

王陇德



健康9元书系列

克服过敏症

王振刚 主编



金盾出版社

王陇德总主编

克服过敏症

主 编

王振刚

编 著

高 圆 刘 聪 刘文斌

王天佑 胥 杰

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

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。本书主要介绍呼吸系统、消化系统及皮肤过敏症,以及具有特殊表现的小儿过敏症等。正确对待过敏症是本书的重点,就是依据科学理论,采取正确步骤和措施,医患协商制订治疗方案,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则需要在医生的指导下进行。

图书在版编目(CIP)数据

克服过敏症/王振刚主编.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7615-1

I. ①克… II. ①王… III. ①变态反应病—防治 IV. ①R593.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082069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

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.75 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000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。

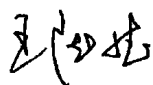
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王嘉琦' (Wang Jiaqi), written in a cursive style.

2012年4月于北京



前言

血脂与我们的健康密切相关,科学家们已证实,血脂升高是冠心病和脑卒中发病的重要危险因素。然而,大家都想了解血脂到底是什么?血脂高了一定要吃降脂药吗?降脂药物需要终身服用吗?这些都是困扰大家的最常见的问题。

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。附录中列出的常用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。本书科普性、科学性强,内容浅显易懂,适合大众及医学相关专业学生学习。本书编写过程中,东方医院心内科吴旻主任、郭自强主任及宣传科闫剑坤老师给予的大力支持,在插图绘制上王烁博士给予的鼎力帮助,在此一并表示衷心的感谢。

编者



目 录

一、血脂入门	(1)
1. 血脂的概念	(1)
2. 血脂检查前的注意事项	(3)
3. 血脂化验单	(4)
4. 血脂分类	(5)
5. 血脂的来源	(8)
6. 血脂的出路	(10)
二、高脂血症的诊断	(11)
1. 空腹抽血化验血脂的必要性	(11)
2. 高脂血症的诊断	(12)
3. 血脂水平的变化	(15)
4. 高脂血症的治疗原则	(16)
5. 血脂与年龄的关系	(16)
三、高脂血症的危害	(18)
1. 高脂血症被视为“隐性杀手”	(18)
2. 冠心病患者查血脂的必要性	(19)
3. 高脂血症与血压的关系	(20)
4. 高脂血症与血糖的关系	(21)
5. 高脂血症与脑卒中的关系	(21)
6. 高脂血症与脂肪肝的关系	(22)
7. 高脂血症与血黏稠度的关系	(23)
8. 高脂血症与胰腺炎的关系	(23)

四、高脂血症的原因.....	(25)
1. 血脂升高的原因	(25)
2. 食物、生活习惯与血脂的关系	(26)
3. 体型与血脂的关系	(28)
4. 疾病与血脂的关系	(30)
5. 药物与血脂的关系	(31)
6. 高脂血症的遗传倾向	(33)
五、高脂血症患者的生活方式治疗.....	(35)
1. 高脂血症患者的饮食	(35)
2. 甘油三酯高者要限制脂肪摄入	(36)
3. 甘油三酯高者要限制饭量	(37)
4. 严重高甘油三酯患者不能饮酒	(38)
5. 高脂血症患者应戒烟	(39)
6. 体力活动对血脂的影响	(40)
7. 能降低血脂的食物	(41)
六、高脂血症的药物治疗.....	(43)
1. 服用降脂药物的好处	(43)
2. 降脂药物能使冠心病患者的血管病变 消退吗	(44)
3. 他汀类降脂药	(46)
4. 现有他汀类药物的种类	(47)
5. 他汀类药物降血脂的特点	(48)
6. 他汀类药物是降脂最有效的药物	(50)
7. 急性心肌梗死时用他汀类药物的必要性	(51)
8. 已行冠脉扩张术或装了支架的冠心病 患者仍需服用他汀类药吗	(52)

9. 冠心病患者血脂不高,为什么也要服降脂药	(53)
10. 他汀类药物的不良反应	(54)
11. 服用他汀类药物的注意事项	(55)
12. 贝特类降脂药	(56)
13. 现有的贝特类降脂药	(57)
14. 贝特类药物的主要不良反应	(58)
15. 服用贝特类药物的注意事项	(59)
16. 烟酸类降脂药物	(59)
17. 大剂量烟酸的不良反应	(60)
18. 中草药降脂药物	(61)
19. 降脂药物疗效的判断标准	(62)
20. 单纯胆固醇升高最好选用哪种降脂药	(63)
21. 单纯甘油三酯升高最好选用哪种降脂药	(63)
22. 胆固醇和甘油三酯都高如何选用降脂药物	(64)
23. 不同人的降脂目标值	(65)
24. 服用降脂药物的疗程	(66)
25. 停用降脂药后血脂会反弹吗	(66)
26. 长期服用降血脂药物合算吗	(67)
27. 长期服用降脂药物会使血脂降得过低吗	(67)
28. 长期服用降脂药物安全吗	(68)
29. 合理地服用降脂药物	(69)
30. 服用降脂药物的注意事项	(69)

31. 患脂肪肝需要服用降脂药吗	(70)
32. 肝功能不好是否也可以用降脂药	(71)
七、其他降脂措施	(73)
1. 运动对血脂的影响	(73)
2. 饮食治疗高脂血症	(74)
3. 降低血脂的食物	(76)
4. 喝药粥降血脂	(77)
5. 健身方案——远离高脂血症	(78)
6. 优化的健身方案	(79)
7. 治疗高脂血症需用“洗血”疗法吗	(81)
8. 有无一劳永逸的降血脂方法	(81)
9. 高脂血症可采用基因治疗吗	(82)
10. 外科手术也能治疗高脂血症吗	(83)
八、老年人的血脂	(85)
1. 老年人血脂异常的特点	(85)
2. 老年人血脂高还需要治疗吗	(86)
3. 老年人服降脂药物的注意事项	(87)
九、糖尿病患者的血脂	(89)
1. 糖尿病患者为什么血脂异常很多见	(89)
2. 糖尿病患者的血糖控制后血脂是否就 会正常	(89)
3. 糖尿病患者为什么要更积极地进行降 脂治疗	(90)
4. 糖尿病患者怎样合理选用降脂药物	(91)
5. 糖尿病患者的降脂治疗需要达到目标吗	(91)

十、附录.....	(93)
表 1 常用降血脂药物	(93)
表 2 富含脂肪食物	(95)
表 3 常用食物中胆固醇含量(毫克/百克 食物)	(96)

一、血脂入门

1. 血脂的概念

血脂与我们的健康密切相关，大家都想了解血脂到底是什么。所谓血脂是血中所含脂质的总称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯。血脂异常的朋友一定要清楚：自己是胆固醇升高还是甘油三酯升高，或者胆固醇和甘油三酯都升高。因为若不加以区别，治疗将无所适从。

胆固醇和甘油三酯都是不溶于水的，它们必须被能溶于水的磷脂和蛋白质包裹才能存在于血液中，并在血中循环运输。这就好比不会游泳的人只有坐上了船，才能在江河中来去自如。胆固醇、甘油三酯、磷脂和蛋白质组合在一起，形成易溶于水的复合物，叫做脂蛋白。脂蛋白中所含蛋白的种类和数目、胆固醇和甘油三酯的多少决定其重量。所以，血液中的脂蛋白也是有轻有重的。脂蛋白中密度高、颗粒小的一部分称为高密度脂蛋白，而密度低、颗粒稍大的一部分称为低密度脂蛋白（图 1）。

科学家们已证实，血脂升高是冠心病和脑卒中发病的重要危险因素。所以，很多朋友一旦发现自己血脂升高就不免恐慌，以致饮食无所适从，甚至戒荤断油，影响了正常生活。但是，我们要知道，一定

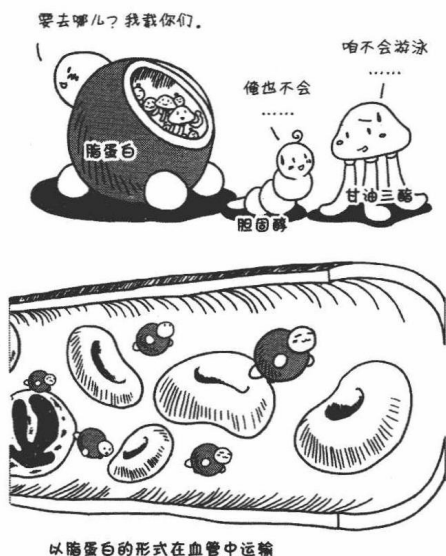


图 1 胆固醇和甘油三酯

范围内的血脂非但无害，而且是我们人体所必需的基本物质。大量的科学研究表明，血脂在维持人体正常生理活动中发挥重要作用。已知甘油三酯主要参与人体能量代谢，可以释放大量的能量供机体活动所需，而过多的能量可通过甘油三酯的形式储存起来，以备不时之需。胆固醇则是构成细胞膜的主要成分，对于稳定细胞膜的正常功能起关键作用。同时，胆固醇也是合成某些激素、维生素 D 和胆酸的重要原料。可见胆固醇是维持机体生命正常的必备因素。正常情况下，脂类在体内的吸收、消耗和转化维持相对平衡，所以人体血脂含量可基本保持稳定。

血脂升高固然可能引发心脑血管疾病，但过低的甘油三酯和胆固醇也不见得是好事。血脂太低可见于一些慢性消耗性疾病的晚期。因此，我们不要谈“血脂”而色变。当然，若已发现血脂增高，则要认真对待，咨询医生，合理治疗并定期复查。

2. 血脂检查前的注意事项

要了解自己的血脂情况，就必须抽血化验血脂。目前医学上提倡：20 岁以上的人应该每 5 年检查一次血脂。40 岁以上的人至少应每年检查一次血脂。有心脏病家族史、体型肥胖、长期吃糖过多、嗜烟、酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者，尤其是那些已经患有心脑血管疾病，如冠心病、高血压、脑梗死和已患有高脂血症的患者以及皮肤有黄色瘤的朋友，更应在医生的指导下定期检查血脂。为保证化验结果准确无误，在进行血脂检查前应注意下列几点：

(1)检测空腹血脂时，一定要抽取空腹 12 小时以上的静脉血。

(2)采血前应维持原来习惯的饮食，并保持体重恒定。

(3)在生理和病理状态比较稳定的情况下进行化验。4~6 周内应无急性病发作。

(4)检查时不要服用某些药物。避孕药、某些降压药物等可影响血脂水平，导致检验的误差。

3. 血脂化验单

单纯的血脂升高几乎不会引起人们太多不适，常不为患者所察觉，只有通过血脂化验才能知道。血脂化验单虽然很简单，但包括的内容较多，不同的医院化验室所做的血脂项目差异也很大，而且各血脂项目多由其英文缩写来表示，对于没有学过医的读者来说确实很陌生。首先让我们了解一下血脂化验单上的主要项目：

(1)TC：这是总胆固醇（Total Cholesterol）的英文缩写，这是一般医院的化验室都可以检测的项目，它代表的是血中所有的胆固醇。

(2)TG：这是甘油三酯（Triglyceride）英文的缩写，代表了血中所有甘油三酯的含量。

(3)LDL-C：这是低密度脂蛋白-胆固醇（Low Density Lipoprotein-Cholesterol）的英文缩写。低密度脂蛋白是含有多种成分的复合体，医学上要测定其所有成分的含量比较困难，故使用他所含的胆固醇成分作为代表，来反映血中低密度脂蛋白的浓度。低密度脂蛋白中含有较高的胆固醇，因此是一项目前最受重视的血脂指标。

(4)HDL-C：这是高密度脂蛋白-胆固醇（High Density Lipoprotein-Cholesterol）的英文缩写，反映血中高密度脂蛋白的浓度。高密度脂蛋白是一项比较特殊的指标，它升高是一件好事，而过低则会增加