

最好的医生是自己·系列丛书

控制 [血脂异常] 的行动方案

杨 玺 编著

最好的运动是**步行**
最好的心情是**宁静**
最好的药物是**时间**
最好的医生是**自己**

DOCTOR



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Kongzhi Xuezhil Yichang De Xingdong Fang'an

“最好的医生是自己”系列丛书

控制血脂异常的行动方案

KONGZHI XUEZHI YICHANG DE
XINGDONG FANG'AN

杨 玺 编著



人民军医出版社
People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

控制血脂异常的行动方案/杨玺编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 10

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 7-5091-0220-0

I. 控… II. 杨… III. 高脂血症—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009022 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:郭永茂 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:237 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:34.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

● 内 容 提 要

本书就血脂异常的概念、血脂异常与心脑血管病及其“源头”的关系、“把脉”血脂异常的防治知识、血脂异常的预防和治疗、血脂异常合并心脑血管病“危险伙伴”的防治、走出对血脂异常认识和诊治的误区及血液黏稠的防治等内容向读者做了详尽的阐述。内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是心脑血管病患者阅读，对临床医生也具有一定的参考价值。

责任编辑 于岚 姚磊 郭永茂

前言

目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

最近公布的流行病学资料显示：我国目前体重超重和肥胖症的患病率分别为 22.8% 和 7.1%，现有患者分别为 2 亿和 6 000 万；高血压的患病率为 18.8%，现有患者 1.6 亿；血脂异常的患病率为 18.6%，现有患者 1.6 亿；糖尿病和糖尿病前期患者各有 3 000 万~4 000 万；代谢综合征的患病率为 14%~16%，即每 8 个成年人中就有 1 个人患有代谢综合征（“六高一脂”）。如此庞大的心脑血管病的“后备军”，造就了我们心脑血管病的高发。目前，我国因心脑血管病死亡者占总死亡率的 34%，在心脑血管病死亡人数中，58% 死于脑卒中，17% 死于冠心病。由此可见，心脑血管病及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

事实上，很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80% 以上的高血压病患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂和高体重等。而心脑血管病正是这多种“源头”共同

作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而，人们现在将大量人力、物力、财力都放在溶栓、旁路移植入（搭桥）、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来。

其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《防治高血压 趋利避害》、《控制血脂异常的行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病“过五关斩六将”》、《我离代谢综合征有多远》、《保养血管 远离疾病》、《远离冠心病》、《多管齐下拦截脑卒中》，一并奉献给广大读者，希望这套丛书能成为您的良师益友。

本套丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，又参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本套丛书在编写过程中，得到了很多人的关心和帮助，他们是王景苹、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的不足、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 3 月



录

一、血脂及血脂异常的概念

(一) 血脂及血脂异常的一般概念

- P1 血脂及血脂“家族”成员
- P3 血脂的生理功能
- P4 胆固醇的生理功能
- P5 影响食物胆固醇吸收的因素
- P6 什么是三酰甘油
- P7 何谓血脂异常
- P8 血脂异常的分类
- P10 血脂异常是如何产生的

(二) 诊断

- P11 血脂异常的症状
- P13 自我判断胆固醇升高
- P14 血脂异常的检验

P17 什么人需要检查血脂

P18 检查血脂的注意事项

(三) 病因及影响因素

P20 血脂异常的易患因素

P26 吃得太多，运动太少，
半数人“血液污染”

P27 运动与血脂水平

P27 吸烟、饮酒与血脂水平

P28 影响血脂水平的药物

二、血脂异常与心脑血管病

及其“源头”的关系

P30 肥胖与血脂异常的关系

P31 血脂异常与高血压病的关系

P32 血脂异常与糖尿病的关系

P34 血脂异常与动脉粥样硬化的关系

P36 血脂异常能促发动脉粥样硬化

P37 血脂异常是冠心病的罪魁祸首

P39 血脂异常引起冠心病的机制

P41 血脂异常与脑卒中的关系

P43 脂蛋白(a)与脑卒中的关系

P44 血脂异常对脑卒中的影响

P46 胆固醇斑溃烂是引发卒中的主犯

P47 血脂异常是猝死危险因素(源头)

三、“把脉”血脂异常的防治知识

(一) 脂肪的一般概念

- P48 食用油对健康意味着什么
- P50 必需脂肪酸与人类健康
- P52 脂肪酸平衡与心脑血管疾病
- P54 脂肪并非都是“坏孩子”
- P57 让好油伴您一生
- P59 不吃大油怎么也得“大油病”
- P61 谈“脂”色变也不对
- P62 学会科学地膳食

(二) 血脂的“功”与“过”

- P64 血脂家族的“好孩子”和“坏孩子”
- P66 胆固醇“高不成低不就”
- P69 胆固醇：健康盲区
- P71 胆固醇的功过如何
- P72 血脂谱中哪一项最关键
- P73 胆固醇不是越低越好
- P74 你的“好胆固醇”高吗
- P77 低密度脂蛋白并非越低越好
- P78 老年人胆固醇太低不好

(三) 高脂饮食是血脂异常和心脑血管病

的“源头”

- P79 高脂肪是心血管病的危险因素（源头）
- P80 高脂肪膳食与心血管疾病

(四) 血脂异常的发病情况及危害

- P82 血脂异常的发病现状
- P85 日益猖獗的血脂异常
- P86 血脂异常，润物无声危害大
- P88 血脂异常：无声的凶手
- P91 血脂异常危害多多
- P93 血脂异常防治的紧迫性和必要性

(五) 血脂异常的一般常识

- P94 血液中的暗礁——血脂异常
- P96 “沉默的健康杀手”——并发症来如山倒
- P98 肥胖者就一定患血脂异常吗
- P99 瘦人会患血脂异常吗
- P99 儿童可否患血脂异常
- P100 吃素油也会血脂异常
- P104 血脂异常是否都是坏事
- P105 衡量血脂的“三把尺子”
- P108 如何通过血脂水平估价冠心病的危险性
- P109 正确认识血脂异常

(六) 正确防治血脂异常

- P112 血脂异常怎么办
- P114 血脂异常患者的饮食调养应随季节而异
- P115 血脂异常患者如何选用食用油
- P116 血脂异常患者宜选择哪些烹饪方法
- P117 血脂异常患者可以饮酒吗
- P118 血脂异常一定要吃药吗

- P119 降低胆固醇不用药
- P120 无症状血脂异常是否需治疗
- P121 血脂异常的一般处理原则
- P123 怎样合理治疗血脂异常
- P126 调节血脂，应规范用药
- P128 调血脂，不要矫枉过正
- P129 老年人不可盲目调节血脂
- P130 血脂异常需终生服药吗
- P131 血脂异常患者睡眠四戒

(七) 正确防治高三酰甘油血症

- P132 血清三酰甘油升高的诊断标准
- P132 哪些因素可引起血清三酰甘油升高
- P133 三酰甘油升高有无危害
- P134 如何认识三酰甘油的致病作用
- P135 三酰甘油太高，“心”也会不好
- P136 当心“高三酰甘油血症腰”
- P137 什么是脂质三角
- P137 如何应对血清三酰甘油升高
- P139 哪些药物可降低血中的三酰甘油

(八) 合理调脂，远离心脑血管病

- P140 调节血脂，远离“富贵病”
- P142 为防心脏病，必须调血脂
- P144 防治心血管疾病，“他汀革命”走近你我
- P146 血脂革命构筑冠心病防线
- P148 降低低密度脂蛋白——调脂防治

冠心病的第一目标

P151

调脂治疗的 ABCDE 方案

四、血脂异常的预防

P152

血脂异常能不能预防

P154

如何进行血脂异常的三级预防

P155

中年人警惕血脂异常

P156

头晕请查一下血脂

P157

饮食调节防止血脂异常

P158

要限制膳食中的胆固醇

P159

血管里的“清道夫”——卵磷脂可防
血脂异常

P160

野茶油可减少血脂异常的发生

P162

有氧运动健身调脂

P164

运动对血脂的影响

P166

在日常生活中有意识地增加体力活动

P167

提高“好”胆固醇、降低“坏”胆固醇
的具体措施

P168

怎样防止血脂异常

P169

改善生活方式是预防血脂异常的核心

P171

警惕药物引起血脂异常

五、血脂异常的治疗

(一) 治疗原则

P174

治疗血脂异常的原则

P175

血脂“达标”刻不容缓

P176	血脂异常的综合治疗
P179	血脂异常的合理治疗
P181	如何控制高胆固醇血症
P183	血脂高高在上, 三大法宝调节

(二) 饮食疗法

P185	“吃掉” 血脂异常
P186	血脂异常饮食疗法的原则
P191	血脂异常的饮食疗法
P193	血脂异常的合理膳食结构
P195	血脂异常怎么吃
P197	各型血脂异常的饮食治疗
P200	调脂的佳品食物
P203	血脂异常患者的饮食
P205	让它们帮助血液畅流
P207	卵磷脂可协助调节血脂
P209	欲调血脂多食鱼
P210	餐桌上的调脂食物 (一)
P215	餐桌上的调脂食物 (二)
P217	食疗能调脂
P219	膳食纤维对血脂异常的益处
P220	饮食 “限脂” 八法
P223	血脂异常的食疗方
P226	血脂异常的食疗药膳
P228	血脂异常患者保健汤
P229	妙用药膳除脂肪

P231 常用的调脂食谱和药膳

P235 血脂异常的药膳疗法

P236 喝药粥调节血脂

(三) 运动治疗

P237 运动能调节血脂

P239 运动治疗血脂异常

(四) 药物治疗

P241 调节血脂药的“大阅兵”

P246 使用调脂药的原则

P249 血脂异常的药物治​​疗须知

P250 血脂异常的第一线调脂药物

P254 他汀类调脂药在治疗血脂异常中的地位及注意事项

P255 血脂康调脂“一箭多雕”

P257 一分为二对待调脂药

P259 调节血脂十大中草药

(五) “洗血”疗法及自我保养

P262 “洗血”你适合吗

P263 不可滥“洗血”

P264 血脂异常如何自我防治

P266 在日常生活中如何控制血脂异常

P268 血脂异常，赶紧戒烟

六、合并心脑血管病

“危险伙伴”的防治

- P270 肥胖者合并血脂异常应如何减肥
- P271 减肥有助于调脂
- P272 血脂异常合并高血压的处理
- P274 注意降压药影响血脂
- P276 血脂异常合并高血压降压药物的选择
- P278 高血压伴血脂异常的调脂药选择
- P279 血脂异常合并糖尿病的防治原则
- P280 糖尿病伴血脂异常的调脂药选择
- P282 冠心病血脂异常患者，调脂很重要
- P285 脑卒中患者进行调脂治疗的益处

七、走出对血脂异常

认识和诊治上的误区

- P287 街头“免费”测血脂难测高低
- P288 三大调脂误区
- P290 血脂要调不要“降”
- P292 药物治疗别走误区
- P293 调脂保健品不能随便服

八、血液黏稠的防治

(一) 概述

- P296 何谓血液黏稠
- P298 血液黏稠的病因

P299	血液黏稠的后果
P300	高血黏症的危害
P302	血液黏度异常与疾病的关系
P303	血液黏稠可能是什么病
P305	血液黏度高的早期信号
P307	血液黏稠的诊断
P307	体检要查血黏度
P309	破译血液流变学
P312	正确认识血液流变学检查的临床意义
P313	测定血液黏度的临床意义
P315	高血压病患者检查血液黏度有什么意义
P315	正确认识血液黏稠
P317	血液黏稠，身体亮出的“黄牌”警告
P318	血液黏稠不是一种病
P320	老年人不可忽视血液黏稠
P321	“血液黏稠”人莫愁

(二) 怎样防治血液黏稠

P323	如何预防血液黏稠
P325	血液黏稠怎么办
P325	清除血液黏稠并不难
P327	血液黏稠的防治
P329	血液黏稠的辨证施治
P330	丹苏汤治疗血液黏稠
P331	血液黏稠稀释有术
P334	日常生活中如何给血液降黏