



医/学/专/家/进/社/区/丛/书

高脂血症

自我诊疗与调养

GAOZHIXUEZHENG ZIWO ZHENLIAO
YU TIAOYANG

孙剑经 主编



化学工业出版社





医/学/专/家/进/社/区/丛/书

高脂血症

自我诊疗与调养

GAOZHIXUEZHENG ZIWO ZHENLIAO
YU TIAOYANG

孙剑经 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书分为四篇：基础知识篇、检查与诊断篇、治疗篇、预防与调养篇，特别对高脂血症的最新诊断方法、中西医结合治疗、饮食调养及运动健身保健进行了全面系统的介绍。本书内容丰富，方法简便易行，实用性强，是广大高脂血症患者及家属的必备书。

图书在版编目（CIP）数据

高脂血症自我诊疗与调养/孙剑经主编. —北京：
化学工业出版社，2016.6

（医学专家进社区丛书）

ISBN 978-7-122-26860-0

I. ①高… II. ①孙… III. ①高血脂病-诊疗
IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第082334号

责任编辑：戴小玲
责任校对：宋 玮

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张10¹/₂ 字数183千字 2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

《医学专家进社区丛书》编委会

主 任 邹玉安

副主任 张志华 尚小领 薛 军

编 委 (以姓氏笔画为序)

任卫东 刘正富 刘圣君 安国芝

孙剑经 苏 峰 杜俊宝 李 跃

李方江 杨新明 邹玉安 张志华

苗文隆 尚小领 郑学军 孟昭影

高会斌 黄先涛 崔万森 崔培雪

翟秀珍 薛 军 薛 茜



本书编写人员名单

主 编 孙剑经

副主编 侯丽媛 牛艳芬 陈 涛

编 者 孙剑经 侯丽媛 牛艳芬 陈 涛 曹 芮

郭 爽 安丽军 韩兴华 付洪睿

摄 影 龙 曼





序

世界卫生组织于1976年提出了一种有效的、经济的康复途径，即社区康复。它顺应了广大患者的康复需求，在世界范围内得到了迅速推广。

社区是我国社会功能管理的基本单元，社区康复体现了集医疗、护理、预防于一体，心身全面兼顾的原则，是实施国家基本公共卫生服务战略目标的重要内容。

现代社会经济高速发展，生活节奏明显加快，很多人忽略了自身健康，各种各样的疾病严重影响着人们的工作和生活，如高血压病、高脂血症、脑卒中、心脏病、肿瘤、精神疾病等。很多慢性病都需要及时发现，早期干预，合理治疗，积极康复。

祖国医学蕴涵着中华民族的健康智慧，祖国医学强调天人合一、形神统一的整体观念，倡导人与自然、人与社会和谐生存的健康模式。

古人说：“不治已病治未病”，强调未病先防、既病防变、愈后防复。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也”，认为病没有治好，是因为没有掌握正确的方法。今天读着古人的这些话，依然深有感触。

医学健康知识的普及与传播，能够有效地预防和治疗疾病，让人们重新认识到自我康复的重要性。

传播医学科普知识，促进大众健康，应该引起更多的社会关注，也应该是每一位医疗工作者应承担的社会责任。

医学专家进社区丛书的创作，凝聚了众多一线医学专家的工作经验和成就。

我相信，丛书的出版将会受到广大患者和基层医务工作者的欢迎。

我们期待，丛书的每一部作品都能取得好的社会反响，以推动全民健康，造福千万大众！

有感于此，欣然为序。

邵玉安

2015年1月



前言

高脂血症已经成为一种世界性疾病。此病可加速动脉硬化，是导致冠心病、脑卒中、心肌梗死、心脏猝死的关键因素，也是引发高血压病、糖尿病的一个重要因素。我国成人血脂异常率为18.6%，血脂异常的人口高达1.6亿之多，每天因高脂血症引发的心脑血管疾病死亡人数近3500人。可见，高脂血症已成为威胁人类健康的“隐形杀手”。

在如此庞大的患者群中，能够正确认识高脂血症的人却很少。许多高脂血症患者认为自己没什么特别不舒服的地方，加上工作繁忙，又不注意日常饮食，天天大吃大喝，于是在不知不觉中造成了严重后果，使生命健康面临着巨大威胁。

若想改变这种状态，我们需要对高脂血症有一个科学的认识，从饮食、运动、生活等方面进行调理。同时，要加强对血脂的检查，早期诊断、早期治疗。正是基于这个观点，本书对高脂血症的发病原因、诊断、治疗、预防保健、饮食调理、运动健身保健进行了深入的阐述。其内容深入浅出、图文并茂，便于读者更好地了解书中提到的防病、治病措施。

本书可作为高脂血症患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书，也可用于关注自身健康的人群。由于编写水平有限，难免有错漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2016年3月



目录

基础知识篇

第一章

血脂概述 / 2

什么是血脂? / 2

血脂的作用有哪些? / 2

血脂的来源有哪些? / 2

血液中甘油三酯的去路有哪些? / 3

血液中胆固醇的去路有哪些? / 3

影响血脂的因素有哪些? / 3

什么是甘油三酯? / 4

甘油三酯的水平受哪些因素的影响? / 4

什么是血清总胆固醇? / 4

胆固醇分布在人体哪些部位? / 4

胆固醇的水平受哪些因素的影响? / 4

是不是胆固醇越低越好? / 5

什么是“坏胆固醇”? / 5

什么是“好胆固醇”? / 6

什么是脂蛋白? / 6

什么是磷脂? / 6

什么是载脂蛋白? / 7

哪些人需要定期检查血脂? / 7

第二章

高脂血症概述 / 8

什么是高脂血症? / 8

高脂血症的分类有哪些? / 8

西医对高脂血症的发病机制的认识有哪些? / 9

中医对高脂血症的发病机制的认识有哪些? / 9

高血脂就是高脂血症吗? / 10

高脂血症和血脂异常是一个概念? / 10

高脂血症的危害有哪些? / 10

高脂血症的并发症有哪些? / 11

高脂血症会引发痛风吗? / 12

高脂血症是严重的疾病吗? / 13

高脂血症好发于哪些人群? / 13

瘦人就不会得高脂血症了吗? / 14

年轻力壮者就用不着体检查血脂了吗? / 15

为什么也要注意警惕儿童高脂血症? / 15

我国高脂血症的现状如何? / 15

第三章

高脂血症的病因 / 16

原发性高脂血症的病因有哪些? / 16

不同年龄和性别的人血脂有何区别? / 16

什么样的饮食易引起高脂血症? / 17

为什么吸烟会引起高脂血症? / 18

为什么酗酒会引起高脂血症? / 18

脑力劳动者血清胆固醇和甘油三酯较从事体力劳动者高,而高密度脂蛋白胆固醇的含量则低吗? / 19

为什么肥胖者易出现高脂血症? / 19

季节对血脂有什么影响? / 20

什么是继发性高脂血症? / 20

继发性高脂血症的病因有哪些? / 20

引起继发性高脂血症的疾病有哪些? / 20

引起继发性高脂血症的药物有哪些? / 22

为什么要区分原发性高脂血症和继发性高脂血症? / 22

第四章

如何早期发现高脂血症 / 23

为什么高脂血症的早期症状不明显? / 23

高脂血症的身体信号有哪些? / 23

为什么发现黄色瘤应及时就医? / 24

检查与诊断篇

第五章

高脂血症的检查 / 26

血脂检查的内容有哪些? / 26

血清总胆固醇的正常范围是多少？	/ 26
血清胆固醇水平异常的临床意义是什么？	/ 26
血清甘油三酯的正常范围是多少？	/ 27
血清甘油三酯水平异常的临床意义是什么？	/ 28
载脂蛋白A I（apoA I）和载脂蛋白B（apoB）的正常范围是多少？	/ 28
检测载脂蛋白A I（apoA I）和载脂蛋白B（apoB）的临床意义是什么？	/ 28
进行血脂检查前应注意哪些事项？	/ 29
高脂血症者还需要做哪些检查？	/ 30
为什么高脂血症患者应测血压？	/ 31
测血压时的注意事项有哪些？	/ 31
为什么高脂血症患者应测血糖？	/ 31
测血糖前的注意事项有哪些？	/ 31
为什么高脂血症患者应做眼底检查？	/ 31
如何配合做眼底检查？	/ 32
为什么高脂血症患者应做心电图检查？	/ 32
做心电图检查的注意事项有哪些？	/ 32
为什么高脂血症患者应做颈部血管超声检查？	/ 32
为什么高脂血症患者应做CT检查、MRI检查？	/ 32
做MRI检查的注意事项有哪些？	/ 33
为什么高脂血症患者应做脉搏波速度检查？	/ 34
怀疑高脂血症时如何进行自我检查？	/ 34
抽血时血液黏稠、浑浊，是否就是高脂血症？	/ 35
一次血脂检查异常就是高脂血症吗？	/ 35
以前患过高脂血症，是不是现在血脂检查正常了，就不用治疗了？	/ 35

第六章

高脂血症的诊断 / 37

高脂血症的诊断依据有哪些？	/ 37
---------------	------

治疗篇

第七章

高脂血症患者的药物治疗 / 40

临床常用的西药类降脂药物有哪些? / 40

他汀类降脂药物的作用机制是什么? / 40

临床常用的他汀类降脂药物有哪些? 如何使用? / 41

他汀类降脂药物的不良反应有哪些? / 42

贝特类降脂药物的作用机制是什么? / 42

临床常用的贝特类降脂药物有哪些? 如何使用? / 42

贝特类降脂药物的常见不良反应有哪些? / 43

烟酸类降脂药物的作用机制是什么? / 43

临床常用的烟酸类降脂药物有哪些? 如何使用? / 43

烟酸类降脂药物的常见不良反应有哪些? / 43

胆酸螯合剂降脂药物的作用机制是什么? / 44

临床常用的胆酸螯合剂降脂药物有哪些? 如何使用? / 44

胆酸螯合剂降脂药物的常见不良反应有哪些? / 44

不饱和脂肪酸类药物的作用机制是什么? / 45

临床常用的不饱和脂肪酸类药物有哪些? 如何使用? / 45

不饱和脂肪酸类药物的不良反应有哪些? / 45

胆固醇吸收抑制剂的作用机制是什么? / 45

具有调节血脂的其他药物有哪些? / 46

普罗布考的降脂机制是什么? / 46

如何使用普罗布考? / 46

普罗布考的不良反应有哪些？	/ 46
泛硫乙胺的降脂机制是什么？	/ 46
如何使用泛硫乙胺？	/ 47
泛硫乙胺的不良反应有哪些？	/ 47
弹性酶的降脂机制是什么？	/ 47
如何使用弹性酶？	/ 47
弹性酶的不良反应有哪些？	/ 47
对血脂有影响的常用药物有哪些？	/ 47
利尿药对血脂的影响有哪些？	/ 47
肾上腺皮质激素类药物对血脂的影响有哪些？	/ 48
甲状腺激素对血脂的影响有哪些？	/ 48
β 受体阻滞药对血脂的影响有哪些？	/ 48
口服避孕药对血脂的影响有哪些？	/ 49
高脂血症患者在什么情况下应采用药物治疗？	/ 49
使用降脂药物期间的注意事项有哪些？	/ 50
服用降脂药物的疗程是多久？	/ 50
是不是所有的高脂血症患者都需要采用降脂药物治疗？	/ 51
降脂药物和其他药物联用的禁忌事项有哪些？	/ 51
长期服用降脂药物安全吗？	/ 52
降脂药物的不良反应有哪些？	/ 53
什么是横纹肌溶解症？	/ 53
服用哪些降脂药物可能会引起横纹肌溶解症？	/ 53
横纹肌溶解症的临床表现有哪些？	/ 53
横纹肌溶解症的危害有哪些？	/ 53
高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生横纹肌溶解症？	/ 54
发生横纹肌溶解症该怎么办？	/ 54
降脂药物引起肝功能障碍的主要临床表现有哪些？	/ 54
服用哪些降脂药物可能引起肝功能障碍？	/ 54
发生肝功能障碍该怎么办？	/ 54
降脂药物引起血小板减少的主要临床症状有哪些？	/ 54

服用哪些降脂药物可能引起血小板减少？ / 54

高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生血小板减少？ / 54

发生血小板减少该怎么办？ / 54

降脂药物引起周围神经障碍的主要临床表现有哪些？ / 54

服用哪些降脂药物可能引起周围神经障碍？ / 55

发生周围神经障碍该怎么办？ / 55

降脂药物引起过敏综合征的主要临床表现有哪些？ / 55

服用哪些降脂药物可能引起过敏综合征？ / 55

高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生过敏综合征？ / 55

发生过敏综合征该怎么办？ / 55

什么是粒细胞减少症？ / 55

降脂药物引起粒细胞减少症的主要临床表现有哪些？ / 56

服用哪些降脂药物可能引起粒细胞减少症？ / 56

高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生粒细胞减少症？ / 56

发生粒细胞减少症该怎么办？ / 56

降脂药物引起过敏性休克的主要临床表现有哪些？ / 56

什么是过敏性休克？ / 56

服用哪些降脂药物可能引起过敏性休克？ / 56

发生过敏性休克该怎么办？ / 56

什么是斯-约二氏综合征？ / 57

降脂药物引起斯-约二氏综合征的主要临床表现有哪些？ / 57

服用哪些降脂药物可能引起斯-约二氏综合征？ / 57

高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生斯-约二氏综合征？ / 57

发生斯-约二氏综合征该怎么办？ / 57

降脂药物引起室性心律失常、晕厥的主要临床表现有哪些？ / 57

服用哪些降脂药物可能引起室性心律失常、晕厥？ / 57

发生室性心律失常、晕厥该怎么办？ / 57

降脂药物引起消化道出血的主要临床表现有哪些？ / 57

服用哪些降脂药物可能引起消化道出血？ / 58

发生消化道出血该怎么办? / 58

单纯性高脂血症有哪些? / 58

高胆固醇血症患者如何使用降脂药物? / 58

高甘油三酯血症患者如何使用降脂药物? / 58

高低密度脂蛋白胆固醇血症患者如何使用降脂药物? / 59

什么是非单纯性高脂血症? / 59

混合型高脂血症患者如何使用降脂药物? / 59

糖尿病患者如何进行降脂治疗? / 59

糖尿病患者降脂治疗的目标是什么? / 60

高血压病患者如何进行降脂治疗? / 60

肾功能不良的患者如何进行降脂治疗? / 60

肝功能不良的患者如何进行降脂治疗? / 60

冠心病患者血脂不高,为什么也要服用降脂药物? / 61

甲状腺功能减退患者如何进行降脂治疗? / 61

高脂血症患儿什么情况下要进行降脂治疗? / 61

用于高脂血症患儿的降脂治疗药物有哪些? / 61

老年高脂血症患者如何进行降脂治疗? / 61

老年高脂血症患者使用他汀类降脂药物安全吗? / 62

老年高脂血症患者使用他汀类降脂药物的注意事项有哪些? / 63

高脂血症患者进行降脂治疗的疗程如何?何时复查? / 63

什么是强化降脂治疗? / 63

哪些人需要强化降脂治疗? / 63

联合降脂治疗的意义是什么? / 64

联合用药遵循的原则是什么? / 64

他汀类降脂药物和烟酸类降脂药物联合使用的意义是什么? / 64

他汀类降脂药物和 ω -3脂肪酸联用的意义是什么? / 65

他汀类降脂药物和依折麦布联用的意义是什么? / 65

贝特类降脂药物和他汀类降脂药物联合使用的不良反应有哪些? / 65

普伐他汀和非诺贝特联合应用时,如何减轻其不良反应? / 65

第八章

中医治疗 / 66

中医对高脂血症进行辨证施治的常用方法有哪些? / 66

通腑降浊法治疗高脂血症的机制是什么? / 66

通腑降浊的降脂中药有哪些? / 66

活血化瘀法治疗高脂血症的机制是什么? / 66

活血化瘀的降脂中药有哪些? / 66

益气健脾法治疗高脂血症的机制是什么? / 66

益气健脾的降脂中药有哪些? / 67

祛痰化瘀法治疗高脂血症的机制是什么? / 67

祛痰化瘀的降脂中药有哪些? / 67

温补肾阳法治疗高脂血症的机制是什么? / 67

温补肾阳的降脂中药有哪些? / 67

降脂疗效显著的中药有哪几种? / 67

降脂中药方剂有哪些? / 69

为什么高脂血症可以采用针灸治疗? / 71

单穴针刺治疗法有哪些? / 71

多穴针刺治疗法有哪些? / 72

预防与调养篇

第九章

高脂血症的预防与保健 / 78

什么是高脂血症的三级预防? / 78

如何做好一级预防？	/ 78
预防高脂血症的日常生活三件事是什么？	/ 79
为什么每天必饮三杯水？	/ 79
如何提高睡眠质量？	/ 80
如何养成良好的排便习惯？	/ 81
日常保健六原则是什么？	/ 82
造成高脂血症的饮食恶习有哪些？	/ 82
儿童时期如何预防高脂血症？	/ 83
中年时期如何预防高脂血症？	/ 84
老年时期如何预防高脂血症？	/ 84
更年期女性如何预防高脂血症？	/ 85

第十章

日常饮食调理 / 86

高脂血症的饮食治疗有哪“四忌”？	/ 86
高胆固醇血症患者如何进行饮食治疗？	/ 87
高甘油三酯血症患者如何进行饮食治疗？	/ 88
混合型高脂血症患者如何进行饮食治疗？	/ 88
高脂血症患者如何选择食用油？	/ 88
如何适当补充维生素、膳食纤维、微量元素？	/ 89
具有降脂作用的菌类有哪些？	/ 92
具有降脂作用的肉类有哪些？	/ 93
具有降脂作用的鱼类有哪些？	/ 94
具有降脂作用的海产品有哪些？	/ 94
具有降脂作用的蔬菜有哪些？	/ 95
具有降脂作用的谷豆类食物有哪些？	/ 97
具有降脂作用的水果有哪些？	/ 98
具有降脂作用的奶类有哪些？	/ 99