

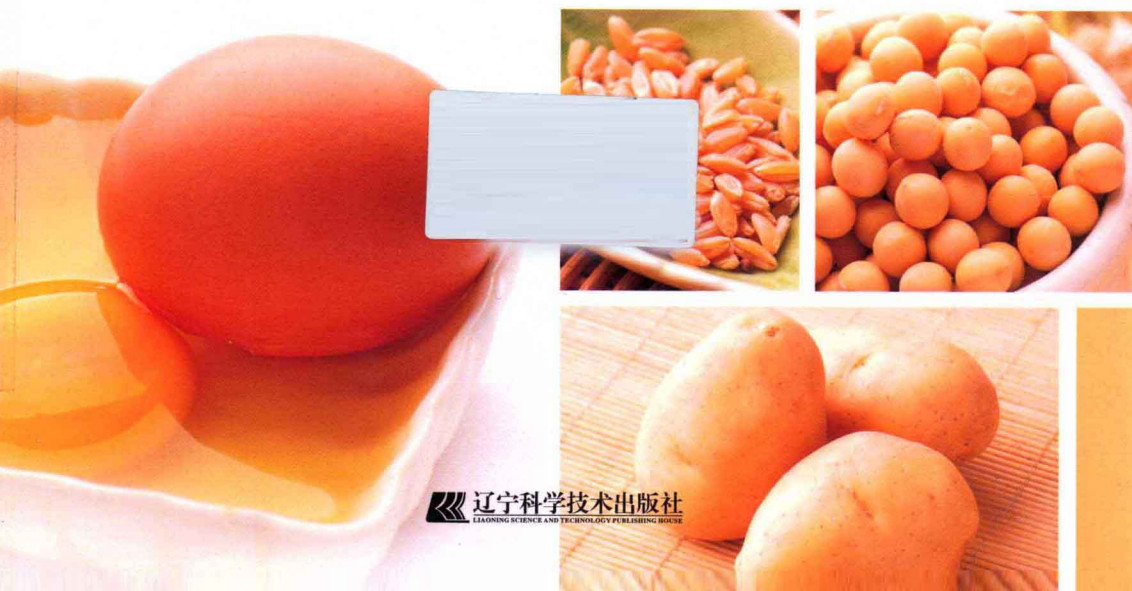
高血脂饮食



不再单调

杨冠群◎编

- ✔ 吃什么才能**控制血脂**
- ✔ 如何**吃出健康**
- ✔ 如何才能**吃得轻松**
- ✔ 如何吃得**丰富而不单调**





高血脂饮食 不再单调

杨冠群◎编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂饮食不再单调 / 杨冠群编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5381-7403-8

I. ①高… II. ①杨… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第042891号

高血脂饮食不再单调

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 164mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 287千字

出版时间: 2012年5月第1版


印刷时间: 2012年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曹艺芳

封面设计:  刘誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7403-8

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/ 7403

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

前言

在饮食方面，许多血脂高的朋友总以为这不能吃那也不能吃，紧张之下，干脆什么都不敢吃了。其实，适当控制饮食是必要的，但大可不必草木皆兵。丰富高血脂病人饮食，“非不能也，是不为也”！

高脂血症等心血管疾病是引发中老年人死亡和致残的主要因素，研究显示，高脂血症患者很可能会并发一种或多种疾病，故积极治疗高脂血症对防治心脑血管疾病具有十分重要的意义。

防止血脂升高，甚或想降低血脂，除了药物治疗、运动防治等手段外，控制饮食也是一种非常必要且比较有效的手段和途径。

《高脂饮食不再单调》解答的就是高脂血症病人“吃什么、怎么吃”的问题。全书分为病症篇、技巧篇、食材篇、食谱篇、中医篇5个部分，系统介绍了高脂血症的病因、病症、危害和并发症等，同时介绍了一些正确的饮食观念和饮食方法。书中不仅介绍了适合高脂血症的79种食材、14种中药材及一些降脂药方，同时还详细介绍了155道适合用于该症食疗的健康、美味的家常菜。

简而言之，对照本书，读者可以大致明白自己的身体健康状况，从中学到科学合理的饮食原则和方法，结合书中介绍的一些中医保健小诀窍，如果读者能在本书的指导下建立起一个适合自己的饮食构架，就有望达到控制血脂不再升高甚至降低血脂的目的。

得了高血脂也并没有什么可怕的，只要找到正确的治疗方法，根据患病程度和各自体质的不同，听取医生的建议和意见，选择巧妙的、合理的饮食搭配，保证你大饱口福的同时达到降脂的目的。

最后，衷心希望本书能为高血脂病友提供一些有益的借鉴，能伴您在健康的道路上越走越轻松。

目录

9 病症篇

- 10 关于血脂的有关知识
- 11 关于高血脂的有关知识
- 12 高脂血症的诊断标准
- 13 如何测量血脂
- 14 高血脂的形成因素
- 16 高血脂有什么特征
- 17 高血脂有哪些危害
- 18 哪些人易得高血脂
- 19 何时该进行非药物控制和药物治疗
- 20 心理保健

21 技巧篇

- 22 高血脂与饮食的关系
- 23 饮食调节的原则
- 24 不同高血脂患者的饮食要点
- 25 高血脂患者忌食的食物
- 26 饮食技巧18条忠告
- 27 饮食应注意季节变化
- 28 选择适当的烹调方法
- 29 饮食预防高血脂的方案
- 30 高血脂患者饮食中的烹饪技巧
- 31 你知道这些饮食误区吗？

33 食材篇

- 34 高血脂与营养素
- 34 维生素C
- 35 维生素B₁
- 36 维生素B₂
- 37 维生素E
- 38 锌
- 39 铬
- 40 植物固醇
- 41 锰
- 42 铜
- 43 膳食纤维
- 44 钾
- 45 钙
- 46 共轭亚麻油酸
- 47 **10类食材的营养特点分析**
- 47 奶类
- 48 豆类及豆制品
- 49 坚果类
- 50 肉类
- 51 水产类
- 52 蛋类
- 53 谷类
- 54 蔬菜类
- 55 水果类
- 56 菌藻类

57	高血脂病人宜吃的 78种食材	82	白萝卜	108	猴头菇
57	水果类	83	胡萝卜	109	银耳
57	山楂	84	茄子	110	金针菇
58	猕猴桃	85	西蓝花	111	香菇
59	香蕉	86	菜花	112	平菇
60	苹果	87	冬瓜	113	口蘑
61	西瓜	88	甘薯	114	海带
62	桃	89	白菜	115	紫菜
63	柚子	90	莲藕	116	豆类
64	木瓜	91	菠菜	116	黄豆
65	桑葚	92	竹笋	117	绿豆
66	坚果类	93	空心菜	118	蚕豆
66	榛子	94	韭菜	119	豆腐
67	杏仁	95	蕨菜	120	谷类
68	松子	96	禽肉类	120	燕麦
69	腰果	96	牛肉	121	小米
70	芝麻	97	鸡肉	122	玉米
71	核桃	98	兔肉	123	黑米
72	花生	99	鸭肉	124	荞麦
73	蔬菜类	100	水产类	125	茶类
73	大葱	100	鲫鱼	125	乌龙茶
74	生姜	101	鲤鱼	126	绿茶
75	大蒜	102	三文鱼	127	菊花茶
76	南瓜	103	甲鱼	128	红茶
77	洋葱	104	海参	129	绞股蓝茶
78	苦瓜	105	牡蛎	130	食用油
79	黄瓜	106	草鱼	130	玉米油
80	芹菜	107	菌藻类	131	葵花子油
81	荸荠	107	木耳	132	橄榄油

- | | | | | | |
|------------|------------------|-----|-----------|-----|----------|
| 133 | 香油 | 149 | 芹菜粥 | 164 | 葱豉豆腐汤 |
| 134 | 大豆油 | 149 | 大蒜粥 | 164 | 花旗参煲鸡汤 |
| 135 | 运动保健 | 150 | 扁豆荷叶粥 | 165 | 葵花子鸡汤 |
| | | 150 | 紫苏粳米粥 | 165 | 何首乌鸡蛋汤 |
| 136 | 食谱篇 | 151 | 苦瓜菊花粥 | 166 | 虫草全鸭汤 |
| 137 | 羹、粥、饭和面点类 | 151 | 莲藕鸡蛋粥 | 166 | 无花果猪肉汤 |
| 137 | 奶香南瓜大枣羹 | 152 | 荷叶肉丝粥 | 167 | 西洋菜瘦肉汤 |
| 137 | 芝麻豌豆羹 | 152 | 豆浆粥 | 167 | 淡菜紫菜瘦肉汤 |
| 138 | 三色蛋羹 | 153 | 大麦豇豆粥 | 168 | 花生赤豆鲫鱼汤 |
| 138 | 仙人掌鸡蛋羹 | 153 | 松子仁粳米粥 | 168 | 冬瓜海带瘦肉汤 |
| 139 | 薏苡仁冬瓜羹 | 154 | 长寿黑米粥 | 169 | 木耳冬瓜汤 |
| 139 | 蜂蜜土豆羹 | 154 | 紫米粥 | 169 | 三豆汤 |
| 140 | 五彩虾仁饭 | 155 | 汤类 | 170 | 苹果瘦肉汤 |
| 140 | 杂锦咖喱饭 | 155 | 黄豆苦瓜汤 | 170 | 红枣莲藕排骨汤 |
| 141 | 荠菜饺子 | 155 | 昆布海藻黄豆汤 | 171 | 南瓜绿豆汤 |
| 141 | 玉米山药煎饼 | 156 | 竹荪鸡片汤 | 171 | 五鲜豆腐汤 |
| 142 | 红薯玉蛋饼 | 156 | 海带绿豆汤 | 172 | 南瓜海带汤 |
| 142 | 山药芝麻羹 | 157 | 百合西蓝花汤 | 172 | 芥菜煲红薯姜汤 |
| 143 | 多彩豆饭团 | 157 | 百合银耳莲子汤 | 173 | 西红柿芹菜汤 |
| 143 | 八宝饭 | 158 | 鲤鱼大豆汤 | 173 | 木瓜薏苡仁玉竹汤 |
| 144 | 小米山药粥 | 158 | 丝瓜芦笋肉片汤 | 174 | 去脂萝卜汤 |
| 144 | 牛奶黑米粥 | 159 | 莲子板栗乌鸡汤 | 174 | 芹菜南瓜海带汤 |
| 145 | 十米粥 | 159 | 西红柿杂锦汤 | 175 | 玉米雪耳萝卜汤 |
| 145 | 枸杞粥 | 160 | 胡萝卜豌豆汤 | 175 | 海带紫菜肉丝汤 |
| 146 | 春畦绿玉粥 | 160 | 五豆汤 | 176 | 芦荟竹笋汤 |
| 146 | 猕猴桃西米粥 | 161 | 决明子排骨汤 | 176 | 首乌黑豆瘦肉汤 |
| 147 | 双豆利水粥 | 161 | 生地天冬猪肝汤 | 177 | 西洋参乌鸡汤 |
| 147 | 桑葚粥 | 162 | 首乌红枣鸡蛋汤 | 177 | 木耳荸荠汤 |
| 148 | 山药糯米粥 | 162 | 牡蛎豆腐汤 | 178 | 红豆莲藕牛肉汤 |
| 148 | 山药扁豆粥 | 163 | 玉米须龟汤 | 178 | 蟹肉豆腐汤 |
| | | 163 | 咸柠薏苡仁汤 | 179 | 山药鱼片汤 |

179	三鲜豆腐汤	194	翡翠鳕鱼	209	素炒薯粉
180	山楂葵花子汤	194	清蒸鲈鱼	210	仙人掌炒鸡丝
180	豆腐金针菇汤	195	草菇烧芦笋	210	清炒绿豆芽
181	菠菜猪红汤	195	蚕豆烧肉	211	芹菜炒香菇
181	香菇萝卜豆腐汤	196	海带烧排骨	211	海米炆竹笋
182	热菜类	196	五鲜烧木耳	212	金银满仓
182	丝瓜烩豆腐	197	决明烧茄子	212	苦瓜滑蛋
182	鹤鹑烩玉米	197	海参鸽蛋	213	番茄鸡蛋淋油菜
183	山海双参	198	洋葱牛肉	213	鲜香松仁玉米
183	笋烧海参	198	四色素菜	214	鲜蔬蛋丁
184	西蓝花炒肉片	199	茼蒿肉丝	214	翡翠百合
184	三鲜烩蛤蜊	199	豉椒烧兔肉	215	红椒藕丝
185	蚝油香菇生菜	200	酿苦瓜	215	藕片炒肉
185	猴头菇炖鸡块	200	清蒸枸杞虾	216	凉菜类
186	小白菜炖豆腐	201	枸杞蒸白鳝	216	西芹拌茭白
186	家常海参	201	百合蒸南瓜	216	葱拌黄豆芽
187	豆腐烩蘑菇	202	虾米蒜香蒸南瓜	217	麦冬黄瓜丝
187	鲫鱼炖红白豆腐	202	鲜贝炒芦笋	217	清拌茄子
188	羊肉炖萝卜	203	蒜末蒸丝瓜	217	芝麻菠菜
188	山药百合炖兔肉	203	双耳蒸蛋皮	218	黄瓜拌海蜇
189	红酒炖牛肉	204	花菜肉丸子	218	蒜泥拌黄瓜
189	荷包鲫鱼	204	牛肉丸蒸豆腐	219	凉拌西红柿
190	海米冬瓜	205	荷叶鸭	219	芹菜拌核桃仁
190	椒笋鸭片	205	清炒木耳菜	220	拌糖醋芹菜
191	苦瓜牛肉片	206	芝麻油菜	220	菠菜拌豆腐泥
191	酸甜木瓜	206	葱白炒兔肉	221	炆拌三宝
192	枸杞韭菜炒虾仁	207	春笋豌豆苗	221	
192	青豆三文鱼	207	杜仲腰花	222	茶饮
193	菊花炒鸡片	208	鸡丝蕨菜	222	菊花杏仁饮
193	花甲炖萝卜	208	低脂竹笋鸡	222	全营养果蔬汁
		209	肉丝炒白菜	223	西红柿苹果汁

- 223 山楂陈皮茶
224 山楂茯苓茶
224 荷叶陈皮清心茶
225 党参炒米茶
225 枸杞党参茶
226 决明子茶
226 枸杞决明子茶
227 首乌丹参茶
227 首乌茶
228 酸溜根茶
228 首乌牛膝茶
229 双果绿茶
229 菊花枸杞茶
230 高血脂患者的日常保健

231 中医篇

- 232 高血脂的中医治疗
233 高血脂的按摩疗法
236 降血脂的20种中药
236 何首乌
236 泽泻
237 蒲黄
237 枸杞子
238 虎杖
238 灵芝
239 决明子
239 柴胡
240 干地黄
240 当归
241 天门冬

- 241 姜黄
242 丹参
242 女贞子
243 红花
243 昆布
244 骨碎补
244 牛膝
245 玉竹
245 大黄
246 临床治疗高脂血症的常用中药方
248 治疗高血脂，中药好还是西药好？

249 附录

- 250 附录1 高脂血症的分型及临床表现
(WHO分型)
251 附录2 常见食品的热量及胆固醇含量表
254 附录3 高脂血症膳食控制方案
255 附录4 常见降血脂药种类及名称

病症篇

了解高血脂致病因素、疾病的危害、并发症、预防的方法……充分认识高脂血症，对积极预防及早治疗至关重要。



关于血脂的有关知识

血脂广泛存在于人体中，它们是生命细胞的基础代谢必需物质。

什么是血脂

顾名思义，血脂就是血浆中含有的人体所需的脂质成分。这些物质包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和脂肪酸等，在正常情况下，这些物质是血液中的正常成分，具有重要的生理功能，不仅是人体必需的主要能量来源，还参与细胞和组织的构成及功能的调节。

什么是胆固醇

胆固醇是一种白色的晶体，质地柔软，人的胆汁、神经组织、血液中含胆固醇较多。胆固醇在血液中以两种形式存在：低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。低密度脂蛋白将胆固醇从肝脏运到外周组织，包括冠状动脉；高密度脂蛋白将胆固醇从细胞运回肝脏。低密度脂蛋白过多，会加速胆固醇的外周组织的沉积，诱发冠心病。这种脂蛋白的胆固醇浓度与冠心病的发病率呈正比，即低密度脂蛋白浓度较高，冠心病的发病率就越高，因此一般称之为“坏”胆固醇。由于高密度脂蛋白能将动脉血管壁上的胆固醇微粒带走，可防止动脉血管堵塞，因此常被称为“好”胆固醇。高密度脂蛋白与冠心病的发病率成反比，高密度脂蛋白的浓度越高，冠心病的发病率就越低。由此可见，胆固醇不可小视，它本身有两面性。

什么是甘油三酯

甘油三酯，又称中性脂肪，它是人体内含量最多的脂类，它在体内一些特殊酶的作用下，可以分解为游离脂肪酸和甘油，供给体内组织使用。

甘油三酯一类来源于食物，消化吸收后成为乳糜微粒的主要成分。一类是由小肠和肝合成，构成脂蛋白进入血浆。

什么是磷脂

磷脂是细胞膜的重要组成部分，对脂肪的吸收、转运和储存有重要作用。

什么是脂肪酸

按脂肪酸的分子结构中是否含有双键可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会促进体内的胆固醇的合成，不饱和脂肪酸可以明显降低血液中的胆固醇水平。

关于高血脂的有关知识

高脂血症即血脂异常。



什么是高血脂

由于血浆中的脂质属于脂溶性物质，当血中的脂蛋白含量超过正常浓度时，就称为高脂蛋白血症。因此，高脂血症实际上就是高脂蛋白血症。

在血脂检查中通常包括以下4项：血清胆固醇（TC）、血清甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。

在正常情况下，由于人体内脂类物质的吸收、生成、消耗及转化维持动态平衡，所以血脂含量基本恒定不变，一旦这个平衡被打破，就意味着血脂中的一项或多项超过正常范围。

按照有关规定，如果血清总胆固醇或甘油三酯水平过高，或血清高密度脂蛋白胆固醇水平过低，就可以称之为高脂血症，它是脂质异常的代名词。

血脂有以下状况的一种就可定为血脂异常。

高胆固醇血症	血清胆固醇（TC）水平增高
高甘油三酯血症	血清甘油三酯（TG）水平增高
低高密度脂蛋白血症	血清高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平减低或血清低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高。

高脂血症的诊断标准

血脂高低是衡量人健康与否的一项重要指标。

1. 根据脂质的含量诊断

检验血脂的项目包括总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯，以及载脂蛋白A与载脂蛋白B的比值各项。成人正常的血脂水平相对稳定，有一定的波动范围。一般认为，血脂的正常水平以下表各项数据为标准：

总胆固醇（TC）值

血清中含量	分类
高于5.72mmol/L	危险范围
5.20~5.72mmol/L	危险边缘
低于5.20mmol/L	正常范围

甘油三酯（TG）值

血清中含量	分类
大于5.65mmol/L	高危险范围
2.26~5.65mmol/L	危险范围
1.70~2.26mmol/L	危险边缘
小于1.70mmol/L	正常范围

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）值

血清中含量	分类
高于3.64mmol/L	危险范围
3.15~3.64mmol/L	危险边缘
低于3.15mmol/L	正常范围

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）值

血清中含量	分类
低于0.91mmol/L	危险范围
1.04~2.06mmol/L	正常范围

2. 根据脂质的种类诊断

一般人所谓的胆固醇过高或血脂过高，其实是一种统称，可能是血清中胆固醇或甘油三酯等脂质不正常。

(1) 高胆固醇血症：总胆固醇 ≥ 5.20 mmol/L。

(2) 高甘油三酯血症：甘油三酯 ≥ 2.26 mmol/L，合并总胆固醇和高密度脂蛋白比 ≥ 5 或高密度脂蛋白 > 1.03 mmol/L。

(3) 混合型高脂血症：总胆固醇 ≥ 5.20 mmol/L，甘油三酯 ≥ 2.26 mmol/L。

如何测量血脂

测定血脂水平，必须空腹12小时以上抽取前静脉血。

1. 定期测量

20岁以上的人，应该每2年查1次血脂；40岁以上男性和绝经前后女性应该每年都进行血脂检查；对于有高血脂家族史者，初次检查年龄应提前。

2. 检查前的准备

检查前两周应保持正常饮食，检查前24小时应避免饮酒和剧烈运动，检查前一天的晚上8点以后不要再进食，检查当天早晨空腹（可以喝白开水和吃药），采血前应安静休息5分钟。正在服用利尿剂、避孕药、激素等会影响脂类代谢药物的人应事先告知医生。

3. 特别提醒

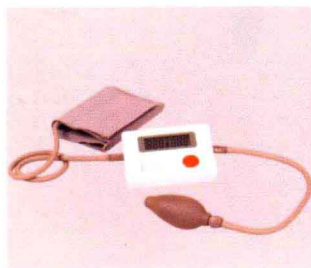
各大医院因检测方法、实验条件的差异，各项检查指标的正常值可能不完全相同。一般情况下，化验单上都标有正常参考值，大家可先将自己的各项指标与正常参考值进行对照，大致了解自己的血脂情况，同时还应注意下列两点：

(1) 检测有异常不一定是高血脂

由于血脂水平本身有较大的季节变动和生理波动，月经周期及伴发疾病等皆会影响检测结果。因此，当检测有异常时，应于2~4周后复查，最后决定是否需要进行治疗。

(2) 血脂正常也有可能需要降脂治疗

仅凭化验单上的正常值范围来判断是否需要降脂治疗并不够全面，最好向心血管专家咨询后再决定是否进行降脂治疗。



高血脂的形成因素

人们的生活越来越好，锻炼却随之减少，从而导致营养的积累，形成高脂血症。

1. 中医学中高血脂的形成因素

造成血脂升高的原因很多，从原因上看，一类是由遗传因素所决定，另一类则取决于后天的环境因素。后一类占大多数。

(1) 饮食失当

饮食不节，摄食过度，恣食油腻、甘甜、厚味的食物，会使过多膏脂随饮食进入人体，转化不及，滞留血中，血脂就会升高。

长期饮食失当、酗酒过度会损及脾胃、健运失司，致使不能化精微以营养全身，反而生脂浊，混入血中，引起血脂升高。

(2) 喜静少动

生性喜静，贪睡少动；多坐少走，终日伏案，人体气机失于舒畅，气郁则津液输布不利，膏脂转化利用不及，以致生多用少，沉积体内，浸淫血中，故血脂升高。

(3) 情至刺激，嗜烟伤肺

思虑伤脾，脾失健运，或郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，膏脂运化输布失常，血脂升高。

(4) 年老体衰

人老则五脏六腑皆衰。肾主五液，肾虚则津液失其主宰；脾主运化，脾虚则饮食不归正化；肝弱则津液输布不利，三者都会使膏脂代谢失常，引起血脂升高；若疲劳过度、辛劳忧愁，会使人未老而先衰。

(5) 肥胖

成年以后，形体更加丰满，而阳气常常不足，津液膏脂输化迟缓，血中膏质过多。或素体阴虚阳亢，脂化为膏，溶入血中，血脂升高。





(6) 消渴症

消渴症基本病机属阴虚燥热，由于虚火内扰，胃热杀谷，患者常多饮多食，但饮食精微不能变脂而贮存，人体之脂反全溶为膏，混入血中，导致血脂升高。水肿日久，损及脾肾，脾虚失于健运，肾虚不能主液，以致膏脂代谢失常。胁痛、黄疸、症积三者皆属肝、胆之病，肝病气机失于疏泄，影响膏脂的输布转化，不能净浊化脂，引起血脂升高。

2.西医学中高血脂的形成因素

血脂异常主要有四个方面因素：

(1) 药物作用

诸如噻嗪利尿剂、 β 受体阻滞剂、肾上腺皮质激素、口服避孕药等可导致血脂上升。

(2) 生活方式

包括膳食营养、体力活动、精神应力、情绪变化、烟酒嗜好等影响血脂指数。

(3) 某些疾病

如肾病综合征、红斑狼疮、骨髓病等是高脂血症的诱发因素。

(4) 内分泌代谢障碍

主要是糖尿病、甲状腺功能异常、肥胖、高尿酸血症等也可导致高脂血症。

此外，血脂（蛋白）的测定可明显受实验室和受检者取血时状况的影响。抽血者应保持正常饮食半个月、禁食12小时后进行，前一天不饮酒、不做剧烈运动；正常情况下，血脂（蛋白）水平可有增减10%的波动，实验室允许3%~5%的异变。

高血脂有什么特征

高脂血症常常是在进行血液生化检验(测定血胆固醇和甘油三酯)时被发现的。但在表象上,有些是可以判断的。

1.黄色瘤

黄色瘤是一种异常的皮肤隆起,颜色一般为黄色、棕红色,状态为结节、斑块、丘疹,质地较软。从发生部位来看,一般有六种。

(1) 疹性黄色瘤。可见于身体任何部位,呈针头或火柴头状,为橘黄色或者棕黄色,这种多为高甘油三酯血症。

(2) 结节性黄色瘤。多发于肘、膝、踝、臀等身体内侧部位,呈圆形,早期柔软,后期变硬,主要见于家族性异常 β -脂蛋白血症或家族性高胆固醇血症。

(3) 结节疹性黄色瘤。一般发生在肘、四肢身侧、臀部,为橘黄色,主要为家族性异常 β -脂蛋白血症。

(4) 扁平黄色瘤。多发于眼睑周围,橘黄色,质地柔软,也可见于面、颈、躯干和肢体,常见于各种高脂血症,血脂正常者也可以出现扁平黄色瘤。

(5) 肌腱黄色瘤。多发于跟腱、手或者足背身侧肌腱等处,呈圆或卵圆形,橘黄色,常见于异常 β -脂蛋白血症。

(6) 掌皱纹黄色瘤。多发于手掌及手指尖褶皱处,呈橘黄色,常见于异常 β -脂蛋白血症。

2.腿抽筋

如果腿部经常无故抽筋,并伴有刺痛感,排除了缺钙或者着凉因素,很可能是胆固醇积存在腿部肌肉里,引起肌肉抽筋或收缩。

3.眼底出血

血脂升高会使甘油三酯沉积在眼底小动脉上,引起眼底出血。

4.急性胰腺炎

当甘油三酯重度升高时,可伴发急性胰腺炎。如果饭后出现短暂腹痛,可能是血脂过高引起的胃肠缺血而导致的痉挛。

5.肢体麻木、乏力

高脂血症可促使动脉粥样硬化的发生,从而造成四肢缺血、缺氧,然后出现肢体麻木和乏力的现象,严重时会出现间接性跛行。

此外,较为严重的患者还可出现头晕头痛、胸闷气短、记忆力减退等症状。所以,有了症状要及时就医,不可掉以轻心。