

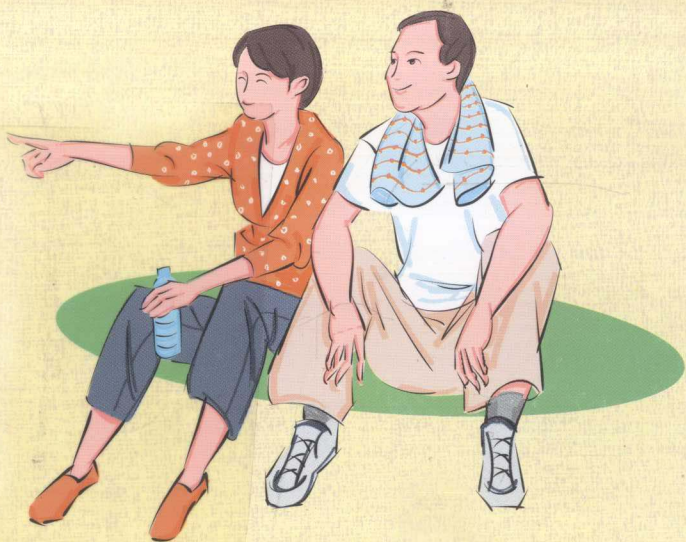
王陇德



健康9元书系列

高血脂防治

王 轩 崔晓云 刘 洋 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

高血脂

防治

王 轩 崔晓云 刘 洋 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书对高血脂的诊断、发病原因、高血脂所引起的危害进行了简要的说明,对高血脂患者进行药物干预及生活方式等方面给予指导,同时还介绍了老年人高血脂的特点。附录中列出的降脂药物使用方法及食物中的胆固醇含量,供高血脂患者参考。本书科学实用,内容浅显易懂,适合大众及医学相关专业人士学习。

图书在版编目(CIP)数据

高血脂防治/王轩,崔晓云,刘洋编著.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7613-7

I. ①高… II. ①王…②崔…③刘… III. ①
高血脂病—防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082312号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~80 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾病。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

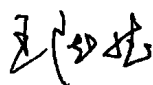
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

如果留心的话，您会发现身边的不少人经常咳嗽、打喷嚏，甚至一连打好几个喷嚏。您还会发现不少爱美女士，即使天气很热也不穿“短衣短裙”。还有的人吃东西“很挑剔”。为什么呢？任何事情的发生是有其潜在的科学规律的，了解事物的发生、发展，了解其内在的科学知识，就会“见怪不怪”。过敏症就是这样的一种事。

过敏症的基本原理是免疫学。其中，过敏原、过敏反应和过敏表现是过敏症的三大要素，缺一不可。过敏症的诊断就是依据其现象（表现）推定过敏反应和过敏原存在的过程；过敏症的治疗则是人为阻止“三要素”中的某一节点或其全部。核心问题是发现、清除或避免接触过敏原。然而，科学的发展尚不完善、现代的医疗还很有限，临床医生和过敏症患者需要携起手来，共同应对过敏症。

本书内容以下几点值得关注：

1. 了解免疫学基本知识 为了更容易地了解过敏症的实质，本书以“过敏知识篇”开始，介绍一些免疫学的基本知识。几乎所有的过敏症谜底都可以用免疫学这把钥匙解开。

2. 过敏症是一个全身疾病 由于免疫系统存

在于身体的各个部位，因此过敏症一定是全身性的。一般来说，它可以在某一个器官反应比较明显。本书主要介绍呼吸系统、消化系统、皮肤等过敏症，以及具有特殊表现的小儿过敏症。

3. 正确对待过敏症 这是本书的重点。其中心内容就是要依据科学理论，采取正确步骤和措施，医患协商治疗方案，尤其重要的是不要乱用药。本书还介绍了一些筛查过敏症的基本方法和原理，这些试验和筛查方法的具体实施一定要在医生的指导下进行。过敏症的具体治疗则一定要去医院，并遵医嘱服药。

本书以问答的形式，将各个系统常见的过敏症表现逐一作了介绍。依据过敏症的基本知识，患者能够成功地查找到过敏症的根源（过敏原），并且能够及时与专科医生沟通得到有效治疗，那么，就达到了作者写这本书目的。

王振刚



目 录

一、过敏知识篇	(1)
1. 什么是过敏症	(2)
2. 过敏症最常累及的器官有哪些	(2)
3. 为什么会发生过敏症	(2)
4. 什么是免疫反应,什么是过敏反应	(3)
5. 什么是抗原,什么是半抗原	(3)
6. 变态反应有哪几种类型	(4)
7. 各型变态反应之间有什么异同	(4)
8. 有哪些常见的过敏原	(5)
9. 哪些地方容易存在过敏原	(6)
10. 哪些因素可以影响机体对抗原或 过敏原反应	(7)
11. 免疫反应有什么特殊功能	(7)
12. 免疫功能能否始终保持正常	(8)
13. 过敏反应常见有哪些表现	(9)
14. 如何识别过敏反应	(10)
15. 什么样的人容易发生过敏	(11)
16. 过敏体质的人有什么特殊生理病理 迹象	(12)
17. 为什么过敏反应也有个体差异	(13)
18. 应该怎样看待过敏症	(13)

※克服过敏症※

19. 怎样应对过敏症 (14)
20. 什么是过敏性休克 (15)
21. 如何终止免疫反应而治疗过敏症 (15)
- 二、呼吸系统过敏篇 (17)
1. “感冒”时间长了就会得鼻炎吗 (18)
2. 感冒与过敏性鼻炎有什么相同和不同的地方 (19)
3. 如何区分感冒和过敏性鼻炎 (19)
4. 过敏性鼻炎结膜炎是由什么引起的 (20)
5. 什么花粉过敏症易与哮喘、鼻炎结伴 ... (21)
6. 为什么说哮喘与过敏性鼻炎是“同一气道、同一疾病” (22)
7. 过敏性鼻炎有什么临床表现 (22)
8. 过敏性鼻炎是否点一些通鼻药水就行了 (23)
9. 过敏性鼻炎有什么危害 (24)
10. 得了过敏性鼻炎怎么办 (24)
11. 过敏性鼻炎如何治疗 (24)
12. 过敏性鼻炎如何预防 (25)
13. 为什么过敏性鼻炎经常复发 (26)
14. 容易导致过敏的物质有哪些 (27)
15. 过敏性鼻炎患者饮食需要注意什么 (28)
16. 花粉是什么样的过敏原 (29)
17. 花粉过敏如何预防 (29)
18. 除了检查过敏原,还需注意什么 (30)

19. 现在经常会出现“雾霾”天气是怎 么回事	(30)
20. PM2.5 比 PM10 更会让人得病吗	(31)
21. 戴纱巾或口罩能起到保护作用吗	(32)
22. 哮喘病患者能运动吗	(33)
23. 哮喘患者能怀孕吗	(33)
24. 怀孕时哮喘会加重吗	(34)
25. 怎样注意才能使哮喘不加重	(34)
26. 怀孕期间能用药物治疗哮喘吗	(34)
27. 分娩期还需要用药吗	(35)
28. 怀孕时哮喘急性发作怎么用药	(35)
29. 糖皮质激素会影响胎儿发育吗	(35)
30. 怀孕前后能停用糖皮质激素吗	(36)
三、消化系统过敏篇	(37)
1. 什么是食物过敏	(38)
2. 过敏性胃肠炎有哪些表现	(38)
3. 为什么会发生胃肠道过敏	(38)
4. 容易引起过敏的常见食物有哪些	(39)
5. 食物过敏原有什么特点	(39)
6. 食物过敏是胃肠过敏的祸根吗	(40)
7. 如何避免水果蔬菜过敏	(40)
8. 食物过敏有什么特殊表现	(41)
9. 成年人和婴儿容易引起过敏的食物 有什么不同	(41)
10. 什么是腹型过敏性紫癜	(42)
11. 为什么没有皮疹也可能是过敏性紫癜 ...	(42)

※克服过敏症※

12. 为什么仅仅接触了过敏的东西就引
起了腹痛 (42)
13. 如何辨别是哪种食物引起的过敏 (43)
14. 进食某些食物后引起的不良反应
都是食物过敏吗 (43)
15. 过敏原皮肤试验阳性就能明确该
食物是过敏原吗 (44)
16. 为什么仅凭过敏原皮试阳性仍不
能确定食物过敏 (44)
17. 如何进行回避试验,回避试验有
什么意义 (45)
18. 什么是食物激发试验,食物激发
试验有什么意义 (45)
19. 发生食物过敏怎么办 (46)
20. 如何避免再次食物过敏 (46)
21. 食物过敏是终生不能治愈的吗 (48)
22. 所有过敏体质的人都适合用口服
脱敏治疗吗 (48)
23. 过敏者能禁食自己发现的过敏食
物吗 (48)
24. 加工制作的食物容易引起过敏吗 (49)
25. 肠易激综合征与食物引起的过敏
性胃肠炎是同一种病吗 (49)
- 四、皮肤过敏篇..... (51)
 1. 皮肤过敏常遇到哪些难题 (51)
 2. 什么因素容易导致人的皮肤过敏 (52)

3. 什么是日光性皮炎	(52)
4. 日光性皮炎有什么表现	(53)
5. 日光性皮炎患者如何“与阳光共舞”	(54)
6. 如何挑选防晒霜	(54)
7. 什么是植物性或药物性日光性皮炎	(55)
8. 湿疹是怎么回事	(55)
9. 湿疹有哪些病因	(56)
10. 得了湿疹怎么办	(57)
11. 什么是接触性皮炎	(58)
12. 接触性皮炎有什么表现	(58)
13. 什么是金属皮炎	(59)
14. 在性生活中也会遇到过敏吗	(60)
15. 什么是荨麻疹	(60)
16. 荨麻疹皮肤表现的共同特点是什么 ...	(61)
17. 伴全身症状的荨麻疹反复发作还 应注意什么	(61)
18. 如何应对荨麻疹	(61)
19. 为什么有些患者对冷热过敏	(62)
20. 有什么荨麻疹的居家对策	(62)
五、药物过敏篇	(64)
1. 什么是药物不良反应和药疹	(64)
2. 药物过敏与药物不良反应有什么异 同	(65)
3. 影响药物不良反应的因素有哪些	(65)
4. 药物过敏是怎么回事	(66)
5. 药物过敏有什么特点	(66)

✽克服过敏症✽

6. 如何判定药物的过敏反应或不良反应…… (67)
7. 容易引起过敏的药物有哪些 …………… (67)
8. 皮肤的药物反应有什么表现 …………… (68)
9. 服中药也会引起过敏吗 …………… (68)
10. 如何防止药物反应 …………… (69)
11. 药物之间会相互作用吗 …………… (69)
12. 用药量小一点是否就不会引起过敏 … (70)
13. 曾经用过的药是否不会引起过敏 …… (70)
14. 有没有预测药物过敏的办法 …………… (70)
15. 药物皮试阴性者是否不会引起过敏 … (71)
16. 抗过敏药是否不会引起过敏 …………… (71)
17. 是不是只有吃药打针才会引起过敏 … (71)
18. 第一次吃药不过敏,以后吃同种药
 也不会过敏吗 …………… (72)
19. 如何看待青霉素皮试 …………… (73)
20. 出现药物过敏反应后是否停药就可
 以了 …………… (73)
21. 药物过敏有什么特殊表现 …………… (74)
22. 药物过敏的黏膜表现有哪些 …………… (74)
- 六、儿童过敏篇…………… (76)
1. 小儿过敏常有哪些表现 …………… (76)
2. 小儿的过敏与遗传有关吗 …………… (77)
3. 过敏体质的准妈妈如何减少宝宝过
 敏的发生 …………… (77)
4. 为什么婴幼儿容易发生食物过敏 …… (78)
5. 婴儿出生后如何减少发生过敏反应 …… (79)

6. 母乳喂养是否能够减少过敏发生	(80)
7. 如何预防婴幼儿食物过敏	(80)
8. 婴儿湿疹是怎么回事	(81)
9. 如何预防婴儿湿疹	(82)
10. 婴幼儿皮肤过敏常与哪些食物有关 ...	(82)
11. 为什么婴幼儿会出现牛奶过敏	(83)
12. 如何确诊婴幼儿对牛奶过敏	(83)
13. 婴幼儿对牛奶过敏怎么办	(84)
14. 为什么牛奶过敏患儿应用了某些替 代品喂养没有效果	(85)
15. 预防婴幼儿对牛奶过敏的最佳选择 是什么	(86)
16. 小儿过敏性咳嗽是怎么回事	(86)
17. 小儿过敏性咳嗽有什么特点	(87)
18. 如何诊断过敏性咳嗽	(87)
19. 过敏性鼻炎是怎么回事	(87)
20. 儿童过敏性鼻炎有什么危害	(88)
21. 小儿过敏性鼻炎的常见症状有哪些 ...	(88)
22. 小儿发生过敏性哮喘的原因有哪些 ...	(89)
23. 小儿过敏性哮喘如何预防	(89)
24. 花粉过敏是怎么回事	(90)
25. 如何预防宝宝花粉过敏	(90)
26. 什么是尘螨	(90)
27. 如何预防宝宝对螨虫过敏	(91)
28. 宝宝对鸡蛋过敏怎么办	(91)
29. 为什么要打预防针	(92)

✽克服过敏症✽

- 30. 为什么有些孩子不宜打预防针 (92)
- 31. 婴幼儿对鸡蛋过敏能注射流感疫苗吗 (93)
- 七、过敏症对策篇 (94)
 - 1. 怎样才能知道是否是过敏症 (94)
 - 2. 如何进行过敏原检查 (95)
 - 3. 有哪些皮肤试验的种类和方法 (95)
 - 4. 进行特异性过敏试验安全吗 (97)
 - 5. 选择体内特异性试验有什么注意事项 (97)
 - 6. 是否还有其他体内特异性的诊断方法 (97)
 - 7. 什么是食物激发试验 (98)
 - 8. 发现不了过敏原怎么办 (98)
 - 9. 发现过敏原后怎么办 (99)
 - 10. 什么样的情况适合于脱敏治疗 (99)
 - 11. 什么时间采用脱敏疗法最合适 (100)
 - 12. 食物过敏也能脱敏吗 (100)
 - 13. 脱敏疗法有什么注意事项 (101)
 - 14. 针对过敏症是否需要家庭备药 (101)