

健康生活指南

赵继福 金贞姬◎主编

治未病

ZHIWEIBING
YUANLISANGAODEYAOFANG

远离三高的要方



{ 别让“三高”困扰你：
远离高血压、高血糖、高血脂的防治手册 }

行之有效降血压、降血糖、降血脂的好方法，让你平稳健康工作生活每一天

延边大学出版社

赵继福 金贞姬◎主编

治未病

ZHIWEIBING
YUANLISANGAODEYAOFANG

远离三高的要方



{ 别让“三高”困扰你：
远离高血压、高血糖、高血脂的防治手册 }

行之有效降血压、降血糖、降血脂的好方法，让你平稳健康工作生活每一天

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治未病：远离三高的要方/赵继福，金贞姬主编.

—延吉：延边大学出版社，2012.5

ISBN 978 - 7 - 5634 - 4838 - 8

I. ①治… II. ①赵… ②金… III. ①高血压 - 防治②高血脂病 - 防治
③高血糖病 - 防治 IV. ①R544.1②R589.2③R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 105540 号

治未病——远离“三高”的要方

主编：赵继福 金贞姬

责任编辑：崔文香

选题策划：李宝珠

出版发行：延边大学出版社

社址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002

网址：http://www.ydcbs.com

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话：0433 - 2732435 传真：0433 - 2732434

发行部电话：0433 - 2133001 传真：0433 - 2733266

印刷：北京市集惠印刷有限责任公司

开本：710 × 1000 毫米 1/16

印张：13.25

字数：200 千字

版次：2013 年 1 月第 1 版

印次：2013 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 4838 - 8

定价：17.00 元



前言

FOREWORD

“三高症”即高血压、高血脂、高血糖,这是综合、复杂、累及多系统的慢性疾病,一旦患病常伴随终生,并将导致冠心病、脑卒中、糖尿病、肾病等严重后果。当今随着社会的进步和经济的发展,以及人们生活方式的改变,患病人群日益增多,目前我国以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称,其人数不断上升并呈年轻化的趋势。可以说,“三高症”已成为中国面临的严重公共健康问题,其防治已成为当务之急。

本人从事临床工作三十余年,通过数以万计的病例,见证了当今国人疾病谱的深刻变化,并且由衷地感受到不良的生活方式正以迅猛之势“挥霍”着我们的健康。作为医生,从身边亲朋好友的体检结果和无数患者确诊后的无奈中,我觉得有责任、有义务为“三高”族尽微薄之力,指点迷津。《黄帝内经》有“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”的至理名言,已经道出了人体疾病防重于治的真知,告诫我们必须予以足够重视和积极防治,不要等疾病“找上门来”,才开始警醒,懊悔当初没有引起足够的重视。况且单凭一天服几次药,是无法提升机体健康水平的,所以我们应该尽早地了解“三高”的防治知识,早发现,早诊断,早治疗。“治未病”,就是让我们采取各种有效的预防或治疗方法,提倡健康生活的理



念和行为方式,远离“三高”的侵袭,健康地生活。

本书贯穿中医治未病、防重于治的思想,通过常识篇、警示篇、预防篇、指南篇四个章节,介绍了“三高症”的发病原因、早期信号、诊断方法等及“三高症”的危害、预防,重点向读者推荐了节饮食、调情志、适劳逸、顺四时、远病邪、固精神、科学用药、食药调养等八大健康要方,让读者对“三高症”有全面的了解,做到诊治了然于心,生活防患于未然。全书以实用性和可操作性为指导,不仅适合所有高血压、糖尿病、高血脂患者及其家人阅读,而且对广大中年以上健康人群及早预防三高,也会有非常切实的帮助。



目 录

CONTENTS

常 识 篇

一、解读“三高”

1. 什么是“三高症”? (2)
2. 哪些人易得“三高症”? (2)
3. “三高症”发病原因有哪些? (3)
4. 中医对“三高症”的认识..... (4)
5. 代谢综合征是“三高”的预警信号..... (5)
6. 怎样知道自己得了代谢综合征? (6)
7. “三高”为您敲响警钟! (6)
8. “三高”的防治,要做到“五早” (6)
9. 何为“治未病”? 中医“治未病”有哪些方法? (7)

二、解读高血压

1. 什么是高血压? (9)



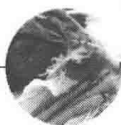
2. 高血压是怎样分类的? (9)
3. 高血压的早期信号有哪些? (10)
4. 什么样的人易患高血压? (10)
5. 血压是怎样分类的? (11)
6. 高血压患者心血管危险分层标准是怎么规定的? (12)
7. 高血压病人的常规检查包括哪些内容? (13)
8. 高血压的危害有哪些? (14)
9. 怎样正确测量血压? (15)
10. 什么是脉压差? 影响脉压差的因素有哪些? (16)
11. 血压波动的原因有哪些? (17)
12. 您知道高血压的控制目标值是多少吗? (18)
13. 什么是高血压的非药物治疗? (18)
14. 了解六种特殊类型的高血压 (19)

三、解读高血脂

1. 什么是高血脂症(血脂异常)? (21)
2. 您知道不同的血脂单位是怎么换算的吗? (21)
3. 高血脂症的类型有哪些? (22)
4. 哪些人易得高血脂症? (22)
5. 高血脂的危害有哪些? (23)
6. 七种情况要查血脂 (23)
7. 检查血脂应注意什么? (24)
8. 血脂检测包括哪四项? 其正常值是多少? (24)
9. 什么是调脂治疗? (25)
10. 血脂异常的治疗原则是什么? (25)
11. 血脂异常患者调脂治疗的目标值是怎样规定的? (27)
12. 高血脂认识上的三大误区是什么? (27)

四、解读高血糖

1. 什么是血糖? (29)



2. 什么叫空腹血糖受损(IFG)和葡萄糖耐量受损(IGT)?	(30)
3. 在什么情况下要做口服葡萄糖耐量试验(OGTT)?	(30)
4. 什么是胰岛素?	(31)
5. 什么是胰岛素抵抗?	(31)
6. 什么是糖化血红蛋白(HbA1c)?	(31)
7. 尿糖和血糖的关系如何?	(32)
8. 什么是糖尿病?	(32)
9. 糖尿病的类型有哪些?	(33)
10. 1型糖尿病和2型糖尿病怎么鉴别?	(33)
11. 糖尿病有哪些早期症状?	(33)
12. 糖尿病的典型症状有哪些?	(34)
13. 哪些人易患糖尿病?	(35)
14. 糖尿病的诊断标准是什么?	(35)
15. 糖尿病的急性并发症有哪些?	(36)
16. 糖尿病的慢性并发症有哪些?	(37)
17. 为尽早发现糖尿病并发症,患者都要做哪些检查?	(38)
18. 如何检测血糖?	(39)
19. 血糖控制目标值因人而异	(40)
20. 血糖波动的原因有哪些?	(40)
21. 糖尿病人出现低血糖的原因有哪些?	(41)
22. 糖尿病人要重视餐后血糖的测定	(42)

警 示 篇

一、“三高”与动脉粥样硬化

1. “三高”是导致动脉粥样硬化的重要危险因素	(44)
2. 动脉粥样硬化会导致哪些严重疾病?	(45)



3. 动脉粥样硬化的危险因素有哪些? (45)
4. 怎样自我监测动脉粥样硬化? (46)
5. 哪些检查有助于诊断动脉粥样硬化? (47)
6. 什么是动脉粥样硬化指数? (48)
7. 如何预防动脉硬化? (48)

二、冠状动脉粥样硬化与冠心病

1. 什么是冠心病? (50)
2. 冠心病是怎样分型的? (50)
3. 冠心病的危险因素有哪些? (51)
4. 怎样早期发现冠心病? (52)
5. 如何面对突发心脏病的患者? (53)
6. 家里有心脏病病人需要做哪些准备呢? (54)
7. 什么是猝死? (54)
8. 心脏猝死主要原因有哪些? (55)
9. 怎样预防心脏性猝死的发生? (55)
10. 心脏猝死如何急救? (55)
11. 冠状动脉造影术是冠心病诊断的“金标准” (57)
12. 什么是经皮冠状动脉介入治疗和冠脉搭桥术? (57)

三、脑动脉粥样硬化与脑卒中

1. 什么是脑卒中? (59)
2. 脑卒中的危险因素有哪些? (59)
3. 脑卒中的早期信号有哪些? (60)
4. 遇到有人突发脑卒中时怎么办? (61)

四、肾动脉粥样硬化与慢性肾衰竭

1. 什么是慢性肾衰竭(CRF)? (62)
2. 衡量肾功能的指标有哪些? (62)



3. 慢性肾衰竭是如何分期的？	(63)
4. 慢性肾衰竭的主要病因有哪些？	(64)
5. 什么是糖尿病性肾病？	(64)
6. 糖尿病性肾病的早期症状有哪些？	(65)
7. 什么是高血压性肾病？	(65)
8. 高血压性肾病的症状有哪些？	(66)
9. 什么是肾脏的替代治疗？	(66)
10. 如何防治早、中期慢性肾衰竭？	(67)

预 防 篇

一、中医药防治“三高”

1. 中医防治“三高”的独特优势在哪里？	(70)
2. 中医治未病,是远离“三高”的希望之路.....	(71)
3. 您知道自己属于哪种体质类型吗？	(72)
4. 中医是怎样针对体质“治未病”的？与“三高症”最为密切的是哪种体质？	(74)
5. 什么是中医体检？中医体检的适合人群及注意事项有哪些？	(76)
6. 中医是如何辨治高血压的？	(76)
7. 中医是如何辨治高脂血症的？	(78)
8. 中医是如何辨治糖尿病的？	(80)

二、现代医学防治“三高”

1. 您知道现代医学疾病的三级预防内容吗？	(82)
2. 什么是高血压的三级预防？	(83)
3. 什么是高脂血症的三级预防？	(84)
4. 什么是糖尿病的三级预防？	(85)



三、让生活方式远离“三高”

1. “三高症”是悖健康而行的“生活方式病” (87)
2. 远离“三高”——合理饮食 (88)
3. 远离“三高”——适量运动 (89)
4. 远离“三高”——戒烟限酒 (90)
5. 远离“三高”——心理平衡 (91)
6. 远离“三高”——控制体重 (92)
7. 请时时关注自己的健康数值! (94)
8. 远离“三高”,家属的作用至关重要..... (95)

指南篇

一、健康要方——节饮食

1. 饮食有节,身必无灾 (98)
2. 科学饮食的“八字方针”是什么? (98)
3. 预防“三高”,早餐很重要..... (99)
4. 为什么人一辈子不要断奶? (99)
5. 早晨的第一杯水是防病的有效措施 (100)
6. 什么是低盐低脂饮食? (101)
7. 合理补镁防“三高” (101)
8. 补钾与高血压防治 (102)
9. 糖尿病前期怎样科学地安排日常饮食? (103)
10. 糖尿病人过食粗粮会导致营养不良 (103)
11. 糖尿病人如何选择和进食水果? (104)
12. 糖尿病人饥饿时怎么办? (104)



二、健康要方——调情志

1. 精神养生的基本原则 (106)
2. 心理养生“八戒” (106)
3. 五种有效的心理调节方法 (107)
4. 过劳族请牢记轻松减压的 12 个字! (108)

三、健康要方——适劳逸

1. 过劳生活会导致“三高” (109)
2. 判断超重的三种方法是什么? (110)
3. 为什么说“腰带越长,寿命越短”? (110)
4. 体瘦老人也要防“三高” (111)
5. 高血压患者适宜的运动疗法有哪些? (111)
6. 哪些人不适合登山? (112)
7. 长期睡眠不足也会导致“三高” (113)
8. 中医怎样解决现代人的失眠问题? (114)

四、健康要方——顺四时

1. 为什么要春夏养阳,秋冬养阴? (117)
2. 怎样理解“春捂秋冻,不生杂病”? (118)
3. “三高”人群冬季要注意防寒保暖 (119)
4. 请养护好睡眠“生物钟” (120)

五、健康要方——远病邪

1. 什么叫病邪? (122)
2. 远离高血压请记住 8 个字! (122)
3. 什么是高血压的危险动作? (122)
4. 防治糖尿病请记住 10 个字! (123)
5. 高血脂症病人睡前五忌 (124)



6. “三高”患者切莫过食辛辣、生冷的食物 (124)
7. “三高”人群洗澡时应注意什么? (125)
8. 历代医家解酒毒的有效方药 (126)
9. 您想成功有效地戒烟吗? (128)

六、健康要方——固精神

1. 为什么健身首先要健脑? (130)
2. “三高”人群要注意保护脾胃 (131)
3. 食药调理养生的原则是什么? (132)
4. “三高”人群的运动处方 (133)
5. 足浴——最简单的养生妙方! (135)
6. 用乐(樂)如用药(藥) (136)
7. 择时介入针灸治未病 (136)
8. 针灸常用的保健穴位 (137)

七、健康要方——科学用药

1. 高血压病人什么时候开始进行药物治疗? (140)
2. 常用的降压药物有哪些? 各自适应症及不良反应有哪些? (140)
3. 治疗高血压的中成药有哪些? (143)
4. 高血压合并症怎样选用降压药物? (145)
5. 服用降压药您存在以下的误区吗? (147)
6. 怎样服降压药才更有效? (148)
7. 为什么服用 β 受体阻滞药后不能突然停药? (149)
8. 联合用降压药对治疗高血压有什么好处? (150)
9. 高血压患者要慎用哪些药? (150)
10. 常用调血脂药物及不良反应有哪些? (151)
11. 如何正确服用调血脂药? (153)
12. 降血脂的中成药有哪些? (154)
13. 高血脂患者要慎用哪些药物? (157)



14. 常用口服降糖药物有哪些? 它们的作用机理、服用方法及不良反应都有哪些?	(157)
15. 胰岛素的种类和适应症有哪些?	(160)
16. 2 型糖尿病尽早实施胰岛素治疗的好处	(162)
17. 糖尿病合并心脏病如何选用口服降糖药?	(162)
18. 糖尿病合并肾病如何选用口服降糖药?	(163)
19. 口服降糖药您存在以下误区吗?	(164)
20. 不宜使用口服降糖药的六种情况	(165)
21. 糖尿病患者要慎用的 8 类药有哪些?	(166)

八、健康要方——食药调养

1. 对“三高”人群有益的食药	(167)
2. “三高”族应远离哪些食物?	(185)
3. “三高”族的食疗方	(185)
4. “三高”族的药膳方	(188)

参考文献	(194)
------------	-------



远离三高的要方

常识篇

CHANG SHI PIAN



一、解读“三高”

1. 什么是“三高症”？

高血压、高血脂、高血糖统称为“三高症”。高血压是指在未服用抗高血压药物的情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(mmHg)和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱(mmHg),或已确诊为高血压病者;高血脂也称为血脂异常,是指成年人空腹血清总胆固醇 > 5.18 毫摩尔/升(mmol/L),甘油三酯 > 1.70 毫摩尔/升(mmol/L),低密度脂蛋白 ≥ 3.37 毫摩尔/升(mmol/L),高密度脂蛋白 < 1.04 毫摩尔/升(mmol/L);高血糖是指空腹血糖浓度 ≥ 6.1 毫摩尔/升(mmol/L),餐后两小时血糖浓度 ≥ 7.8 毫摩尔/升(mmol/L),或有糖尿病并正在治疗者。“三高症”有可能在患者身上单独出现,也有可能同时存在,它们彼此关联,相互影响,若不积极防治,最终会导致动脉硬化,由此而引发冠心病、脑卒中、肾病等多种严重疾病。

2. 哪些人易得“三高症”？

“三高”多发生在40岁以后,男性多于女性,脑力劳动者多于体力劳动者,城市多于农村。随着生活方式的改变,近年来中国“三高症”患病年龄还呈现出年轻化的趋势。概括来说,主要是以下五类人:

肥胖人群:体重超标的人是最受“三高症”青睐的人群。

脑力劳动者:长期用脑过度和运动量过小是引发“三高”的主要原因。

中老年人:40岁以上的人是多种慢性疾病、也是“三高症”侵犯的高危人群。



特殊职业者:如金领人士、教师、司机等长期超负荷工作或情绪波动的人。另外,某些内分泌疾病和长期服用糖皮质激素的人,也易患“三高症”。

3. “三高症”发病原因有哪些?

(1) 工作压力大,过劳生活

随着社会生活节奏的加快和社会竞争压力的加大,人们将面临着多种挑战。很多人都处于一种高度紧张与焦虑状态,这时,机体为了保证大脑的供血,血压就会自动升高。而长期高强度的脑力工作,则会导致血压持续增高,此时,如果不采取干预措施,日久天长则会成为高血压病,而高血压则是多种心、脑血管疾病的重要病因和危险因素。调查数据表明,现有八成多的人深感工作压力大,休息睡眠严重不足,疲劳得不到有效缓解,可见,过劳的生活,正以迅猛之势侵害着我们的健康。

(2) 饮食结构不合理

在今天,人们的生活水平显著提高,绝大多数人衣温食饱,营养不良状况有了很大的改善,但这不代表着人们吃得健康了。由于大多数人的饮食结构不合理,营养供给不平衡,导致了“三高”等慢性疾病的产生,常常表现在:一是主副食结构不合理,荤素搭配不合理,摄入过多高脂肪、高蛋白、高热量饮食、暴饮暴食、长期不吃早餐、晚餐太迟等均会使胆固醇和脂肪在体内悄悄酝酿,引发“三高”。二是饮食偏嗜,偏食会导致某些营养物质缺乏,不能满足生命活动的需要,导致机体功能低下;饮食过咸、过甜,都会导致人体内环境失调,促使心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等多种慢性疾病的形成。

(3) 烟酒“同行”,危害极大

长期大量吸烟会促进大动脉粥样硬化,小动脉内膜逐渐增厚,使整个血管渐渐硬化;大量饮酒会增加冠心病、高血压和糖尿病的发病率。吸烟、酗酒本身对人体伤害已经很大,但两害相加则对健康构成更多的危害,调查显示,绝大多数“三高”患者都有吸烟和饮酒习惯。

(4) 生活安逸,运动不足

目前,由于生活水平的提高,现代人的生活比较安逸,汽车和电梯代替了步行,机械化和自动化减少了手工操作,家用电器化使人摆脱了繁重的家务劳动。