



常见病家庭防治法系列丛书

高脂血症

家庭防治法

郭 力 王维峰 主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

常见病家庭防治法系列丛书

高脂血症

家庭防治法

—— 郭 力 王维峰 主编 ——

高脂血症
俗称高血脂



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症家庭防治法 / 郭力, 王维峰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.9

(常见病家庭防治法系列丛书)

ISBN 978-7-5132-2692-9

I. ①高… II. ①郭… ②王… III. ①高脂血病—防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167430 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

廊坊成基印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 10.25 字数 255 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2692-9

*

定价 30.00 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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

内容提要

本书从认识高脂血症开始，详细介绍了高脂血症的病因、临床表现与检查，高脂血症的饮食疗法、运动疗法、中医外治疗法、药物疗法，高脂血症常见并发症的防治，特殊人群高脂血症的防治及高脂血症的预防保健等内容。

本书实用性强，适合广大群众、高脂血症病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

温馨提示

本书中为您提供的方法仅供参考，临床上可根据患者的实际情况，在专业医生的指导下灵活辨证施用。

前言

《常见病家庭防治法系列丛书》倡导“三分治，七分养”的健康理念，是为完善广大民众的健康知识储备，提升患者的生命质量，更好地配合医生进行治疗而编写的。《常见病家庭防治法系列丛书》汇聚各种常见病、多发病的家庭防治方法，目前先出版《糖尿病家庭防治法》《高血压家庭防治法》《高脂血症家庭防治法》《颈椎病家庭防治法》《脂肪肝家庭防治法》，今后将根据读者的需求陆续推出其他子书，敬请读者期待。

本系列图书的作者及编委会成员均是国内相关领域的专家，内容涵盖了糖尿病、高血压、高脂血症、颈椎病、脂肪肝等常见病的发生原因、预防保健、诊断和治疗等方面的知识，较全面地介绍了这些疾病的家庭防治法，对相关问题进行了深入浅出的解答，图文并茂，形象直观，实用性强。

《常见病家庭防治法系列丛书》适合所有相关疾病患者及家属阅读使用，也可供基层医务人员作为参考用书使用。

郭 力
2015年3月

编写说明

随着人们生活水平的提高，高糖、高热量、高脂肪等不均衡的饮食结构、缺乏运动锻炼、工作压力的增加以及不良的生活习惯，使人们腰围渐渐增大了，血脂也渐渐升高了。目前，我国患有高脂血症的人数逐年增多，再加上高脂血症没有明显的症状或不适，不易被患者察觉，但它却是引起脑血栓、冠心病等心脑血管疾病的重要病因，而心脑血管疾病现在已成为我国居民死亡的第一位原因，这不仅给患者家庭带来了精神上的折磨、经济上的损失，也给社会带来了巨大的负担。若要改变这种状态，首先应对高脂血症有一个科学的认识，然后从饮食、运动、药物及生活等多方面进行调理。同时，还要加强对血脂的检查，以及对高脂血症的早期诊断、预防和治疗。为普及高脂血症的相关医学知识，增强人们的自我保健意识，并为广大患者解答疑惑，我们特编写了这本《高脂血症家庭防治法》。

本书从认识高脂血症开始，详细介绍了高脂血症的病因、临床表现与检查，高脂血症的饮食疗法、运动疗法、中医外治疗法、药物疗法，高脂血症常见并发症的防治，特殊人群高脂血症的防治及高脂血症的预防保健等内容。本书所选食材和中药材都是常见易购买，且长期食用降血脂效果明显的。相信本书能够提高人们对高脂血症的认知水平，从而有效地预防和控制高脂血症，提高生活质量。

本书实用性强，适合广大群众、高脂血症病患者及其家属阅读，也可供医护人员参考使用。

由于我们编写时间仓促及编写经验和学识有限，书中有不足之处，恳请广大读者与专家提出宝贵意见，以便再版重印时修订提高。

《高脂血症家庭防治法》编委会

2015年2月

《高脂血症家庭防治法》编委会

主 编	郭 力	王维峰				
编 委	于 艳	白雅君	刘永斌	孙 莉	安 月	
	许 方	张 斌	张海燕	李 丹	李 涛	
	陈 缤	宗华凤	范 颖	侯 琼	胡冬梅	
	赵 漫	赵玉峰				

目 录

第一章

认识高脂血症

- 一、人体脂肪组织的组成及功能 3
- 二、什么是血脂 4
- 三、血脂的来源 5
- 四、血脂变化对人体的影响 6
- 五、什么是高脂血症 6
- 六、高脂血症的分类 7
- 七、高脂血症的危害 8
- 八、高脂血症的早期症状 10
- 九、可引起继发性高脂血症的疾病 11
- 十、高脂血症的易发人群 12

第二章

高脂血症的病因

- 一、遗传因素 17
- 二、肥胖因素 17
- 三、饮食因素 18
- 四、药物因素 19
- 五、烟酒因素 21
- 六、季节因素 22
- 七、心理因素 23
- 八、年龄性别因素 25

第三章

高脂血症的表现与检查

- 一、高脂血症不同发病时期的症状 29
- 二、高脂血症中医辨证 29
- 三、哪些人应定期检查血脂 30
- 四、血脂检查前的注意事项 31
- 五、血脂化验常见符号及其临床意义 33
- 六、一般性检查和体脂肪率检测 34

七、经颅多普勒检查	35
八、运动心电图检查	36
九、眼底检查、眼底血管荧光造影检查	38
十、腹部彩超检查	39
十一、心肌酶检查	40
十二、空腹血糖检查	41
十三、餐后血脂检查	42

第四章

高脂血症饮食疗法

一、高脂血症患者饮食原则	45
二、高脂血症患者可多吃的食物	46
三、高脂血症患者应少吃的食物	47
四、高脂血症患者饮食禁忌	48
五、高脂血症患者降脂食物	49
(一) 蔬菜菌菇类	49
(二) 谷物粮豆类	100
(三) 肉禽蛋奶类	119
(四) 水产类	126
(五) 水果干果类	149
(六) 调料及其他类	177

第五章

高脂血症运动疗法

- 一、高脂血症患者运动应注意的问题 185
- 二、散步 187
- 三、慢跑 188
- 四、游泳 191
- 五、爬山 192
- 六、骑自行车 193

第六章

高脂血症中医外治疗法

- 一、手部按摩 197
- 二、头部按摩 198
- 三、耳部按摩 199
- 四、足部按摩 201
 - (一) 穴位按摩 201
 - (二) 反射区按摩 202
- 五、刮痧 203
- 六、艾灸 205

第七章

高脂血症药物治疗法

- 一、什么情况下进行药物治疗 209
- 二、高脂血症药物治疗的主要目标 210
- 三、降血脂常用西药 211
 - (一) 常用降脂药物的分类 211
 - (二) 他汀类药物 212
 - (三) 贝特类药物 214
 - (四) 烟酸类药物 215
 - (五) 胆酸螯合剂 216
 - (六) 联合用药 218
- 四、高脂血症患者服药注意事项 220
- 五、降血脂常用中药 222
 - (一) 常用降脂单味中药 222
 - (二) 常用降脂中成药 249
 - (三) 常用降脂复方 252

第八章

高脂血症常见并发症的防治

- 一、高脂血症并发冠心病 257
 - (一) 引起冠心病的重要因素及其他危险因素 257
 - (二) 饮食原则 258
 - (三) 对症食疗方 259
 - (四) 自我调养 262
 - (五) 体育锻炼 262
 - (六) 急救措施 263
- 二、高脂血症并发动脉粥样硬化 264
 - (一) 高脂血症对动脉粥样硬化的影响 264
 - (二) 饮食原则 265
 - (三) 对症食疗方 265
 - (四) 自我调养 267
 - (五) 体育锻炼 267
- 三、高脂血症并发高血压 267
 - (一) 高血压伴脂代谢紊乱 267
 - (二) 饮食原则 268
 - (三) 对症食疗方 268
 - (四) 自我调养 270
- 四、高脂血症并发糖尿病 271
 - (一) 糖尿病伴脂代谢紊乱 271
 - (二) 饮食原则 272
 - (三) 对症食疗方 273
 - (四) 自我调养 275
 - (五) 体育锻炼 276

(六) 糖尿病酮症酸中毒昏迷的急救措施	276
五、高脂血症并发脂肪肝	277
(一) 饮食原则	277
(二) 对症食疗方	278
(三) 自我调养	279
(四) 体育锻炼	280
(五) 定期体检	280
六、高脂血症并发肾病	280
(一) 饮食原则	281
(二) 对症食疗方	281
(三) 自我调养	282
(四) 体育锻炼	282

第九章

特殊人群高脂血症的防治

一、儿童高脂血症	285
(一) 儿童血脂代谢紊乱的特点	285
(二) 饮食疗法	285
(三) 运动疗法	287
(四) 药物治疗	287
二、老年人高脂血症	287
(一) 饮食疗法	288
(二) 运动疗法	288
(三) 药物治疗	289

- 三、孕妇高脂血症 290
 - (一) 饮食疗法 290
 - (二) 运动疗法 291
 - (三) 药物治疗 291
- 四、女性更年期高脂血症 291
 - (一) 饮食疗法 291
 - (二) 运动疗法 292
 - (三) 药物治疗 292

第十章

高脂血症的预防保健

- 一、高脂血症的一级预防 295
- 二、高脂血症的二级预防 296
- 三、高脂血症的三级预防 297
- 四、儿童高脂血症的预防 297
- 五、老年人高脂血症的预防 299
- 六、中青年高脂血症的预防 300
- 七、日常保健原则 301
- 八、四季保健原则 302
- 九、日饮三杯水 304
- 十、保证充足的睡眠 306
- 十一、养成良好的排便习惯 307
- 十二、戒烟 309
- 十三、限制饮酒 310
- 十四、自我心理调节 311

第一章

认识高脂血症

人体脂肪组织的组成及功能

什么是血脂

血脂的来源

血脂变化对人体的影响

什么是高脂血症

高脂血症的分类

高脂血症的危害

高脂血症的早期症状

可引起继发性高脂血症的疾病

高脂血症的易发人群

