

图解
最新
医学

高脂血症



〔日〕索尼株式会社健康开发中心 主任
庆应义塾大学医学部 客座教授
石川俊次 著
博士生导师
关文曾 主审
赵春辉 译

最新的高脂血症治疗方法
最通俗的家庭医疗百科
最权威的专家推荐

所谓高脂血症就是血液中类脂质过多的一种状态。

- 内脏脂肪过多的患者容易引起，生活习惯病和高脂血症的。
- 高脂血症是动脉硬化最大的危险因子。

吉林科学技术出版社

图解

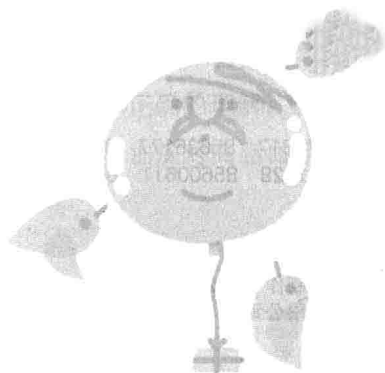
最新医学

高脂血症

【日】索尼株式会社健康开发中心 主任 石川俊次 著
庆应义塾大学医学部 客座教授

赵春辉 译

博士生导师 关文德 主审



图书在版编目(CIP)数据

高脂血症 / (日) 石川俊次著; 赵春辉译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
(图解最新医学)
ISBN 978-7-5384-3619-8

I. 高… II. ①石…②赵… III. 肥胖病—诊疗—图解
IV. R589.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168061号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1875
YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHIPAN CHUSEISHIBO TO CHOLESTEROL
©TOSHITSUGU ISHIKAWA 2004
Originally published in Japan in 2004 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学 高脂血症

原 著 【日】石川俊次
译 者 赵春辉
主 审 关文曾
责任编辑 韩劲松 李红梅 吕东伦
出版发行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.com
制 版 长春市创意广告图文制作有限公司
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
开 本 32
纸张规格 880mm × 1230mm
印 张 6.25
字 数 100千字
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-3619-8
定 价 19.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

每年一到两次的健康检查中，中性脂肪和胆固醇值很高、被诊断为高脂血症的人仍在增加。

做出这样诊断，患者本人有时几乎感觉不到异常，注意到的人肯定也对将来担心感到不安。大部分人认为现在暂时没有什么大问题。

血液中的中性脂肪和胆固醇偏高叫做高脂血症。高脂血症就是一种病。是引起动脉硬化的主要原因，动脉硬化又会引起心肌梗死和脑卒中。也就是说，高脂血症在不知不觉中，对引起具有生命危险的并发症中起着促进性的作用。

本书的目的就是让人们知道高脂血症是怎样的一种病，怎样去治疗，因此，对于中性脂肪和胆固醇是什么，为什么会在血液中偏多，为什么会成为动脉硬化的要因，然后动脉硬化是怎样导致致命性的病因，尽量做出简要的说明，在此基础之上，再详细地说明具体的治疗方法。

任何事情只要有清楚和正确的理解，就不会产生困惑、恐惧和不知所措。拥有此书，一定会加深对高脂血症的理解。这是克服高脂血症最好的途径。

石川俊次

高脂血症 目录

第一章

与高脂血症有关的基础知识	9
高脂血症就是血液中的类脂质过多的状态	10
胆固醇是什么样的物质	12
体内能合成胆固醇	13
胆固醇的 3 个重要作用	14
甘油酯有很重要的作用，过多会出现问题	16
脂肪酸大致分成两类	19
类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	20
脂蛋白种类和作用	22
从食物中摄取类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	24
在肝脏中合成的类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	26
以HDL为主从各个组织回收胆固醇	28
高脂血症分为 3 种	30
高脂血症的原因大致分为 3 类	32
有问题的饮食生活 1 饮食过多引起肥胖导致高脂血症	34
有问题的饮食生活 2 肥胖引起胰岛素不起作用也是高脂血症的原因	37
有问题的饮食生活 3 内脏脂肪多的肥胖患者容易引起高脂血症和生活习惯病	38
有问题的饮食生活 4 胆固醇的摄入过多而导致的	40
有问题的饮食生活 5 饮酒过多而导致的	41
遗传引起的 1 遗传与先天性的胆固醇值增加	42
遗传引起的 2 其他的家族性高脂血症	44
其他的病引起的 1 糖尿病促使甘油三酯值增高	46
其他的病引起的 2 甲状腺功能低下会使胆固醇值增高	48

其他的病引起的 3 某种肝病引起的高脂血症	49
其他的病引起的 4 肾病综合征和肾功能衰竭引起的高脂血症	50
某些药物的服用引起的高脂血症	51
女性更年期激素失衡也是高脂血症的原因	53
在高脂血症中, 有时候也能看到非常罕见的异常状态	56
对于老年人的高脂血症事先要了解的一些知识	58
近年不断增加的儿童高脂血症的原因是受到现代生活环境的影响 ...	59

第二章

高脂血症是动脉硬化最大的危险因子	62
动脉硬化是什么样的疾病	64
粥样动脉硬化是怎样进行的	66
不仅是LDL的增加, 过氧化物引起的氧化也是动脉硬化的要因	70
动脉硬化的最主要的原因是血小板的凝集	72
甘油三酯值增加也促进动脉硬化	73
Lp (a) 也是促进动脉硬化的危险因子	74
脂蛋白的同类发生变化也会变成不好的物质	76
动脉硬化的危险因子, 有多种原因	78
高脂血症以外的危险因子 1 高血压是动脉硬化最大的危险因子	79
高脂血症以外的危险因子 2 糖尿病	81
高脂血症以外的危险因子 3 高尿酸血症	82
高脂血症以外的危险因子 4 肥胖, 与各种因素复合作用	83
高脂血症以外的危险因子 5 吸烟	84
高脂血症以外的危险因子 6 应激	86
动脉硬化引起的疾病有很多种类	88
动脉硬化性疾病——缺血性心脏病 1 缺血性心脏病为动脉硬化疾病的代表, 有心绞痛和心肌梗死	89
动脉硬化性疾病——缺血性心脏病 2 高脂血症心绞痛引起的是劳力型心绞痛	91

引起动脉硬化性疾病——缺血性心脏病③ 一旦心肌梗死发作，几个小时内

将近半数的人会死亡 93

动脉硬化性疾病——脑梗死① 高脂血症、容易引起脑梗死 94

动脉硬化性疾病——脑梗死② 脑血栓和脑塞栓以及短暂性脑缺血 96

动脉硬化性疾病 主动脉瘤 98

动脉硬化性疾病 动脉硬化性闭塞症和肾硬化 99

高脂血症引起的疾病① 急性胰腺炎 101

高脂血症引起的疾病② 胆固醇结石 102

高脂血症引起的疾病③ 脂肪肝 104

第三章

高脂血症的检查、诊断与治疗 105

是不是高脂血症可通过血液检查来判定 106

血液检查时应该注意的事项 107

胆固醇和中性脂肪的正常值 108

危险因子与胆固醇目标值 110

胆固醇值很低，并不能让人放心 111

知道高脂血症，应该检查动脉硬化的进展状况 112

家族性高胆固醇血脂的诊断标准 113

高脂血症治疗的目的和4种治疗方法 114

儿童高脂血症的治疗 115

老年人高脂血症治疗要点 116

家庭性高胆固醇血症治疗要点 118

第四章

治疗的根本，饮食疗法的方法和要领 119

营养平衡的饮食是饮食疗法的大前提 120

充分摄取蛋白质很重要	123
高脂血症的类型不同, 饮食疗法有差异	124
适当调整饮食摄取的能量	126
减肥必须了解的方法	128
不要摄取过多的脂肪	130
烹调减少肉类的脂肪	132
食用油脂的种类 1 饱和脂肪酸能增加胆固醇, 不饱和脂肪酸能减少 胆固醇	134
食用油脂的种类 2 饱和脂肪酸动物性食品中含量多, 不饱和脂肪酸在植物性 食品中含量多	135
食用油脂的种类 3 不饱和脂肪酸有两种, 橄榄油中大量含有的类型是受到 关注的	136
食用油脂的种类 4 鱼中含有的油能减少血液中的类脂质, 对于动脉硬化的预防 起到很好的作用	138
食用油脂的种类 5 均衡的摄取脂肪酸很重要	140
富含有多元不饱和脂肪酸的食品尽量在没有氧化时食用	141
限制胆固醇的摄取量 1 一天胆固醇的摄取量控制在300毫克以下	142
限制胆固醇的摄取量 2 在医生的指导下, 制订鸡蛋的食用量和食用次数	144
限制胆固醇摄取量 3 吃乌贼、虾、章鱼和贝类是可以的	146
限制胆固醇的摄取量 4 牛奶不严格限制, 一天可以摄取200毫升左右	147
不要大量地摄取糖类, 特别是白糖和果糖	148
充分摄取食物纤维 1 食物纤维能降低胆固醇值	150
充分摄取食物纤维 2 食物纤维有水溶性的和不溶性的	151
充分摄取食物纤维 3 一天要摄取25~30克的食物纤维	153
预防动脉硬化, 不可缺少有抗氧化作用的维生素	154
植物的多酚和类胡萝卜素防止LDL的氧化, 预防动脉硬化	156
积极地摄取绿黄色蔬菜有助于食物纤维和防止氧化的维生素的补给	158
积极地摄取大豆	160
预防促进动脉硬化的高血压, 要控制盐分	162

为高脂血症的人准备的饮食，是非常方便和有效的菜单集	164
适量饮酒	165
在外面就餐的时候，要注意这几点	168
饮食方法方面需要注意的 1 要避免缺食，特别是不吃早餐	170
饮食方法方面需要注意的 2 晚餐和宵夜不要吃得太多	171
饮食方法方面需要注意的 3 一定要避免吃饭快吃饭过多	172

第五章

对高脂血症，动脉硬化，生活中应该注意的方法 ...	173
运动疗法 1 运动疗法能改善高脂血症	174
运动疗法 2 改善高脂血症，有氧运动是最有效果的	176
运动疗法 3 尽量选择这种条件的运动	177
运动疗法 4 谁都可以进行的运动是步行运动	179
运动疗法 5 在开始运动疗法之前，尽量接受医生的检查	181
运动疗法 6 运动的注意事项	182
改善生活的重点 1 戒烟	184
改善生活的重点 2 消除应激反应	186
改善生活的重点 3 为了进行自我管理，必须接受健康诊断	187

第六章

高脂血症、动脉硬化的药物治疗法	189
药物治疗法是在饮食疗法没有得到改善的时候进行	190
对药物治疗法有担心和不安，要和医生好好地商量	191
药物治疗法，患者必须注意的要点	192
如果开始服药，要注意不良反应，要定期地检查确认	194
有必要服用治并发症的药物时要必须注意一起服用的时间	196
主要是降低胆固醇值的药物	197

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症 / (日) 石川俊次著; 赵春辉译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
(图解最新医学)
ISBN 978-7-5384-3619-8

I. 高… II. ①石…②赵… III. 肥胖病—诊疗—图解
IV. R589.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168061号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1875
YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHIPAN CHUSEISHIBO TO CHOLESTEROL
©TOSHITSUGU ISHIKAWA 2004
Originally published in Japan in 2004 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学 高脂血症

原 著 【日】石川俊次
译 者 赵春辉
主 审 关文曾
责任编辑 韩劲松 李红梅 吕东伦
出版发行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jltp.com
制 版 长春市创意广告图文制作有限公司
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
开 本 32
纸张规格 880mm×1230mm
印 张 6.25
字 数 100千字
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-3619-8
定 价 19.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前 言

每年一到两次的健康检查中，中性脂肪和胆固醇值很高、被诊断为高脂血症的人仍在增加。

做出这样诊断，患者本人有时几乎感觉不到异常，注意到的人肯定也对将来担心感到不安。大部分人认为现在暂时没有什么大问题。

血液中的中性脂肪和胆固醇偏高叫做高脂血症。高脂血症就是一种病。是引起动脉硬化的主要原因，动脉硬化又会引起心肌梗死和脑卒中。也就是说，高脂血症在不知不觉中，对引起具有生命危险的并发症中起着促进性的作用。

本书的目的就是让人们知道高脂血症是怎样的一种病，怎样去治疗，因此，对于中性脂肪和胆固醇是什么，为什么会在血液中偏多，为什么会成为动脉硬化的要因，然后动脉硬化是怎样导致致命性的病因，尽量做出简要的说明，在此基础之上，再详细地说明具体的治疗方法。

任何事情只要有清楚和正确的理解，就不会产生困惑、恐惧和不知所措。拥有此书，一定会加深对高脂血症的理解。这是克服高脂血症最好的途径。

石川俊次

高脂血症 目录

第一章

与高脂血症有关的基础知识	9
高脂血症就是血液中的类脂质过多的状态	10
胆固醇是什么样的物质	12
体内能合成胆固醇	13
胆固醇的 3 个重要作用	14
甘油酯有很重要的作用，过多会出现问题	16
脂肪酸大致分成两类	19
类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	20
脂蛋白种类和作用	22
从食物中摄取类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	24
在肝脏中合成的类脂质以脂蛋白的形式在体内移动	26
以HDL为主从各个组织回收胆固醇	28
高脂血症分为 3 种	30
高脂血症的原因大致分为 3 类	32
有问题的饮食生活 1 饮食过多引起肥胖导致高脂血症	34
有问题的饮食生活 2 肥胖引起胰岛素不起作用也是高脂血症的原因	37
有问题的饮食生活 3 内脏脂肪多的肥胖患者容易引起高脂血症和生活习惯病	38
有问题的饮食生活 4 胆固醇的摄入过多而导致的	40
有问题的饮食生活 5 饮酒过多而导致的	41
遗传引起的 1 遗传与先天性的胆固醇值增加	42
遗传引起的 2 其他的家族性高脂血症	44
其他的病引起的 1 糖尿病促使甘油三酯值增高	46
其他的病引起的 2 甲状腺功能低下会使胆固醇值增高	48

其他的病引起的 3 某种肝病引起的高脂血症	49
其他的病引起的 4 肾病综合征和肾功能衰竭引起的高脂血症	50
某些药物的服用引起的高脂血症	51
女性更年期激素失衡也是高脂血症的原因	53
在高脂血症中, 有时候也能看到非常罕见的异常状态	56
对于老年人的高脂血症事先要了解的一些知识	58
近年不断增加的儿童高脂血症的原因是受到现代生活环境的影响 ...	59

第二章

高脂血症是动脉硬化最大的危险因子	62
动脉硬化是什么样的疾病	64
粥样动脉硬化是怎样进行的	66
不仅是LDL的增加, 过氧化物引起的氧化也是动脉硬化的要因	70
动脉硬化的最主要的原因是血小板的凝集	72
甘油三酯值增加也促进动脉硬化	73
Lp (a) 也是促进动脉硬化的危险因子	74
脂蛋白的同类发生变化也会变成不好的物质	76
动脉硬化的危险因子, 有多种原因	78
高脂血症以外的危险因子 1 高血压是动脉硬化最大的危险因子	79
高脂血症以外的危险因子 2 糖尿病	81
高脂血症以外的危险因子 3 高尿酸血症	82
高脂血症以外的危险因子 4 肥胖, 与各种因素复合作用	83
高脂血症以外的危险因子 5 吸烟	84
高脂血症以外的危险因子 6 应激	86
动脉硬化引起的疾病有很多种类	88
动脉硬化性疾病——缺血性心脏病 1 缺血性心脏病为动脉硬化疾病的代表, 有心绞痛和心肌梗死	89
动脉硬化性疾病——缺血性心脏病 2 高脂血症心绞痛引起的是劳力型心绞痛	91

引起动脉硬化性疾病——缺血性心脏病③ 一旦心肌梗死发作，几个小时内

将近半数的人会死亡 93

动脉硬化性疾病——脑梗死① 高脂血症、容易引起脑梗死 94

动脉硬化性疾病——脑梗死② 脑血栓和脑塞栓以及短暂性脑缺血 96

动脉硬化性疾病 主动脉瘤 98

动脉硬化性疾病 动脉硬化性闭塞症和肾硬化 99

高脂血症引起的疾病① 急性胰腺炎 101

高脂血症引起的疾病② 胆固醇结石 102

高脂血症引起的疾病③ 脂肪肝 104

第三章

高脂血症的检查、诊断与治疗 105

是不是高脂血症可通过血液检查来判定 106

血液检查时应该注意的事项 107

胆固醇和中性脂肪的正常值 108

危险因子与胆固醇目标值 110

胆固醇值很低，并不能让人放心 111

知道高脂血症，应该检查动脉硬化的进展状况 112

家族性高胆固醇血脂的诊断标准 113

高脂血症治疗的目的和4种治疗方法 114

儿童高脂血症的治疗 115

老年人高脂血症治疗要点 116

家庭性高胆固醇血症治疗要点 118

第四章

治疗的根本，饮食疗法的方法和要领 119

营养平衡的饮食是饮食疗法的大前提 120

充分摄取蛋白质很重要	123
高脂血症的类型不同, 饮食疗法有差异	124
适当调整饮食摄取的能量	126
减肥必须了解的方法	128
不要摄取过多的脂肪	130
烹调减少肉类的脂肪	132
食用油脂的种类 1 饱和脂肪酸能增加胆固醇, 不饱和脂肪酸能减少 胆固醇	134
食用油脂的种类 2 饱和脂肪酸动物性食品中含量多, 不饱和脂肪酸在植物性 食品中含量多	135
食用油脂的种类 3 不饱和脂肪酸有两种, 橄榄油中大量含有的类型是受到 关注的	136
食用油脂的种类 4 鱼中含有的油能减少血液中的类脂质, 对于动脉硬化的预防 起到很好的作用	138
食用油脂的种类 5 均衡的摄取脂肪酸很重要	140
富含有多元不饱和脂肪酸的食品尽量在没有氧化时食用	141
限制胆固醇的摄取量 1 一天胆固醇的摄取量控制在300毫克以下	142
限制胆固醇的摄取量 2 在医生的指导下, 制订鸡蛋的食用量和食用次数	144
限制胆固醇摄取量 3 吃乌贼、虾、章鱼和贝类是可以的	146
限制胆固醇的摄取量 4 牛奶不严格限制, 一天可以摄取200毫升左右	147
不要大量地摄取糖类, 特别是白糖和果糖	148
充分摄取食物纤维 1 食物纤维能降低胆固醇值	150
充分摄取食物纤维 2 食物纤维有水溶性的和不溶性的	151
充分摄取食物纤维 3 一天要摄取25~30克的食物纤维	153
预防动脉硬化, 不可缺少有抗氧化作用的维生素	154
植物的多酚和类胡萝卜素防止LDL的氧化, 预防动脉硬化	156
积极地摄取绿黄色蔬菜有助于食物纤维和防止氧化的维生素的补给	158
积极地摄取大豆	160
预防促进动脉硬化的高血压, 要控制盐分	162

为高脂血症的人准备的饮食，是非常方便和有效的菜单集	164
适量饮酒	165
在外面就餐的时候，要注意这几点	168
饮食方法方面需要注意的 1 要避免缺食，特别是不吃早餐	170
饮食方法方面需要注意的 2 晚餐和宵夜不要吃得太多	171
饮食方法方面需要注意的 3 一定要避免吃饭快吃饭过多	172

第五章

对高脂血症，动脉硬化，生活中应该注意的方法 ...	173
运动疗法 1 运动疗法能改善高脂血症	174
运动疗法 2 改善高脂血症，有氧运动是最有效果的	176
运动疗法 3 尽量选择这种条件的运动	177
运动疗法 4 谁都可以进行的运动是步行运动	179
运动疗法 5 在开始运动疗法之前，尽量接受医生的检查	181
运动疗法 6 运动的注意事项	182
改善生活的重点 1 戒烟	184
改善生活的重点 2 消除应激反应	186
改善生活的重点 3 为了进行自我管理，必须接受健康诊断	187

第六章

高脂血症、动脉硬化的药物治疗法	189
药物治疗法是在饮食疗法没有得到改善的时候进行	190
对药物治疗法有担心和不安，要和医生好好地商量	191
药物治疗法，患者必须注意的要点	192
如果开始服药，要注意不良反应，要定期地检查确认	194
有必要服用治并发症的药物时要必须注意一起服用的时间	196
主要是降低胆固醇值的药物	197

第 1 章

与高脂血症有关的 基础知识

过去认为『动脉硬化主要原因是胆固醇高』，这样一句话来表示的病是高脂血症。其实，动脉硬化跟甘油三酯也有关系。应该对于胆固醇和甘油三酯是什么物质，怎么对身体进行破坏，原因是什么等等问题逐一加以说明。