

家+健康

收集式家庭医学大百科



症状自检
肥胖



全科门诊
妊娠2——孕期管理
流感



健康生活方式
胆固醇



心理减压
依赖症



身边的故事
减肥日记



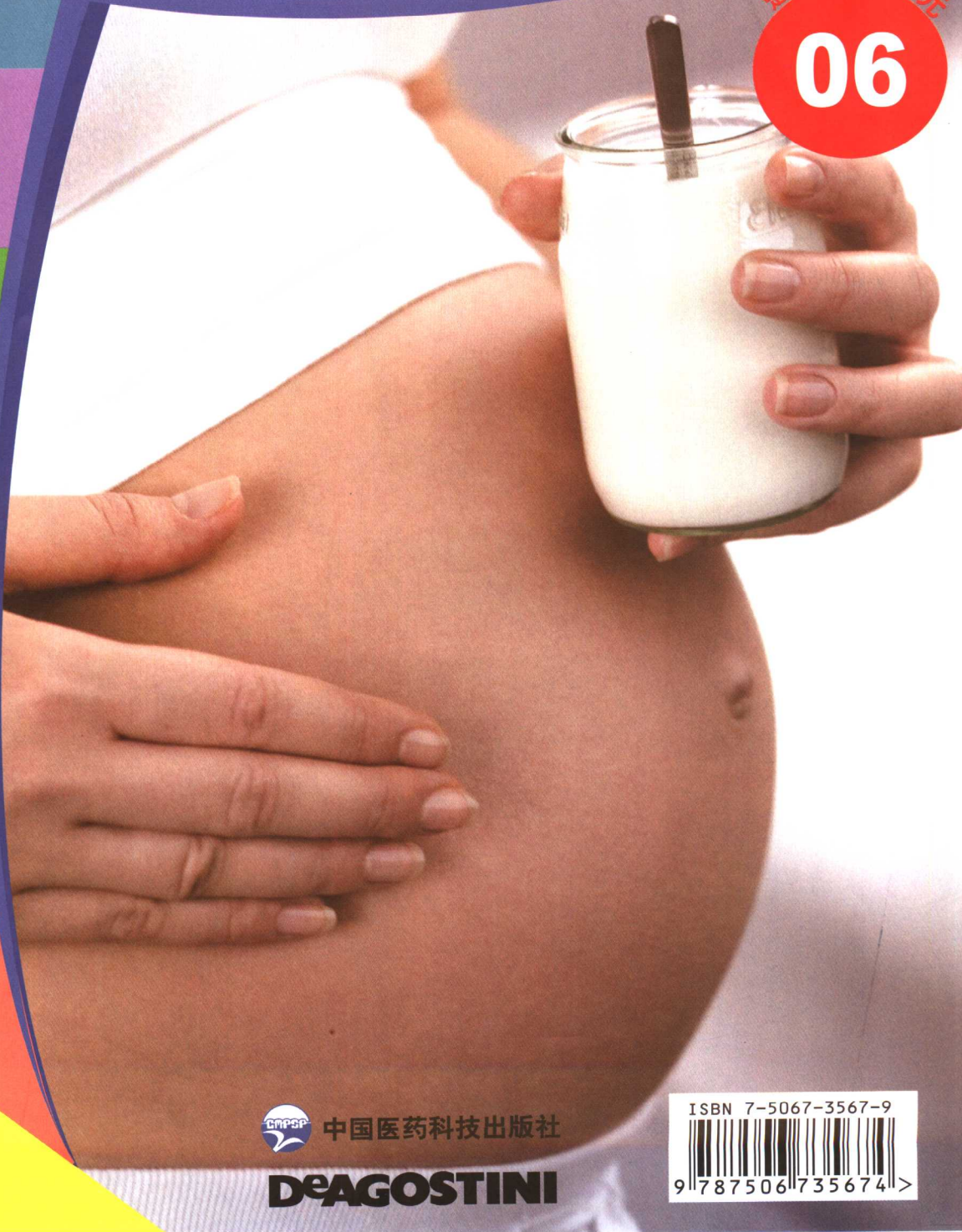
神奇中医
焦虑症



急救常识
切伤出血
扭伤、脱臼

定价 9.90元

06



中国医药科技出版社

DeAGOSTINI

ISBN 7-5067-3567-9



9 787506 735674 >

家+健康

收集式家庭医学大百科

第六期 目录



症状自检

肥胖



全科门诊

妊娠2——孕期管理
流感



健康生活方式

胆固醇



心理减压

依赖症



本期内容



身边的故事

减肥日记



神奇中医

焦虑症



急救常识

切伤出血
扭伤、脱臼



图书在版编目 (CIP) 数据

家+健康. 6/英国迪亚哥公司著; 迪亚哥国际书刊发
行(北京)有限公司组织翻译. -北京: 中国医药科技
出版社, 2006. 11
书名原文: Medifile
ISBN 7-5067-3567-9
I. 家... II. ①英... ②迪... III. 家庭保健-基本
知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第134814号

独家授权中文版第6辑
《家+健康》6
DeAgostini UK Ltd. 出版公司提供版权
责任编辑: 许东雷
特约编辑: 莫文
翻译、设计制作: 北京迪彩传媒文化有限公司
封面及部分插图: 达志影像

承印: 北京华联印刷有限公司
地址: 北京经济技术开发区东环北路3号
电话: (010) 67876655
版次: 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
印张: 2.5
开本: 889mm x 1194mm 1/16
书号: ISBN 7-5067-3567-9
版权登记号: 图字: 01-2006-5277号
定价: 9.90元

出版发行: 中国医药科技出版社
地址: 北京海淀区文慧园北路甲22号 (100088)
电话: (010) 62266373

版权所有 侵权必究
如果发现印刷装订问题, 可直接与承印厂联系调换
www.deagostini.cn

肥胖

Obesity

肥胖会给身体带来各种负担,并可能引发各种并发症,尤其是成人病。



俗话说:“腰带长一寸,寿命减一年”。
肥胖是健康的劲敌。

可疑病症及原因

- 库欣综合征
- 甲状腺功能低下
- 胰岛细胞瘤
- 糖尿病
- 甲状旁腺功能低下
- 性腺机能低下
- 头部外伤
- 脑肿瘤
- 脑中风
- 压力
- 药物副作用
- 遗传因素……

这是什么病?

体内脂肪异常增多的状态

提到肥胖,一般人会认为是指体重过重。然而,医学中“肥胖”不是指体重,而是指体内沉积的脂肪(体脂肪)异常增多的状态。

这是因为即使体重过重,如果

像体育健儿一般以肌肉为主,并不存在健康问题。相反,有人虽然看似消瘦,但体内脂肪组织所占的比例过高,也可能会危害健康。这称为“隐性肥胖”。

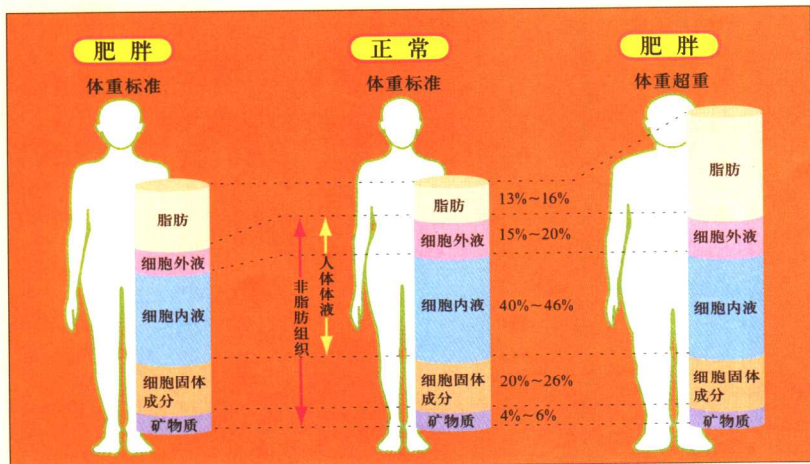
肥胖大致分为两种:皮下脂肪较厚的“皮下脂肪型肥胖”和内脏四周脂

肪较多的“内脏脂肪型肥胖”。后者存在健康问题。后者从体型来看,脂肪一般集中在腹部四周,被称为“苹果型肥胖”或“上半身肥胖”。

为什么内脏脂肪型肥胖危害健康?因为它会引发许多生活习惯病(成人病),如糖尿病、高血压、高脂血症、动脉硬化、脂肪肝、高尿酸血症(痛风)等。其原因是腹腔脂肪增多后,多余脂肪进入肝脏,会进一步促使合成脂肪,减少胰岛素的作用。

是否肥胖,须严格测定体脂肪量再评定。但测定颇费时间,故人们常用BMI(体重指数)来评价。若超过标准体重20%,即为肥胖。

体脂肪比例和肥胖的关系



肥胖不只是指体重过重,还指脂肪所占比例(体脂肪率)超过标准值。因此即使体重为标准值,但根据体脂肪率也可以断定该人肥胖。

原因

90%的肥胖者没有病因

肥胖根据原因分为单纯性肥胖和综合性肥胖。

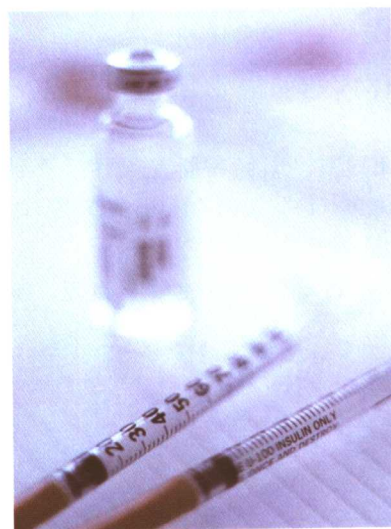
单纯性肥胖是指未患疾病,仅仅因为过度饮食或运动不足,导致摄取和消化的能量不平衡,多余热量积蓄在体内的过剩状态。约占肥胖者的90%。



症状自检流程图

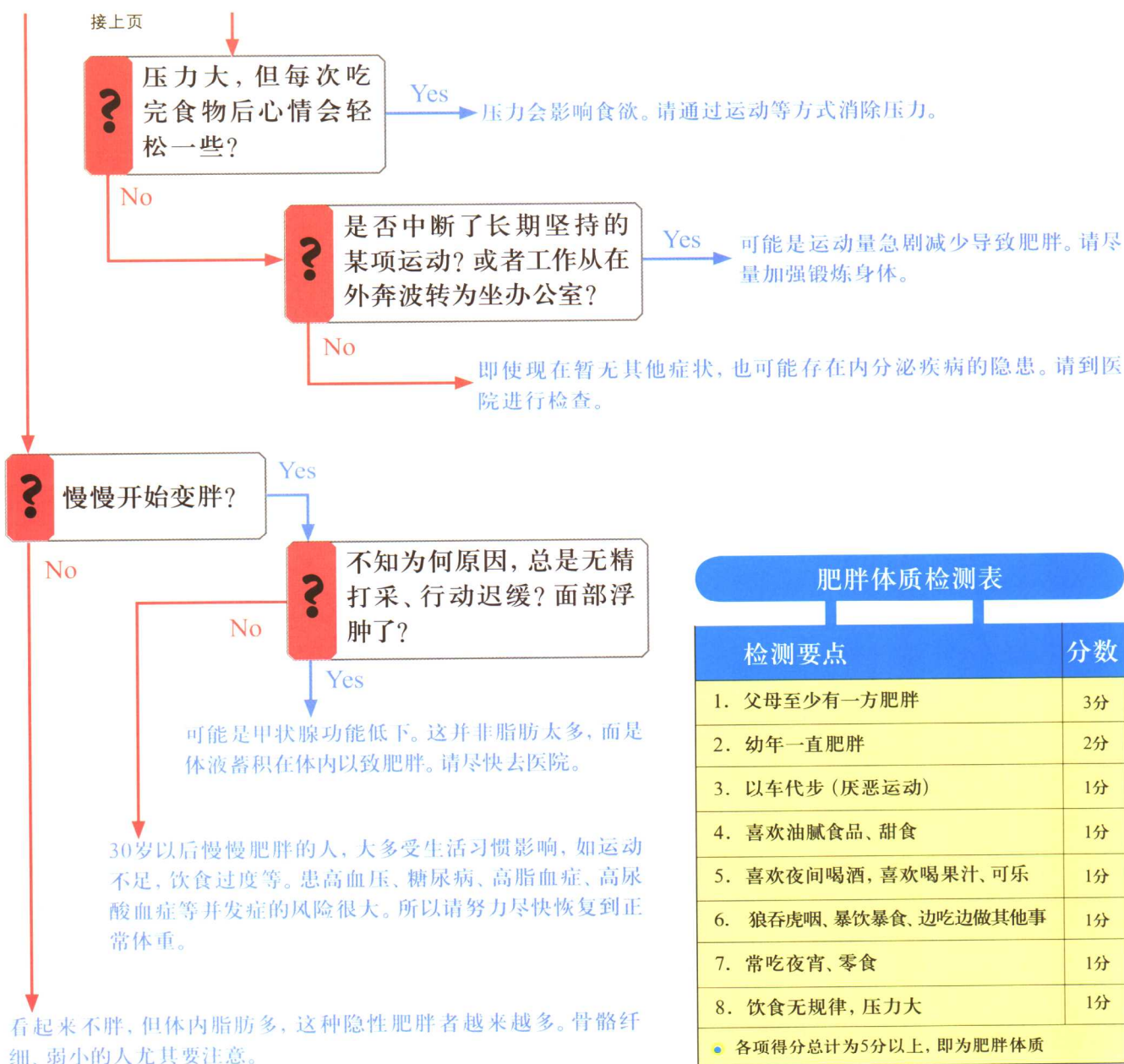
肥胖的诊断

首先, 请从最左边的问题开始回答Yes或No, 然后跟着箭头指示回答下一个相连的问题。回答完毕, 您将得到关于您疑惑问题的有益建议。



与体重正常者相比, 肥胖者的糖尿病发病率是其5倍, 高血压是其3.5倍, 心脏疾病是其2倍。

转下页



注: 本流程图可供您永久参考

肥胖体质检测表	
检测要点	分数
1. 父母至少有一方肥胖	3分
2. 幼年一直肥胖	2分
3. 以车代步(厌恶运动)	1分
4. 喜欢油腻食品、甜食	1分
5. 喜欢夜间喝酒, 喜欢喝果汁、可乐	1分
6. 狼吞虎咽、暴饮暴食、边吃边做其他事	1分
7. 常吃夜宵、零食	1分
8. 饮食无规律, 压力大	1分
● 各项得分总计为5分以上, 即为肥胖体质	

本表是在研究肥胖因素的基础上总结而成。

你知道吗? 女性与肥胖

据研究, 女性比男性更容易发胖, 尤其是正处在青春期、妊娠期、更年期的女性。

在追求窈窕美的现代社会, 过于肥胖不仅影响形体美观, 还可能危害女性身体健康, 容易诱发多种疾病, 如胆结石、糖尿病、心脏病等, 以及各种妇科疾病, 如阴道炎、乳腺癌、卵巢不全

症、子宫内膜癌、宫颈癌、不孕症。

为了控制体重, 不少女性热衷于制定减肥食谱、喝减肥茶、积极运动、做外科手术等, 效果好坏因人而异。需要注意的是外科手术风险性大, 常伴有副作用、并发症等, 而饮食减肥则相对安全一些。

肥胖女性不妨改善饮食习惯, 多吃一些富含维生素、蛋白质、矿物质的食物, 如

冬瓜、黄瓜、茄子、土豆、海带、洋葱、大蒜、辣椒、芒果、柑橘、苹果、草莓、菠萝等。适量喝一些普洱茶、乌龙茶、酸奶。同时注意少吃、少喝高脂肪、高热量的食物和饮品, 少吃零食、甜食以及油炸食品, 例如猪肉、牛肉、冰激凌、咖啡、奶茶、红酒、花生、瓜子、饼干、蛋糕、果脯、巧克力、糖果、罐头、炸鸡腿等。



小窍门

接受营养指导

如果您微胖,或血压微高,或必须减肥却不知究竟该如何进行,请您不妨去找营养师咨询。

营养咨询是指营养专家为您测定肥胖度,分析您的饮食现状。还会采用食物模型,向您建议有效的热量控制法和菜谱。咨询一般是个别进行,但也有集体参加的营养指导课程,或以维持健康为目的的烹饪课程。

您可以拨打营养咨询热线或上网查询,以获得相关知识。

这种肥胖可能会引发各种成人疾病,还会因为物理负担加重(体重增加),导致腰痛、骨质疏松症、变形性膝关节症等疾病。女性易诱发月经不调、不孕症、宫颈癌等。

综合性肥胖是指由疾病导致的肥胖,如肾上腺皮质分泌的甾体激素过剩导致的库欣综合征;甲状腺功能低下;朗格汉斯细胞瘤(胰岛细胞瘤);糖尿病;性腺机能低下等分泌性肥胖;头部外伤、脑肿瘤、脑中风等导致控制食欲的饱腹中枢异常,以致于下丘脑肥胖;儿童常见的遗传性肥胖;甾体药和口服避孕药副作用导致的药物性肥胖等。

治疗

控制饮食和运动疗法较有效

诊断肥胖时,应将单纯性肥胖与综合性肥胖区分开来。库欣综合征常表现为面部浮肿;甲状腺功能低下表现为面部浮肿、皮肤干燥;下丘脑性肥胖表现为头痛、恶心等。这有助于鉴别。

综合性肥胖大多可以通过治愈疾病来消除肥胖。单纯性肥胖的基本疗法有控制饮食法和运动疗法。若并发高血压、高脂血症等,应同时治疗。也有许多肥胖者只需控制饮食和实行运动疗法,也能治愈轻度肥胖。

Questions & Answers



Q 肥胖会遗传吗?

A 在对双胞胎的研究中发现,在青春期之前,他们肥胖的一致率为70%。然而青春期后,由于生活环境不同,一致率减少到30%。这证明肥胖可以遗传。近年来又从肥胖动物中发现了ob基因。这种基因一旦发生异常,无论吃多少都无法刺激饱腹中枢,使其肥胖。然而,该试验对象饭量减少后,体重也会降低。可见,肥胖的确很可能源于遗传性体质,但生活习惯也足以影响肥胖。

Q 为何变胖容易、变瘦却很难?

A 400万年的人类史,几乎都是在与饥饿抗争,目前仍有许多人为饥饿所困扰。在缺粮的环境下,获得粮食后很易饱腹,多余能量便作为中性脂肪蓄积在人体内。脂肪组织是克服饥饿的自卫手段。常年累积的这种能力,在饱餐时代也不易摒弃,所以现在要瘦下来十分困难。

Q 成功减肥后,我的体重减轻了不少,但身体上仍留有肥胖纹,请问如何淡化?

A 肥胖者的腹部、臀部、腿等部位,易出现肥胖纹。急剧减肥可能导致肥胖纹更明显,皮肤松弛。淡化肥胖纹,同时防止已有的肥胖纹招致皮肤病菌,要注意皮肤清洁,沐浴时可使用浴盐、精油,并记得定时按摩肥胖纹部位。还需多吃富含蛋白或纤维、低热量的食物,如豆制品、海带、菠萝、猕猴桃、南瓜等。多运动也可淡化肥胖纹。

预防

压力可能导致饮食过度

肥胖的主要因素之一是饮食过度。至于为何会饮食过度,历来有许多说法,近年又有人指出压力是主要因素。有种行为称为“压力诱变过度饮食”,如烦躁不安、厌恶某事或遇到棘手的事情时,往往通过饮食来解除压力。还有些因素如:喜欢肉类等高脂

肪食物、每日只吃中餐和晚餐、狼吞虎咽、睡前用餐、运动不足等。

预防肥胖应注意巧妙化解压力,加强锻炼身体,饮食营养均衡,如维持每日早、中、晚三餐,饮食有规律等。还应注意细嚼慢咽。

关键词参考

肥胖、过度饮食、脂肪



妊娠——孕期管理

Pregnancy

建议您维持充足营养, 并做适度运动, 放松身心, 呵护身体和宝宝。



漫长的孕期需要正确管理。在这10个月期间, 母亲需对胎儿怀有极深的感情。

注意以下症状

- 怀孕前曾患有高血压、肾病、糖尿病吗?
- 小便时会尿蛋白或尿糖吗?
- 比一般人妊娠反应更强烈, 如长时间剧烈呕吐吗?
- 感觉贫血吗?
- 早晨开始一直浮肿吗?
- 每周体重增加1斤以上吗?

生育一个健康婴儿

母体要维持身心两方面健康

母体, 是胎儿生存的环境。为了胎儿健康, 孕妇必须保证营养充足、身心放松。要进行定期诊察, 生活中多加注意, 并迅速消除小麻烦。

定期诊察

孕期不同, 诊察目的也不同

孕期随着胎儿发育, 母体状态变化

较大。为了安心度过孕期, 孕妇必须定期接受诊察, 确认母子健康。定期诊察的次数、内容、目的因孕期不同而不同。

■ 频 度

进行诊察的次数一般为: 怀孕23周前(6个月) 每四周一次; 怀孕24~35周(7~9个月) 应每两周一次; 怀孕36周(10个月) 以后, 应每周一次。

若有异常情况, 如浮肿、出血等, 有

时医生会建议孕妇增加诊察次数。

■ 内 容

检查子宫底的长度、腹围、血压、有无浮肿、尿(蛋白质和糖)、体重等。这些数据记入母子健康手册的专栏中, 每次检诊都需记录。这样即使负责的医生有所更换, 也能对孕期状况一目了然。

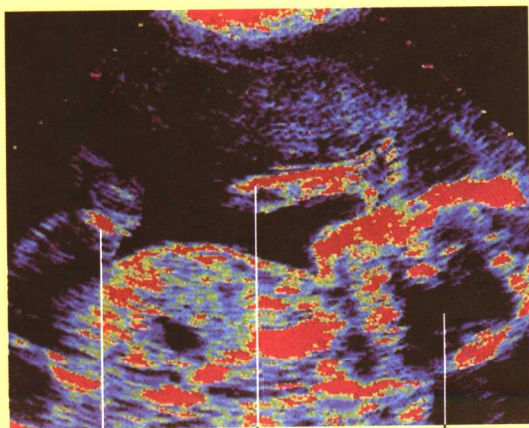
还有几种项目如: 检查血压、浮肿、尿蛋白以判断怀孕中毒症; 检查尿糖以在早期就发现糖尿病; 必要时需追加的检查项目, 如血栓检查、贫血检查。

子宫底的长度和腹围可以表现胎儿的发育状态。怀孕初期还需用内诊法, 中期以后用外诊法来确认胎儿位置。近年来还有许多医院用超声波断层法确认胎儿模样, 而限于只确认异常与否。听取心音时, 可采用多普勒胎儿心音探测仪。

营养与体重

高蛋白、低脂肪、减少盐分是基本

超声波断层法观察到的胎儿状态



脐带

手

头

此方法是指将超声波输入体内, 根据其反射波绘制图像。怀孕5~6周时胎儿便可通过图像确认; 7周时便可感觉到胎儿心跳; 9周时胎儿头部和身体清晰可见; 10周以后手足也可确认; 第16周时可见胎儿全貌。

超声波断层法可以测定胎儿大小, 并将数值输入电脑, 从而推断出准确的怀孕周数和胎儿体重。



■ 维持营养均衡

为了维持母体健康和胎儿正常发育,必须保质保量地正确摄取营养。

关于质量,应以高蛋白、低脂肪、低盐分为基本,使营养元素(维生素、矿物质等)保持平衡。注意不要常吃零食等,以免热量摄取过剩,引发肥胖、妊娠中毒症、妊娠糖尿病等。

要多摄取钙和铁。因为钙质不足会导致小腿抽筋或患妊娠中毒症。而铁不足很易导致贫血。任何一种不足,都会对胎儿发育产生负面影响。

脂肪应尽量借助植物性的食物摄取,盐分控制在每日10g以下,水分没有量的限制。

■ 控制体重

标准体重的孕妇怀孕的10个月间,体重增加8~9kg最理想。初期体重增加不明显,但怀孕16周以后,每周体重都会增加200~300g。若每周增加0.5kg以上,可能是水分吸收过多,应控制水分和盐分。

肥胖的孕妇,高血压和妊娠中毒症发病率高,分娩时易发生异常出血,易生下巨大儿和异常新生儿,且易难产。所以近年来,许多肥胖孕妇注意严格控制体重。

日常生活要注意

平素稍加留心

不必因为怀孕就对生活做太大改



小窍门

职场孕妇

法律对工作的孕妇、产妇有相关规定。原则上是产前15天开始休产假,产后再休息75天。还可以申请免除平日加班、周末加班、深夜劳动等。若工作需要久站,或需在寒冷、高温、潮湿处工作,应更换为轻松的工作。若工作中会接触到影响胎儿的药物或放射线,应申请更换工作。

实际生活中,孕妇常常坚持工作,以致疲劳和营养不良,甚至会加重妊娠中毒症。

请积极利用法律制定的保护制度,维护自己权益。

只要劳动强度不大,并且已习以为常,可以继续工作。但为了自我保护,工作需久站时,应不时躺着休息一下;工作需久坐时,应不时活动一下身体。

上班途中也需注意。高峰期孕妇在车内会有被挤压腹部的危险,所以最好错开高峰期上班。

孕期诊察与检查

怀孕周数	怀孕初期 (0~第15周)	怀孕中期及晚期 (第16周以后)
每次必检	内诊(子宫颈、阴道、卵巢) 胎儿心搏	外诊(胎儿位置、发育状态) 胎儿心音
	腹围、子宫底长、尿蛋白、糖、血压、体重、有无浮肿等	
检查1次以上	梅毒血清反应、B·C型肝炎、血型、风疹抗体、贫血	
必要时检查	心电图、胸部X射线、弓形虫抗体、HIV抗体、人类T淋巴细胞白血病病毒抗体	骨盆X射线、胎盘功能
	超声波断层法	

●血检:确认父母血型,考察母亲与胎儿是否不合。

●风疹、弓形虫抗体检查:怀孕初感染,是否会导致胎儿先天异常。

●肝类病毒检查:是否携带B型肝炎、C型肝炎病毒。

●尿检:检查尿中蛋白、糖分、怀孕中毒症、肾并发症、糖尿病并发症等。

变。若过分爱惜身体,什么都不做,反倒对身体和精神都产生负面影响。

■ 运动和休息

适度运动能有效维持体力,还能防止肥胖,改善心情,所以常被专家提倡。散步、孕妇体操、游泳等,均为安全有效的运动。不过,游泳前必须先向医生咨询,在专业教练指导下进行。

家务可一如既往地做,觉得疲劳时应马上休息。要避免做强行压迫腹部或使腹部紧张的动作,也不要弯着腰打扫、洗衣、除草、拿重物、骑车、骑摩托等。

孕期腹部变大,会使孕妇难以入

睡,小便次数增多,睡眠不足。请确保睡眠时间比怀孕前多1小时。若仍然不足,最好每日午睡1次。

■ 嗜好

过度饮酒会加重肝脏负担,胃火炽,还可能导致早产或产下低体重儿。虽说适量不要紧,但至今“不要紧”并无具体标准,所以最好还是尽量少饮酒。

吸烟者产下低体重儿的比例相当高,可能还会对孩子发育造成障碍。怀孕中期之前能戒烟者,与不吸烟孕妇相比,产下的婴儿并无差异。但前者很易流产、早产、前期破水、出血等。因此得知怀孕后,最好马上戒烟。身边人吸烟也会影响胎儿,所以也需请求他们的合作。

咖啡、红茶等,若以普通量饮用,并无大碍。但绿茶、红茶等富含鞣酸,会妨碍铁的吸收,所以最好是在饭后两小时以后再饮用。

■ 疾病和服药

在胎儿器官形成的怀孕初期,若受到药剂、放射线作用,胎儿发育会有障碍,甚至会畸形。这段必须多加注意的



医院、妇幼保健院的母亲课堂和父母培训班，常常会实施产前教育，并传授正确的呼吸方法和放松技巧，减轻分娩时的痛苦。

时期，称为“临界期”，一般指怀孕2~12周。但临界期以后，药剂一般仍会通过胎盘作用于胎儿，尤其是镇痛药、解热药、肾上腺皮质甾体药、抗生素等，必须引起注意。若孕期患上感冒，请不要随便买市场上销售的药，必要时务必要向医生咨询，适当开药。

旅行

如果日程允许，可以旅行，但事先应向医生咨询，怀孕初期和晚期会有流产或早产的危险，应避免旅行。但怀孕5~7个月期间，比较安全。若曾流产、早产过，即使在这种安全期，也应避免旅行。

性生活

性交时不要压迫腹部，不要强烈刺激子宫，还需注意卫生。此外，受乳头刺激，子宫会收缩，可能会导致流产，务必注意。

怀孕15周之内，性生活易导致流产，所以应尽量减少次数。但15周后，不必如此警惕。怀孕36周以后，性交可能会导致阵痛、早期破水，安全起见应避免性交。

精子也会有收缩子宫的作用，所以最好是戴避孕套。

孕期常见疾病

定期诊察，早日发现异常

数据资料

怀孕期间和哺乳期每日所需营养量

生活活动强度Ⅱ（稍低）时

	普通女性		增加能量		食物列举
	18~29岁	30~49岁	怀孕期间	哺乳期间	
能量 (kcal)	1800	1750	+350	+600	每日从饮食中摄取的总能量 
蛋白质 (g)	55	55	+10	+20	豆腐、鱼、肉、蛋、乳制品 
钙 (g)	600	600	+300	+500	乳制品、小鱼、干虾 
铁 (mg)	12	12	+8	+8	肝、贝类、菠菜、芹菜 
维生素A (IU)	1800	1800	+200	+1000	胡萝卜、南瓜、香瓜 
维生素B ₁	0.8	0.8	+0.1	+0.3	猪肉、坚果、蛋、乳制品 
维生素B ₂	1.0	1.0	+0.2	+0.3	蛋、乳制品、肝、豆类 
烟酸	13	13	+2	+4	肝、黄豆、白菜、坚果 
维生素C	100	100	+10	+40	柑橘、土豆、青辣椒 
维生素D (IU)	100	100	+200	+200	肝、乳制品、蛋、鱼 

本表的标准对象是18~29岁的女子，身高158.1cm，体重51.2kg；或30~49岁的女子，身高156.0cm，体重为54.2kg。“生活活动强度Ⅱ”是指因上班、工作等步行两小时左右，或乘车、待客、家务等站立时间较长，还包括大部分时间坐着处理事务，或与人交谈。

怀孕期间，身体会发生各种变化。请务必进行定期诊察，这样即使发生异常也能早日发现，尽早治愈。

妊娠中毒症

典型的妊娠并发症如：浮肿、尿蛋白、高血压三大症状。一般是先浮肿，然后尿蛋白，血压升高。初期本人感觉

不到，一段时期后就会出现全身浮肿、呼吸困难、头痛、抽筋、胃痛等症状。

妊娠中毒症多见于怀孕28周以后。有人甚至会在怀孕20周时便患此症。怀孕前曾患高血压、肾病、糖尿病等症的孕妇，易患妊娠中毒症，甚至在20周之前就出现症状。这可能会导致流产、早产、胎儿死于子宫内、产死婴、新生儿死



你知道吗？

产前诊断

产前诊断是指在胎儿出生之前，为了解胎儿和母体状况而进行的检查。可分为多种，如：从胎儿体内选取细胞进行检查的方法（羊水检查、绒毛检查、脐带血检等）、母体血检法（母体血清标志物检查）、图像诊断法（X射线、超声波、MRI）等。

产前检查最常见的是羊水检查。即在怀孕15~18周时，用针刺破羊水，考察所含的胎儿染色体和DNA。

产前检查只在本人申请时进行。检查时，医生应详细介绍检查内容。夫妻之间应充分沟通，包括商议得知结果后应怎样，夫妻对此应充分了解。



亡等。甚至会危及母体性命。

■ 妊娠反应

妊娠反应强烈时称为“妊娠恶阻”。如时常恶心、呕吐、食欲不振、目眩、头痛、耳鸣、失眠、腰痛、烧心、口干、便秘、微热、心悸等。严重时会导致营养不良、肝功能异常和自律神经障碍等。

治疗时应静心修养，向体内注入营养成分和水分，或服用止吐药。注意要以对症疗法为核心。

■ 其他负面问题

【腰痛、背痛】 请保持伸直腰板的正确姿势。避免长时间站立或久坐，而适度运动或做孕妇体操比较有效。

【便秘、痔疮】 子宫扩大后会压迫直肠，易导致便秘。请多摄取膳食纤维，饮食有规律，并摄取充足水分。长期便秘会滋生痔疮，所以请经常清洗相关部位。沐浴时还应按摩肛门，以预防痔疮。

【尿频】 子宫扩大，还会压迫膀胱，使



你知道吗？

高龄孕妇

高龄孕妇，一般指35岁以上的孕妇。高龄孕妇不仅心理上承受较大压力，还面临着生育风险，容易发生早产、难产或生下畸形儿，也可能并发妊娠糖尿病、妊娠高血压、心脏病等疾病。打算做高龄妈妈的女性，要做好充分的思想准备，尽量避免风险，安全生下宝宝，欣慰地享受母子（女）亲情。

高龄孕妇需要多吃一些富含蛋白质的食物，保持营养充足。少喝咖啡、酒，少用化妆品。用药要遵医嘱，不要自己随意用。家人要注意关爱孕妇，叮嘱其远离电脑、手机、电磁炉等。也不要让其劳累。

Questions 问与答 & Answers



Q 怀孕初期，生殖器官出血时，总以为马上要流产。请问还有其他原因吗？

A 孕期出血可能是宫外孕或葡萄胎，即胎盘绒毛上皮异常增殖。若为流产或宫外孕，出血之前会下腹疼痛。但葡萄胎不会导致疼痛。无论怎样，一旦出血，应尽快去医院。往往可能是意外的宫颈息肉、宫颈糜烂等，与怀孕无关。

Q 预定在娘家生产，回乡时需特别注意什么吗？

A 最重要的是选好医院。条件是要能经常联系到了解您孕期演变状况的主治医生，设备也要齐全。只有母子健康手册，数据会不足，所以无法与医院顺利沟通，必须重新做检查，本人也会给医院带来麻烦。不如将回乡日期提早，最好是预产期前1个半月就出发。坐飞机时，已怀孕36周的孕妇应事先取得医生的诊断书和保证书。回乡生产，原则上只限于身体健康的孕妇。若孕妇怀孕期间出现异常，最好在熟悉的医院生产。

Q 听说宠物会通过母体导致婴儿感染疾病，所以怀孕期间最好不养宠物。果真如此吗？

A 犬、猫、鸟类等可能会使孕妇感染弓形虫，导致早产、流产、胎儿脑积水等，不过并不常见，请不要过于紧张。可托家人处理宠物的排泄物，并且不要嘴对嘴喂食等，小心预防。

小便次数增多。若经常忍受，会导致膀胱炎或肾盂肾炎，所以有尿意时应尽快上厕所。

【浮肿】 任何人怀孕都易足部浮肿。对这种生理性的浮肿，可以采取的有效对策有：抬高足部入睡、按摩、足浴。若面部、腹部乃至全身均浮肿，或一按腓肠肌便凹陷下去，可能患妊娠中毒症、慢性肾炎、心功能衰竭等。

总结

稍有异常，应去医院

漫长的怀孕期会发生各种意想不到的突发事件。如果孕妇感觉有些许异常，心神不宁，应尽快向医生咨询。

关键词参考

妊娠并发症、妊娠中毒症、
浮肿



流 感

其特点是传染性强，比普通感冒症状更严重，只要注意保湿、保温，静心休养，一周之内即可治愈。

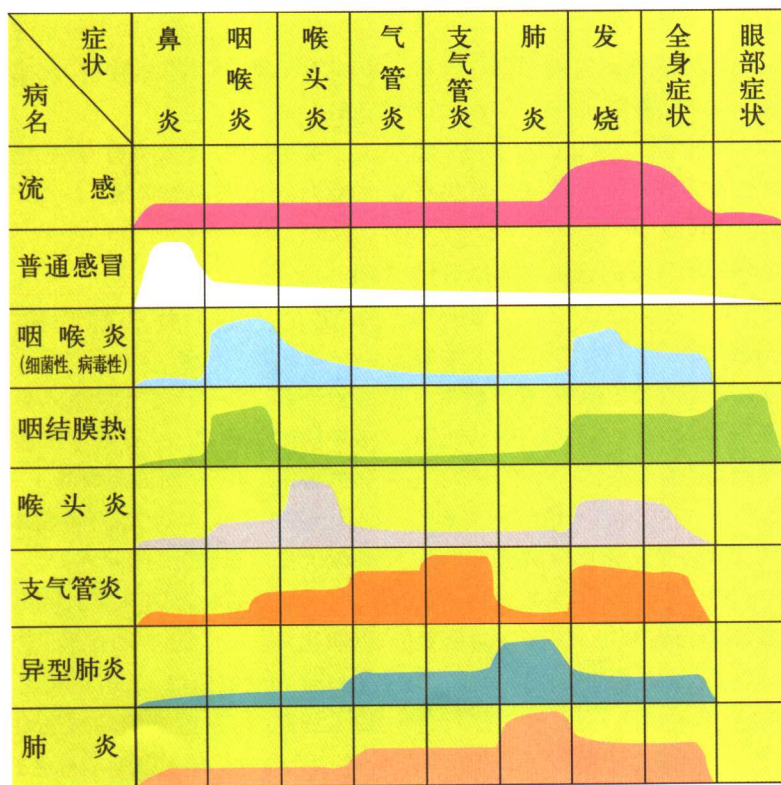


冬季，聚众场所会紧闭门窗，流感病毒长时间漂浮在空中。高峰期的列车也是易感染之地。

注意以下症状

- 恶寒吗？
- 发烧到39℃~40℃吗？
- 发烧，且脉搏缓慢吗？
- 头痛吗？
- 腰痛、手足肌肉疼痛、或关节疼痛？
- 眼部充血、流泪？
- 全身倦怠无力？
- 肠胃不适？

感冒综合征的症状



图中高度表示症状程度。本图揭示了流感与其他感冒综合征疾病相比，发烧、全身症状明显。

这是什么病？

冬季流行的病毒性感染

感冒(感冒综合征)是人类最易患的疾病。感冒大多由病毒引起。普通感冒起因于感染链球菌、副流行性感冒病毒等，主要表现为咽喉疼痛、打喷嚏、咳嗽、流涕等，但并不严重。

相反，流感由流感病毒引起。其特点是发高烧，症状严重，且易诱发并发症，每年都广泛流行。

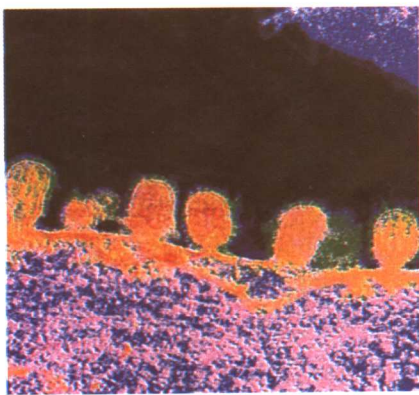
流感分为三种类型：甲型、乙型、丙型。甲型又可分为苏联型、香港型等五型。

不论感染何种病菌，症状基本相同，但是甲型和乙型最为流行。

尤其是传染性强的甲型中的苏联型和香港型流感，常以10年1次的频率，以变异极大的新型病毒身份登场，在全世界大面积流行。

而乙型流感则多流行于局部地区，频率约为3~5年1次。丙型流感则不会大面积流行。

通常情况下，感染过病毒的人会产生免疫力，在以后10年内可能不会再感染。但在每年均流行的流感中，甲



电子显微镜下所显示的粘附在细胞上的流感病毒(橙色)。病毒表面突起部分与细胞表面相结合,病毒遗传因子RNA也侵入细胞内,从而引发流感。

型病毒会逐渐变异,所以过去产生的免疫力并不奏效。甲型免疫力对乙型流感也无效,所以有人甚至一个冬季会感染两次不同病菌引发的流感。

流感病毒喜寒冷干燥的气候,所以人们秋冬季节最易感染。初秋时可能是小面积流行,但冬季就会演变为大面积流行。传染高峰期大约为从1月下旬开始的1个月时间。

症状

突然发高烧,同时出现各种症状

传染病均由病原微生物引起,包括感冒和流感。呼吸系统的免疫作用减弱,或身体疲劳导致抵抗力低下,常常易感染流感。感染病毒后往往会经过1~2日的潜伏期,然后突然发病。

初期往往表现为恶寒和头痛。不久会发高烧($38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$),同时会感到手足肌肉疼痛、关节疼痛、倦怠等。

咽喉疼痛、咳嗽、声音嘶哑、流涕等呼吸器官症状虽然出现得稍晚,但基本上是同时出现。流感与普通感冒综合征不同之处还在于:流感往往会出现腹泻、食欲不振等严重的消化器官症状。

高烧和恶寒在3~4日后会减轻,若无并发症,10日即可痊愈。但干咳和倦怠感还会持续一段时间。

流感与普通感冒的区别

比较项目	流 感	普通感冒
发病状态	急剧	缓慢
恶寒	强烈	轻微
显著症状	全身症状如:发烧、倦怠、无力、头痛、腰痛等	呼吸道出现症状,如流涕、鼻塞、咽喉疼痛等
发烧	高烧 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$	不发烧,即使发烧也会在 38°C 以下
全身疼痛(腰痛、关节痛、四肢痛、肌肉痛)	强烈	不痛
病重感	是	否
脉搏	稍微加速或比发烧程度缓和一些	与发烧程度相应
眼部外在表现	球结膜充血、流泪	无异常
鼻炎、咽喉炎	在全身出现症状后发生	症状最先出现,且症状显著
白细胞数	正常或减少	正常
病原	流感病毒	主要是核糖核酸型黏液病毒

传染途径

往往在人群中传染

人们患流感,多半是由于在流感患者打喷嚏、咳嗽时直接吸入了含有病毒的分泌物(鼻涕、唾液、痰等),这称为“飞沫传染”。满载的公交车、学校、办公室等均在一定空间内聚集多人,故很易传染。

咳嗽一次飞溅的分泌物大概有10万、打一次喷嚏会超过100万。患者吐出的分泌物大半落到地面上,干燥后会与灰尘一起在空中飘散。在人群里,病毒更易持续漂浮在空气中,从而使飞沫传染的机会增多。

20纳米(1纳米为十亿分之一米)以下的飞沫粒子所含水分会在空气中蒸发,干燥会缩小为飞沫核。这种飞沫核长期漂浮在空中,且湿度越低漂浮时间越长。人吸入感染流感后,称为“飞沫核感染”。

气候条件与流感

患者增多的高峰期是1月下旬至2月初。这也是一年中最寒冷的时候。气

温低,聚众场所会紧闭门窗,更易感染流感病毒。

能阻碍流感流行的主要是湿度。因此常下雪、雨水多的年份,流感很少流行。

实验证明:湿度高时,流感病菌活动能力低下,传染性不强。

治 疗

关键是早期治疗和静心休养

流感在48小时内使用简易工具即可诊断出。也可分离出咽喉分泌的黏液中所附的病毒,或者检测血液中抗体值是否上升,从而进行确证。

流感用药常常是作用于病毒本身。有效的抗病毒药目前有两种。

一种是有关部门许可的抗甲型流感病毒药——盐酸金刚烷胺。它本用于帕金森病的治疗,能阻止病毒侵入每个细胞内。盐酸金刚烷胺虽能有效治疗甲型流感,但对乙型流感无效。它的另一缺点是使用过多时会导致耐金刚烷胺性的甲型流感病毒出现。其副作用是恶心、走路不稳、失眠等。服用



流感药物

药品名称	适用症状	注意事项
解热镇痛药	持续高烧 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ 以上,担心身体虚弱时。	用量要按规定。最好在饭后或吃些许食物后再服药。
止咳祛痰药	咳嗽严重或咳痰时。此药阻断咳嗽反射,止咳,使痰液排出体外。	症状严重时或实在无法再忍受时,服用较好。
组胺受体阻断药	打喷嚏、流涕症状较重时。此药具有催眠作用,能使患者静下心来。	有催眠作用,所以请不要驾车。
抗生素	可防止支气管炎和肺炎等二次感染,也可治疗二次感染。	事先应确认患者是否会过敏。预防或治疗时使用,请务必按照规定的间隔时间服药。
抗病毒药	神经氨酸酶抑制剂应在患病后48小时内服用。	可能会出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

后应避免驾车。

另一种是有关部门认可的神经氨酸酶抑制剂。流感病毒在细胞间传染和扩散离不开病毒表面的蛋白质神经氨酸酶的作用。神经氨酸酶抑制剂能阻断这一作用,使流感病毒不能在体内增殖。甲型、乙型均存在神经氨酸酶,因此该药对甲型、乙型流感均有效。

神经氨酸酶抑制剂有吸入药和口服药两种。粉末状的吸入药扎那米韦配有专用塑料用具,每日使用两次。它集中作用于感染病毒的呼吸道,副作用少。但有小部分哮喘患者和慢性阻塞性肺病患者,用该药后会诱发哮喘。

另一种磷酸奥司米韦是胶囊状口服药。有时消化系统会出现腹痛、腹泻、恶心等副作用。小儿患者还可冲服粉剂。

流感病毒在症状出现前的24小时内会急剧增加,并在症状出现后48小时内达到高峰值。所以,这些抗病毒药只有在症状出现后48小时内服用,才会奏效。患者应尽快就诊。

此外,高烧或疼痛时,还可服用解

热镇痛药;咳嗽厉害或咳痰时,还可服用止咳祛痰药;打喷嚏或流涕时,可用组胺受体阻断药。

此外,治疗细菌引起的肺炎和支气管炎等并发症时,可用抗生素。

发烧能抑制病毒增殖,所以不必过分降体温,只要在 37°C 以下即可。

儿童服用解热镇痛药需注意

儿童患流感,服用阿司匹林等乙

酰水杨酸类解热镇痛药,会有引发瑞氏综合征的危险。可能突然呕吐、痉挛,甚至昏迷、死亡。因此未满15岁的儿童不要服用乙酰水杨酸类解热镇痛药。

部分解热剂还会提高儿童流感脑炎、脑病的发病率。未满15岁的儿童最好不要服用乙酰水杨酸(阿司匹林)、水杨酸钠(柳酸钠)等解热药。

并发症

要注意肺炎、脑病、脑炎

流感会引发各种并发症。流感病毒侵入呼吸器官黏膜后,病毒和细菌会导致二次感染。

常见的急性支气管炎的特点是:持续干咳、发烧 38°C 左右、咳黄痰。可用抗生素治疗。

并发症中令人担忧的是肺炎。流感引起炎症后,肺炎球菌和葡萄球菌会侵入呼吸器官黏膜。而由于身体抵抗力下降,已不能预防感染。抵抗力弱的老年人、儿童、孕妇、产妇、慢性呼吸道疾病患者、心脏病患者、糖尿病患者等,可能病情会加重,所以更需注意。

常见并发症还有咽喉炎、急性鼻窦炎、急性中耳炎等。偶尔也会伴有心肌炎、神经炎等。

小窍门

退烧后反而更难治愈?

流感的特点是会发烧到 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。高烧会对大脑产生负面影响,体内酶等蛋白质会变性,全身会出现各种问题。鉴于此种担忧,人们倾向于使用退烧药。

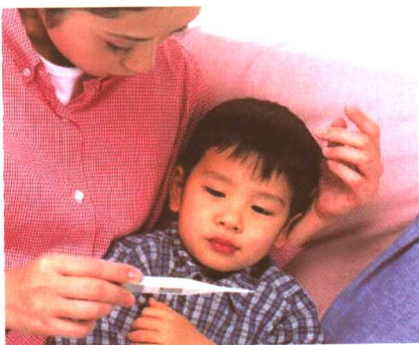
近年来有种有力的学说认为:使用退烧药反倒会使流感难以治愈。因为报告显示:体温上升到 $37^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 时,流感病毒的增殖明显受到抑制。使用退烧药降体温,反倒使免疫力和抵抗力低下,有助于病毒增殖。

目前,与“发烧由病毒和细菌引起”的说法相对的说法如:认为发烧是人体对疾病的一种积极防御反应。

高烧 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 时,会消耗体力,治

愈更慢。人们常会因此服用退烧药。但目前专家认为不必设法退至正常体温,只要维持在 37°C 以下即可。可见,在当前治疗流感的过程中,并不过多使用退烧药。





流感会引发一些并发症，令人担忧。请使房内保持温暖，并提高湿度，安心休养。

■ 家庭呵护

在家里看护患者时，应不时开窗换气，使室温保持在 $18^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，湿度保持在70%左右。干咳时若利用加湿器使湿润空气进入咽喉内，对克服干咳比较有效。

为了维持体力，应充分补充营养。但需注意的是：无食欲时，勉强进食会使呼吸器官症状加重，发生泻痢等。必要时请上医院打点滴（如营养剂）。高烧导致脱水时，必须充分补足水分。



注意并发症

儿童患流感后，应尽快就诊。还需使房内保持温暖，并提高湿度，使其安心休息。

并发症中尤其要注意的是流感脑炎和脑病。

不少儿童患者在发烧当日或次日痉挛，甚至脑部出现障碍而死亡，或留有严重后遗症。一般是5岁以下的儿童。其致命率极高，感染脑病后1/3的人会死亡。2000年出现了91例，2001年出现了55例。

病情急变时，可能会出现言语不

清等前兆。若喝茶或饮果汁时会呕吐、痉挛，请不要使用退烧药，应尽快就诊。

有时会导致急性支气管炎、咽喉炎、肺炎等，以及中耳炎。若耳朵感觉堵塞、疼痛、耳鸣、听力下降，必须到耳鼻喉科就诊。

预防流感的基本方法是在流感流行前进行疫苗预防接种。预防流感和普通感冒的方法还有：回家后要漱口，用肥皂洗净手；出汗后勤换内衣；饮食均衡。请慢慢培养这些习惯。

预防

增强体质，避免处于人群中

预防流感，最重要的是不要感染病原体病毒。但要摆脱易感染病毒的电车、办公室、学校等日常环境却十分困难。

预防流感需注意以下几点：首先

饮食要均衡，防止蛋白质和维生素的不足，增强体力。若睡眠不足、过度疲劳、压力过大，也会削弱身体抵抗力，应尽量避免。

外出或回家时，都需防止飞沫传染，要漱口，并用肥皂洗净手，以免感染手上携带的病毒。

流感病毒喜低湿度、低温，可以用加湿器等保湿、保温。要勤开门窗换气。吸烟会刺激咽喉黏膜上的病毒，少吸为好。

流感病毒极其微小，能穿透口罩。但戴口罩仍可保持咽喉黏膜、鼻黏膜湿润，预防感染，还能防止传染他人。

■ 学校和流感

流感是法律规定的一种需预防的传染病（学校传染病）。因此校园内流行流感时，校长应在校医建议下，劝说患病学生暂时休学，或宣布某年级休学、全校休学等。

流感病毒自发烧之日起一直潜伏在咽喉处。因此退烧后两日内，仍不能上幼儿园或学校。医生的建议是最有效的，所以您在困惑时请及时向医生咨询。

如何预防？患病后怎么办？

预防十原则

1. 进行预防接种。
2. 避免进入空气中漂浮着大量病毒的环境。
3. 饮食均衡，避免维生素缺乏。
4. 睡眠充足。
5. 注意不要过度疲劳。
6. 不要蓄积压力。
7. 从外面回来时，务必要漱口、洗手。
8. 保持房间温暖，并勤换气。
9. 使用加湿器，保持房间湿润。
10. 控制吸烟。

患病后十原则

1. 安心休养、放松身心。
2. 及时就诊，对症服药。
3. 室温保持在 20°C 左右。
4. 使用加湿器，使室内湿度维持在70%左右。
5. 食欲不振时，不要勉强进食。
6. 充分补足水分。
7. 避免外出，直到痊愈。
8. 发烧时不要沐浴。
9. 有宿病的人、小儿、孕妇、产妇服药更需注意。
10. 若出现二次感染症状，应立即就诊。



你知道吗?

流感疫苗

流感疫苗通常分为裂解疫苗、亚单位疫苗、全病毒灭活疫苗。接种流感疫苗是预防流感和降低流感并发症(如肺炎、中耳炎)发病率的有效方法。与普通疫苗不同的是:流感疫苗每年都需要接种。这是因为流感病毒极易变异,疫苗需要相应更新。每年9月到11月是接种的最佳时间。疫苗在接种两周后开始起保护作用,但保护能力会逐渐降低,所以接种疫苗后也不能放松警惕。如果不注意预防,接种者也可能再患流感。还需要注意的是:许多人误认为流感疫苗也能防治感冒,这是不正确的。流感不同于感冒,二者病因、症状、危害均有所区别。气候变化时要注意适时增减衣物,预防感冒。

流感疫苗并非所有人都可以接种。目前公认不宜接种流感疫苗的人群有:对鸡蛋或疫苗成分过敏者、格林巴利综合征患者、怀孕3个月以内的孕妇、不足6个月的婴儿、已患急性发热性疾病者、慢性病发作期患者、严重过敏体质者、医生认为不适合接种的人员等。12岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗。

需接种流感疫苗的重点人群是:60岁以上的老人、体质虚弱者、心脑血管疾病患者、慢性呼吸道疾病患者、肾病患者、糖尿病患者、医疗卫生机构工作者、幼儿园儿童、小学生和学校教师、服务业或商业工作者、司机和乘务人员、警察、经常外出旅游或出差者等。

疫苗接种点一般分布在各级疾控中心和医院保健科等,每针费用约为70元。接种疫苗后若发低烧或接种部位红肿,这是正常反应,通常1~2天症状就能消失,不必过于紧张。

Questions 问与答 & Answers



Q 有什么疾病初期症状与流感相似吗?

A 有。如肺炎、肺结核、胸膜炎、肝炎、肾盂肾炎、风湿热、风疹等。幼儿和老年患者尤其要注意肺炎,4岁以下的儿童最易死于肺炎。肝炎不仅与流感症状相似,而且胸窝口会有胀感和慢痛,或者吐黄水,尿液会混浊。所以发高烧时不要随意下结论,而应及时就诊。

Q 患流感后,必须注意哪些宿病?

A 支气管哮喘、慢性支气管炎、肺结核等支气管和肺部疾病患者、风湿性心瓣膜炎、心力衰竭等心脏疾病患者、慢性肾功能衰竭等肾病患者、糖尿病等代谢异常患者等,一旦患流感,很易感染细菌,必须多加注意。即使无宿病,孕妇及患肺炎将很危险的老年人,也必须用心预防。

Q 为何每年都流行流感?

A 流感病菌分为三种类型:甲型、乙型、丙型。其中,甲型往往是10年发生1次大变异,在全世界大面积流行。如西班牙感冒、意大利感冒、亚洲感冒、香港感冒、苏联感冒等。例如1968年出现香港流感,其后的16年间又发生过5次小变异。因此,好不容易获得的免疫力可能次年就会失效,造成每年都大面积流行流感。乙型流行规模不大,但与甲型同时流行时,人们一季度可能会感染两次流感。人们在幼年可能会多次感染丙型流感,但目前尚不清楚丙型病毒状况。

Q 能否介绍几个有效的简易方法防治流感?

A 人们常误以为在室内熏醋就可以预防流感,其实这种紧闭门窗的做法并不科学,可能还会加重哮喘、气管炎等病情。这里推荐几个安全有效的简易方法:

- ①将葱白掺入刚煮沸的糯米粥,加火再煮10分钟,然后趁热食用;
- ②将大蒜涂上蜂蜜直接食用(但不宜过量,每天两瓣即可);
- ③若为流感高发期,不妨将萝卜切成片状,用醋浸泡3小时,然后早晚各食用1次,连续3天;
- ④将萝卜榨成汁,每日饮用两次;
- ⑤沐浴时不妨用一下香精油,增强抵抗力。



学校里常常会在短期内流行流感。若患者人数达到全校生的50%，必须隔离年级。这种情况并不罕见。

■ 疫苗的预防效果

预防流感的有效措施是疫苗接种。流感疫苗接种是自愿接种，所以是否接种全凭自己决定。

目前在我国使用的流感疫苗有三种：全病毒灭活疫苗、裂解疫苗和亚单位疫苗。每种疫苗均含有甲1亚型、甲3亚型和乙型三种流感灭活病毒或抗原组份。这三种疫苗的免疫原性和副作用相差不大。

流感病毒会突然变异，因此许多人质疑疫苗是否有效。近年来预测技术水



你知道吗？

禽流感

禽流感是禽流感病毒引发的急性传染病，多见于鸡、鸭等家禽以及野鸟，分为高致病性、低致病性和无致病性三类。它不仅严重危害着家禽养殖业，还威胁着人类健康。1878年禽流感首次爆发于意大利。1997年H5N1型禽流感病毒导致香港一名3岁男孩死亡，这是人类首次发现感染该病毒。

受污染的鸡舍、空气、饲料、鸡蛋、昆虫等均可传播禽流感病毒。人类直接接触病禽也会被传染。病禽可见症状有：食欲差、头部和脸部水肿、抽搐、瘫痪、死亡等。人类感染禽流感后早期症状与普通流感类似，如发烧、咳嗽、头痛、腹泻。不过，只有极少数人才会感染禽流感，大家不必过分紧张。

平提高，因此疫苗对高风险人群（如：65岁以上患者、支气管哮喘患者、心脏疾病患者、糖尿病等慢性代谢性疾病患

预防禽流感建议做到：避免接触活禽及其排泄物；讲究卫生，勤洗手；保持房间清洁、通风；一旦感冒，切勿疏忽，及时就诊；避免工作过分劳累；多锻炼身体，多吃富含维生素C的食物，增强免疫力；尽量少去疫区旅游；食用的家禽必须是经过检疫的；禽肉和蛋类应煮熟、煮透；生熟厨具要分开；养鸟者清除鸟类粪便时要进行消毒。



者等）预防病情加重很有效。

疫苗在接种两周后发挥作用，但5个月内均有效。所以不妨在11月中旬~12月中旬接种，为流感猖獗的12月~3月做好准备。预防接种一次即可。

接种疫苗多由接种鸡胚培养，所以对蛋类过敏的人不能接种。曾经痊愈、或免疫力低下的人以及发烧者也不能接种。若希望接种，请事先向医生咨询。

总结

防止二次感染

健康者即使患流感也无需担忧。不过，感染之后若不充分静养，会有引发二次感染等各种并发症的危险。

慢性疾病患者、老年人、孕妇、产妇、医务工作者等，均应小心预防流感。

关键词参考

肺炎、感冒综合征、预防接种、感冒与流感

小窍门

预防流感小贴士

1. 注射流感疫苗是有效预防流感的必要措施，不过某些食物和饮料、汤等，也能增强人体免疫力，帮助预防或缓解流感。流感高发期不妨在家熬些鸡汤、姜汤、绿豆汤给家人喝，促进营养吸收，杀菌排毒，增强免疫力。爱喝茶的人要预防流感，不妨多喝些菊花茶、金银花茶、绿茶。每日喝些酸奶、杏仁露也是不错的选择。

2. 养成勤洗手的好习惯。勤洗手能避免流感病毒广泛传播。用手与带菌者或其使用过的物品接触后，再触摸自己的脸部、口腔或鼻子，极易传染流感。流感高发期经常出入公共场所的人尤其要注意。“饭前便后要洗手”是常识，其实饭后和便前最好也洗手。此外一定要洗手的场合有：大扫除后；倒垃圾后；接触眼泪、鼻涕、唾液后；打喷嚏后；擤鼻涕后；出入拥挤的公共场所后吃药前；揉眼睛前等。

洗手不能用水一冲了事。流感病毒表面有一种油性物质，仅仅用水冲洗无法除

去手上携带的病菌。肥皂可以使这种油性物质溶解，所以最好用肥皂擦洗（洗手液也可）。洗时先分别洗净左手和右手，用劲揉搓几分钟，然后双手十指交叉洗。洗手要认真，不忽略细节，特别是容易包藏污垢的指甲。用的水最好是流动的，不要在盆里跟多人共洗。



胆固醇

人体所需的胆固醇是适量的，过多、过少都会造成一些问题。



饮食与胆固醇值密切相关。由于饮食日益西化，人们越来越关注胆固醇。

什么是胆固醇？

人体由约60兆个细胞组成，反复进行着新陈代谢。这些数量庞大的细胞膜由胆固醇参与形成，它支撑着生命活动。

胆固醇是一种脂肪，状如蜡样的结晶。脑神经、皮肤、内分泌器官、卵巢等的细胞中富含胆固醇，它是性激

素和肾上腺皮质激素的组成成分，也是胆汁酸的组成成分。而胆汁酸能消化吸收肝脏中合成或肠道分泌，以及食物中所含的脂质。

人体细胞能比其他动物更有效吸收胆固醇，因此，多余的胆固醇很易积蓄在体内。儿童体内胆固醇不足时，细胞分裂和激素分泌不活跃，发育迟

缓。成人胆固醇不足时，会产生负面影响，如免疫力低下。

胆固醇主要由肝脏合成，然后和肠道消化并吸收的中性脂肪一起，通过血管输送到全身。在各处发挥完作用后，胆固醇再次回到肝脏，成为胆汁酸的成分。胆汁酸能帮助肠道消化和吸收脂质，生成粪便并排出体外。

人体具有一定的调节功能，能维持适宜的血中胆固醇含量。血液中胆固醇含量过多时，会导致高脂血症或动脉硬化。动脉硬化可能会导致心绞痛、心肌梗塞等，颈动脉和脑动脉硬化可能会导致脑中风。

血液中的脂肪和脂蛋白

从食物中摄取的脂质被小肠消化后，又被胰脏和肝脏分解、吸收，成为胆固醇、中性脂肪、磷脂、游离脂肪酸等。

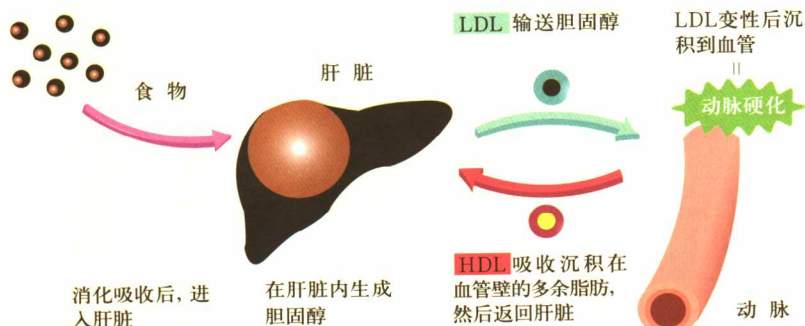
这些脂质易溶于血液，因此与血清中的蛋白质结合后，变成球状的复合粒子脂蛋白，并转移到血液中。

脂蛋白负责将胆固醇和中性脂肪输送到全身。脂蛋白按其特点可分为几种：乳糜微粒、极低密度脂蛋白(VLDL)、低密度脂蛋白(IDL)、中间密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)。

小肠合成的乳糜微粒是仅含5%蛋白质的中性脂肪块，主要负责输送食物中摄取的中性脂肪。VLDL主要在肝脏中合成，负责输送体内合成的中性脂肪和胆固醇。

LDL和HDL是富含胆固醇的脂蛋白。在血管壁，脂酯分解VLDL形成LDL。LDL则负责将胆固醇和磷脂质输入细胞中。血液中LDL增多时，胆固醇

良质胆固醇和恶质胆固醇



肝脏中形成的胆固醇与脂蛋白结合，并由脂蛋白输送到血管内部。血管壁的酶分解而成的LDL一旦过剩，在活性氧的影响下变性，沉积在血管壁，于是引起动脉硬化，因此，LDL被称为恶质胆固醇。而HDL能回收血管壁上沉积的多余脂肪，并输送到肝脏，所以HDL被称为良质胆固醇。