

专家精心指导 患者健康指南

ZhuanJia JiaoNi

TiaoXueZhi

专家教你 调血脂

——血脂异常的保健与用药技巧

杨玺◎主编



关心你的血压；关心你的血糖；
关心你的血脂；就是关心你的健康！



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

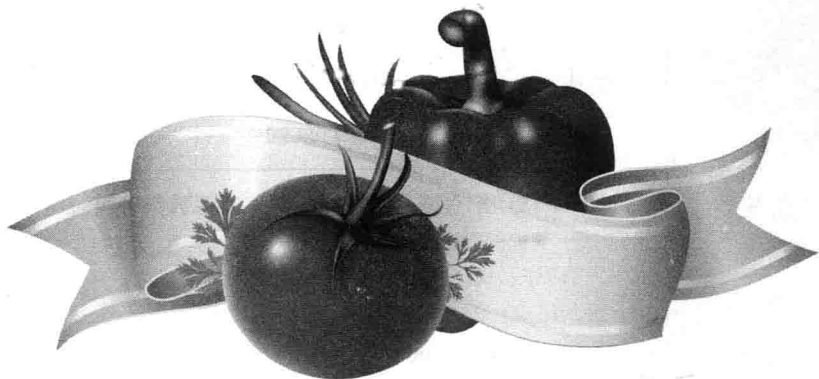


专家教你调血脂

——血脂异常的保健与用药技巧

ZHUANJIA JIAONI TIAO XUEZHI

杨 玺 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你调血脂——血脂异常的保健与用药技巧 / 杨 玺
主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5091-6583-6

I. ①专… II. ①杨… III. ①高血脂病—防治②高血脂病—
用药法 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第086312号

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 侯永微 责任审读: 谢秀英

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.25 字数: 141千字

版、印次: 2013年5月第1版第1次印刷

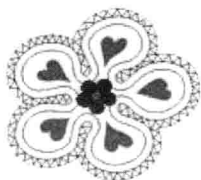
印数: 0001—5000

定价: 19.00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

前言

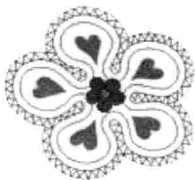


血脂异常是现代医学名词，其属于代谢性疾病，主要是指总胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）、低密度脂蛋白升高或同时伴有高密度脂蛋白下降。其中以低密度脂蛋白（又称“坏”胆固醇）危害最大，而高密度脂蛋白（又称“好”胆固醇）则具有预防动脉粥样硬化的作用。血脂异常对健康的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的，可以引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑血管病（出血性和缺血性脑血管病）等心脑血管疾病。尤其是低密度脂蛋白的增高与冠心病、心肌梗死有着密切的因果关系。另外，血脂异常通常伴随高血压、高血糖、高尿酸血症，可间接促进脂肪肝、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明以及周围血管疾病等发生。

近年来，随着人们生活水平的提高，血脂的异常率也节节升高。在我国，血脂异常人数已超过1.6亿，但血脂异常治疗达标率还不到30%。因此，有专家大声疾呼：“血脂异常干预必须引起全社会的高度重视！”

早期防治血脂异常不仅可预防动脉粥样硬化，还可降低心脑血管病的发病率与病死率。据流行病学调查研究证明，总胆固醇每降低1%，冠心病的危险性可降低2%；同时有资料表明：降低血清中低密度脂蛋白，可减少心脑血管





管病事件的30%。血脂异常是动脉粥样硬化的最重要危险因素，积极且合理地进行调脂治疗可减少心源性死亡、心肌梗死、缺血性脑卒中以及周围动脉疾病。

为了使广大群众能更多地了解和掌握血脂异常的用药知识，我们精心编著了这本《专家教你调血脂——血脂异常的保健与用药技巧》，它将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前，使老百姓能够一看就懂，一学就会，一用就灵。本书适宜于血脂异常患者及高发人群阅读，希望能够成为广大群众及血脂异常患者的益友。但需要特别指出的是，在用药过程中一定要遵医嘱，若有问题随时向医师请教，千万不可盲目行事，以免引起不必要的麻烦，甚至带来一些不良的后果。

本书内容深入浅出、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。由于笔者水平所限，对本书存在的疏误之处，敬请读者不吝指正。

杨 奎

2012年10月



目 录

一、血脂和血脂异常的概述 / 001

(一) 血脂的基本常识 / 001

1. 什么是血脂 / 001
2. 血脂的生理功能 / 002
3. 什么是胆固醇 / 002
4. “好”胆固醇与“坏”胆固醇 / 003
5. 什么是低密度脂蛋白 / 004
6. 什么是高密度脂蛋白 / 005
7. 胆固醇的生理功能 / 005
8. 胆固醇具有“两面性” / 007
9. 低密度脂蛋白升高是冠心病最重要的致病因素 / 008
10. 神奇的高密度脂蛋白 / 009
11. 高密度脂蛋白可防止动脉粥样硬化 / 011
12. 什么是三酰甘油 / 012

(二) 血脂异常的基本常识 / 013

1. 什么是血脂异常 / 013
2. 高脂血症称谓不准 / 015
3. 血脂异常的分类 / 016
4. 血脂异常的形成 / 017
5. 血脂异常时血液中究竟发生了什么变化 / 019
6. 血脂异常的常见病因 / 020
7. 哪些人易患血脂异常 / 021





8. 哪些人应定期做血脂检测 / 021
9. 血脂异常的种种“迹象” / 022
10. 血脂异常的症状 / 022
11. 血脂异常患者的危险分层 / 023

(三) 血脂异常的危害 / 024

1. 血脂异常易惹是生非 / 024
2. 血脂异常“直指”动脉粥样硬化 / 026
3. 高胆固醇血症是心血管病的温床 / 027
4. 低密度脂蛋白是罪魁祸首 / 028

二、血脂异常的防治 / 030

(一) 血脂异常的防治原则 / 030

1. 如何防治血脂异常 / 030
2. 治疗血脂异常应遵循的原则 / 031
3. 血脂异常患者要多管齐下，防治兼顾 / 036
4. 饮食干预血脂异常 / 042
5. 能调节血脂的食物 / 044
6. 吃掉血脂异常 / 045
7. 少吃或不吃含胆固醇高的食物不一定就可以降胆固醇 / 046
8. 不吃肉就能调血脂是不科学的 / 047





9. 高胆固醇血症的饮食原则 / 047
 10. 高三酰甘油血症的饮食原则 / 048
 11. 血脂异常人群的运动处方 / 049
 12. 步行能调血脂 / 051
 13. 血脂异常患者运动时的注意事项 / 052
 14. “身心同行”对抗血脂异常 / 053
 15. 规范化调节血脂 / 054
 16. 药物调血脂治疗虽然重要，但不是唯一的方法 / 055
- (二) 衡量血脂的尺子和调血脂的主要目标 / 058
1. 应针对不同人群来调血脂 / 058
 2. 衡量血脂的三把尺子 / 058
 3. 用“第二把尺子”来防治血脂异常 / 060
 4. 用“第三把尺子”来防治血脂异常 / 061
 5. 调血脂的第一目标是低密度脂蛋白 / 062
- (三) 干预血脂异常的对象和标准 / 062
1. 没有症状的血脂异常患者就不用治疗 / 062
 2. 调节血脂不是只降三酰甘油 / 064
 3. 治疗血脂异常不一定都要吃药 / 064
 4. 有时血脂检验结果正常也需服用调血脂药 / 065
- (四) 不同人群血脂异常的干预 / 066
1. 老年血脂异常的治疗原则 / 066





2. 老年人用哪种调血脂药更安全 / 068
3. 老年血脂异常患者不宜随意服药调血脂 / 069
4. 老年人调血脂不可一降到底 / 070
5. 儿童血脂异常千万别滥用调血脂药 / 071
6. 血脂异常高危人群要实行强化调血脂 / 074

(五) 治疗血脂异常贵在“达标” / 076

1. 控制血脂异常的“三把尺子” / 076
2. 不同人群的调血脂目标不同 / 077
3. 血脂“达标”刻不容缓 / 079
4. 服调血脂药多久能达标 / 080
5. 强化调血脂治疗可使血脂异常进一步“达标” / 080

(六) 治疗血脂异常贵在持之以恒 / 082

1. 长期坚持调血脂治疗的好处多多 / 082
2. 调节血脂治疗为何要打持久战 / 084
3. 血脂异常需要长期治疗 / 087
4. 血脂异常需终身服药吗 / 091

三、调血脂药物的概述 / 093

(一) 调血脂药物的简介 / 093

1. 调血脂药“兵分五路” / 093





2. 各种调血脂药的作用及区别 / 096

3. 调血脂药物的实际应用 / 102

(二) 他汀类调血脂药物的作用及应用 / 103

1. 他汀类调血脂药 / 103

2. 现有的他汀类药物 / 104

3. 血脂康调血脂“一箭双雕” / 105

4. 他汀类调血脂药的缓释剂型 / 106

5. 他汀类药物是如何调血脂的 / 107

6. 他汀类药物调血脂的特点 / 108

7. 他汀类调血脂药的面面观 / 109

8. 调血脂治疗首选他汀类药 / 111

9. 临床应用他汀类药的原则 / 114

10. 服用他汀类调血脂药有讲究 / 116

11. 调血脂他汀类药物的正确用法 / 117

12. 他汀类药物的主要不良反应 / 118

13. 正确看待他汀类药物的安全性 / 119

14. 服用他汀类药物的注意事项 / 120

15. 服用他汀类调血脂药要定期调整和监测 / 123

(三) 贝特类调血脂药物的作用及应用 / 124

1. 贝特类调血脂药 / 124





2. 现有的贝特类调血脂药 / 125
 3. 贝特类药物的主要不良反应 / 126
 4. 服用贝特类药物时的注意事项 / 127
- (四) 烟酸类调血脂药和胆酸螯合剂的作用及应用 / 127
1. 烟酸类调血脂药的临床应用 / 127
 2. 胆酸螯合剂的临床应用 / 129
- (六) 其他调血脂药物的作用及应用 / 131
1. 依折麦布——胆固醇抑制药 / 131
 2. 哪些患者适合应用依折麦布 / 132
 3. 烟酸肌醇片的作用 / 133
 4. 深海鱼油能调血脂吗 / 133
 5. 磷脂酰胆碱（卵磷脂）可协助调血脂 / 135
 6. 血脂异常患者别乱服保健品调血脂 / 137
 6. 血脂异常患者别用深海鱼油代替调血脂药 / 139

四、血脂异常的调血脂治疗用药 / 142

- (一) 调血脂药物的应用指征 / 142
1. 血脂异常患者一定要吃药吗 / 142
 2. 血脂异常何时需要药物治疗 / 143
 3. 血脂“正常”有时也要调血脂 / 144
 4. 不宜进行调血脂治疗的患者 / 145





5. 肝功能异常患者不宜强化调血脂 / 146
6. 不适合应用阿托伐他汀的患者 / 147
- (二) 调血脂药物的选择及服用 / 148
 1. 调节血脂要“对症选药” / 148
 2. 高胆固醇血症的药物治疗 / 150
 3. 高三酰甘油血症的治疗对策 / 150
 4. 高三酰甘油血症的药物治疗 / 151
 5. 低高密度脂蛋白血症的治疗用药 / 152
 6. 调血脂药晚间服用疗效佳 / 152
 7. 调血脂药并非都是晚间服用 / 153
- (三) 应用调血脂药物的注意事项 / 154
 1. 使用调血脂药应注意什么 / 154
 2. 调血脂药与其他药物之间的相互影响 / 156
 3. 联合应用调血脂药的注意事项 / 157
 4. 常用调血脂药的不良反应及禁忌 / 159
 5. 调血脂药的不良反应并不大 / 161
 6. 治疗血脂异常要注意护肝 / 162
 7. 服用他汀类药时应格外关注肝功能 / 163
 8. 正确看待调血脂药的不良反应 / 165
 9. 服调血脂药需定期随诊 / 166





(四) 治疗血脂异常过程中不可随意停药 / 168

1. 调血脂治疗不可随意停药 / 168
2. 服用调血脂药后血脂降至正常后也不可停药 / 170
3. 服用调血脂药后肝功能指标稍高也无需停药 / 171

五、血脂异常的中医药治疗用药 / 173

1. 中药可以调血脂吗 / 173
2. 具有调血脂功能的中草药 / 173
3. 调血脂中成药 / 178
4. 中医辨证选用调血脂中成药 / 181

六、血脂异常伴随危险“伙伴”的治疗用药 / 183

(一) 血脂异常合并高血压治疗用药 / 183

1. 调血脂与降血压应联手 / 183
2. 血脂异常合并高血压怎么办 / 185
3. 高血压患者应积极调血脂 / 187
4. 高血压伴血脂异常患者怎样选择调血脂药物 / 189

(二) 血脂异常合并糖尿病治疗用药 / 190

1. 血脂异常合并2型糖尿病的征兆 / 190
2. 糖尿病患者需定期查血脂 / 191
3. 如何防控糖尿病合并血脂异常 / 193
4. 糖尿病患者血脂异常怎么办 / 195



5. 糖尿病患者也要进行调血脂治疗 / 197
 6. 糖尿病合并血脂异常时合理选择调血脂药物 / 200
 7. 糖尿病患者调血脂首选他汀 / 202
 8. 糖尿病合并血脂异常患者调血脂治疗要“达标” / 204
- (三) 血脂异常伴脂肪肝、痛风和代谢综合征治疗用药 / 204
1. 脂肪肝是可逆性病变 / 204
 2. 脂肪肝服用调血脂药不如自疗 / 206
 3. 脂肪肝用调血脂药须合理 / 208
 4. 服用阿托伐他汀不会加重脂肪肝 / 209
 5. 有的调血脂药可能会升高尿酸 / 210
 6. 代谢综合征患者应积极做到哪“五要” / 210
- (四) 血脂异常合并动脉粥样硬化治疗用药 / 212
1. 动脉粥样硬化可以逆转 / 212
 2. 动脉粥样硬化患者调血脂可选他汀类药 / 213
 3. 调血脂药物能减缓动脉粥样硬化 / 215
 4. 调血脂治疗可搬掉动脉里的“定时炸弹” / 215
 5. 他汀类调血脂药可减少粥样斑块破裂 / 216
- (五) 血脂异常合并冠心病治疗用药 / 217
1. “血脂革命”能构筑冠心病的防线 / 217
 2. 治疗血脂异常预防冠心病的目标 / 220





3. 防治冠心病调血脂治疗是关键 / 223
 4. 冠心病合并血脂异常，调血脂至关重要 / 226
 5. 冠心病患者血脂正常者 also 需服调血脂药 / 228
 6. 冠心病患者调血脂药不可缺 / 230
 7. 他汀类调血脂药物是治疗冠心病的神奇药物 / 231
 8. 他汀类药物在冠心病血脂异常中的应用 / 233
 9. 稳定“冠心病”服用他汀类调血脂药 / 234
 10. 冠心病患者检验单上血脂水平正常不能停用调血脂药 / 235
 11. 冠心病患者康复出院仍需服用他汀类调血脂药 / 236
 12. 经皮冠状动脉球囊扩张成形术（PTCA）术后仍需长期服用调血脂药 / 237
 13. 冠心病患者行冠状动脉旁路移植术后别忘调血脂治疗 / 238
- （六）血脂异常合并脑卒中治疗用药 / 239
1. 治疗血脂异常是脑卒中中的一级预防 / 239
 2. 脑卒中后别忘调血脂 / 243
- （七）肾病综合征合并血脂异常患者的治疗用药 / 245
1. 肾病综合征诱发高血脂的因素 / 245
 2. 血脂异常合并肾病综合征患者调血脂药的选择 / 245





一、血脂和血脂异常的概述



（一）血脂的基本常识



1. 什么是血脂

脂肪是由脂肪酸组成，动物和植物脂肪都含有不同数量的脂肪酸。脂肪酸有三种类型：饱和脂肪酸、单酸不饱和脂肪酸和高度不饱和脂肪酸。

血液中的脂肪类物质（简称脂质），统称为“血脂”。人体中的血液由血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆组成，血脂就弥散在血浆中。血液中有两种主要的血脂，即胆固醇（也称总胆固醇，英文缩写TC）和三酰甘油（甘油三酯，英文缩写TG），其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白（也称“坏”胆固醇，英文缩写LDL-C，占总胆固醇的75%）和高密度脂蛋白（也称“好”胆固醇，英文缩写HDL-C，占总胆固醇的25%）的形式存在。低密度脂蛋白携带胆固醇进入周围组织（包括血管），而高密度脂蛋白可将胆固醇从组织中反向转移



到肝脏。食物中脂肪90%以上是以三酰甘油的形式存在。

2. 血脂的生理功能

血脂包括中性脂肪（胆固醇和三酰甘油）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇等），它们是人体不可缺少的生理物质，主要来自食物，少部分在人体内的新陈代谢过程中产生。正常人体内的脂类物质的吸收、产生与消耗、转化维持动态平衡，所以，血脂含量基本恒定不变。

血脂是供应人体热能的主要来源，构成细胞的基础原料，还参与体内的激素等重要生命物质的合成，是人体必需的营养成分之一。例如三酰甘油，主要参与能量的产生和贮存，如果不能为人体提供能量或能量过低，好比汽车没有燃料无法行驶，人的健康、生命也将受到影响。又如胆固醇，它是合成肾上腺皮质激素、雄激素、雌激素等激素的原料，人体缺少不得。所有这些生理活性物质，在体内只有达到一定的水平，才能发挥其生理作用。因此，血脂不是可有可无，而是必须有合适的水平。血脂的某些成分过高或过低都将对人体产生“无声无息”的严重危害。

3. 什么是胆固醇

早在18世纪初期，科学家们第一次从胆石中提取出一种

