胆固醇的“荤中之素”	159
生姜——降脂、降压, 防止血栓形成	161
大蒜——降糖又降脂	163
杏仁——不含胆固醇的美食	166
核桃仁——预防高血压、高血脂	168
枸杞子——亦药亦食的降脂红果	170
牛奶——减少体内胆固醇的产生	172
白果——降脂, 防血栓	174
荷叶——降血脂, 降胆固醇	176
植物油——高血脂的“食油法则”	178
第五节 科学运动, 帮你摆脱高血脂	180
餐前快走降血脂	180
间歇锻炼降低人体血脂	182
按摩预防高血脂	184
中老年人降脂“轻体育”	186
步行运动预防高血脂	188
慢跑运动利于降血脂	190
游泳运动预防高血脂	192
太极拳提高消除胆固醇的能力	195
瑜伽促进血液循环	197
“起居有常”预防高血脂	199
盐浴有效预防高血脂	202
洗桑拿预防血管硬化	204
第三章 高血脂的治疗	207
第一节 高血脂的饮食治疗	209
高脂血症患者如何进行饮食治疗	209

高脂血症患者的饮食注意事项	211
糖尿病性高脂血症患者饮食注意事项	213
及时补充卵磷脂	215
高血脂者不宜多吃瘦肉	217
升高血脂的“黑名单”	219
合理控制胆固醇的饮食	221
治疗高甘油三酯血症的对策	222
高血脂者的食疗药膳粥	224
高脂血症患者的汤疗法	226
高脂血症的膳食结构	229
辨证分型，吃这些食物能降脂	231
预防高血脂，选择好烹饪方法	232
高脂血症合并高血压的食疗	234
高脂血症合并冠心病的食疗	237
高血脂合并糖尿病的食疗	238
高血脂合并肥胖的食疗药膳	240
第二节 高脂血症的常用药物治疗	243
烟酸类	243
苯氧芳酸类	245
三羟甲基戊二酰一辅酶 A 还原酶抑制剂	247
治疗高血脂的中成药	249
治疗高血脂的中药	251
调节血脂的中医便方	254
七类药物对付高血脂	256
中医八法，阻断高血脂	258
如何联合应用降血脂药	260
调整血脂，该“对症选药”	262
高脂血症合并高血压怎样选择降脂药	264
糖尿病伴有高血脂怎样选择降脂药	266

肾病综合征伴高血脂者怎样选择降脂药	268
高甘油三酯血症患者如何选用降低甘油三酯药	269
第三节 高血脂的用药指南	272
高血脂症患者需要长期服药吗	272
调血脂药何时服用好	273
高血脂症患者的用药误区	275
哪些抗高血压药能升高血脂	278
可抗血脂的高血压药物	280
“脂肪肝”慎服降脂药	282
哪些药物易引起血脂异常	283
识别降脂药物副作用的早期症状	286
降血脂药的使用原则是什么	288
降血脂药与其他药物的相互影响	290
高血脂症患者慎用维生素 E	292
降血脂药物不可乱服	294
儿童血脂异常该如何治疗	296

第一章

高血脂的基本知识

近年来，有越来越多的人成了“高脂血症”的俘虏。“高脂血症”究竟是一种什么病？它对我们的身体有哪些危害？对此，不少人往往一知半解，甚至陷入了一个个认识误区。认识高血脂是防治高血脂的基础，让我们先来揭开高血脂的神秘面纱吧。

第一节

揭开高血脂的面纱

什么是高血脂



小故事

方女士今年 60 岁。自从退休后，她就参加了社区的活动，读报、看书，组织老年活动，老年生活过得有滋有味。最近，社区举办了一次关于普及健康知识的讲座，邀请了市中心医院的医生作为主讲嘉宾。

医生讲到高血脂的问题，分析了高血脂的形成原因及其危害，方女士听得非常认真、仔细，可她依然搞不懂什么是高血脂？高血脂就是血液中含有的脂肪过多吗？



专家解答

高血脂就是血液中含有的脂肪过多吗？

不是的，高血脂是指血中胆固醇和（或）甘油三酯过高。



医生支招

什么是高血脂

想知道什么是高血脂，我们首先要了解一下血脂。血脂仅占全身脂质的一小部分，血脂水平的变化极大，测定血脂水平应于餐后 12~14 小时进行为宜。血脂主要包括：

1. 胆固醇（简写为 CH）

胆固醇约占血浆总脂的 1/3，有游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占 1/3，其余的 2/3 与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。

2. 磷脂 (简写为 PL)

磷脂约占血浆总脂的 1/3, 主要有卵磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂、神经磷脂等, 其中 70%~80% 是卵磷脂。

3. 甘油三酯

甘油三酯又称中性脂肪 (简写为 TG), 约占血浆总脂的 1/4。

4. 游离脂肪酸 (简写为 FFA)

游离脂肪酸又称非酯化脂肪酸, 约占血浆总脂的 5%~10%, 它是机体能量的主要来源。

高血脂是指血中胆固醇 (TC) 和/或甘油三酯 (TG) 过高或高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 过低, 现代医学称之为血脂异常。

科普小课堂

什么是血脂

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, 可反映出体内脂类代谢的情况。

正常成人血浆脂类含量相对稳定, 有一定波动范围。血脂水平也易受非疾病因素影响, 如平时空腹血脂正常, 在吃了猪油炒蛋 2 小时后到医院去抽血查血脂, 就会发现血脂水平比平时空腹水平高出许多。不过, 这种膳食所造成的影响只是暂时的, 通常在 3~6 小时后血脂即趋于正常。短期饥饿也可因储存脂肪被大量调动, 而使血脂含量暂时升高。

贴心小提示

只有对血脂有正确和全面的认识, 才能对预防高血脂做好准备。高血脂症是一种潜在危险比较大的疾病, 学习血脂知识是非常重要的。

高血脂的致病原因



小故事

孙女士是一家餐厅的厨师，她烧得一手好菜，因而深受客人的喜欢。平日在家里，孙女士也喜欢做美食。也许是工作的原因，她特别喜欢吃肉，人家都开玩笑地说，不愧是厨师，你看一家人都长得那么壮实。

50岁的孙女士对于保持苗条身材并没有多大兴趣，她认为只要吃嘛嘛香，身体好就行了。可谁知，在一次体检中，孙女士却被查出患有高脂血症，医生说，这与她爱吃肉的饮食习惯是密切相关的。



专家解答

不良的饮食习惯是导致高脂血症的重要因素吗？

是的，饮食因素是导致高脂血症的原因之一。



医生支招

高脂血症的致病原因

西医认为，高脂血症的病因，基本上可分为两大类，即原发性高脂血症和继发性高脂血症。

1. 原发性高脂血症

脂质和脂蛋白代谢先天性缺陷及某些环境因素，可通过各种机制引起原发性高脂血症。这些环境因素包括饮食和药物等因素。

(1) 遗传因素。遗传可通过多种机制引起高脂血症，某些可能发生在细胞水平上，主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷及细胞内某些酶的缺陷，由多基因缺陷引起。

(2) 饮食因素。高脂血症患者中有相当大比例的患病原因是与饮食因素密切相关的。糖类摄入过多，可影响胰岛素分泌，加速肝脏极低密度脂蛋白合成，易引起高甘油三酯血症；胆固醇和动物脂肪摄入过多与高胆固醇血症