

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

高脂血症

GAOZHIXUEZHENG

主编 刘颖 张宏娟

一线专家倾力打造

用最浅显的**图表**，最权威的声音
科学指导您的**饮食起居**及**预防保健**

中国医药科技出版社

资深专家

图解百病

高脂血症

GAO ZHI XUE ZHENG

刘颖 张宏娟◎ 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

高脂血症会诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死和代谢异常综合征，在依赖药物治疗前应先改变有损健康的饮食习惯和生活方式。正确饮食，积极运动，才能远离血脂异常带来的种种恶疾。本书从高脂血症的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复手段对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症 / 刘颖, 张宏娟主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.3
(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6557-2

I. ①高… II. ①刘… ②张… III. ①高脂血症—防治—图解 IV. ①R589.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第317003号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 6⁷/₈

字数 158千字

版次 2014年3月第1版

印次 2014年3月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6557-2

定价 19.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

前言

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占 17%）、遗传（人类的生物因素，占 15%）、保健服务（医疗条件，占 8%）、行为和生活方式（占 60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243;腾讯微信号:18610734968;新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 不容乐观的数据——高脂血症有逐渐上升的趋势.....(2)
- 2 你对血脂高重视了吗.....(3)
- 3 置之不顾高脂血症,后果真的很严重
——警惕高血脂的十大危害.....(4)
- 4 糖尿病患者要更加警惕“高血脂”.....(7)
- 5 高脂血症是冠心病的危险因素.....(8)
- 6 高血脂导致的“斑块”是万恶之源.....(9)
- 7 心血管疾病致残和致死率非常可怕.....(10)
- 8 高血压、高血脂、高血糖是人体内部的三大杀手.....(10)
- 9 高血脂是最可怕的杀手.....(11)
- 10 有关高血脂的八大误区
——错误的认识比疾病本身更可怕.....(12)
- 11 关于高血脂不得不知的六件事.....(16)
- 12 高血脂与高脂血是一回事吗.....(19)
- 13 高脂血症要看哪科医师.....(19)

第二章

血脂“家族”大起底

- 1 血脂就是血液中的脂类物质 (21)
- 2 没有血脂, 人体无法正常运作 (21)
- 3 血脂的来源与去路 (23)
- 4 血脂中的胆固醇有“好”有“坏” (24)
- 5 高胆固醇比高甘油三酯更加危险 (26)
- 6 运输脂类的物质叫做血脂蛋白 (26)
- 7 血浆脂蛋白分为 5 大类 (26)
- 8 脂蛋白如何生成与消失——脂蛋白的代谢 (28)
- 9 随年龄增长体内代谢血脂的功能下降 (29)

第三章

高脂血症到底是怎么回事

——高脂血症的含义和分类

- 1 高脂血症就是血液中的脂类高于正常水平 (31)
- 2 血脂异常的分类 (33)

第四章

“无声杀手”如何“找上门”

——导致高脂血症的原因

- 1 高脂血症的六大危险因素 (36)
- 2 与高脂血症相关的因素 (37)
- 3 高血脂促进动脉粥样硬化 (39)

4	各种高血脂的危险因素可以叠加为患	(40)
5	“坏”胆固醇分三步危害人体	(44)
6	动脉粥样硬化是怎么回事.....	(45)
7	动脉粥样硬化不是一朝一夕而成的	(47)
8	冠心病的形成.....	(48)
9	冠心病危险因素.....	(48)
10	影响血脂异常的因素.....	(49)
11	高血压是动脉粥样硬化的独立危险因素	(49)
12	高血压合并其他危险因素协同促进动脉硬化.....	(50)
13	高血脂盯上年轻人.....	(51)
14	不吃肥肉，血脂也会高.....	(52)
15	过多吃零食血脂易升高.....	(52)

第五章

高脂血症的自觉症状及其恶果 ——高血脂有哪些临床表现

1	高血脂的临床表现.....	(55)
2	警惕皮肤上的高血脂“迹象”	(57)
3	预示血脂升高的九大迹象.....	(59)
4	要警惕高血脂伤害腿部的信号	(61)
5	经常头痛小心是高血脂.....	(63)
6	血脂异常与冠心病.....	(64)
7	血脂异常与中风.....	(65)
8	血脂异常与糖尿病.....	(65)
9	血脂异常与脂肪肝.....	(66)
10	血脂异常与肾脏疾病.....	(66)

11 中老年人需警惕高血脂损害听力	(67)
-------------------------	--------

第六章

真的是高脂血症吗

——高脂血症的诊断及血脂检查

1 高脂血症的诊断标准	(69)
2 如何看懂血脂化验单	(69)
3 危险评估——其他心血管疾病主要危险因素	(72)
4 哪些人需常规做血脂检查	(72)
5 血脂检查的注意事项	(73)
6 不同年龄采用不同的间隔测定血脂	(78)
7 血脂 9 项检查及其意义	(79)
8 体检结果指标高应赶紧确诊	(83)

第七章

把高血脂“吃”下去

——高脂血症患者的饮食调养

1 多管齐下应对高脂血症	(86)
2 降脂治疗可以先进行非药物治疗	(87)
3 饮食疗法是治疗的第一步，也应贯穿全过程	(88)
4 一日三餐分配	(91)
5 饮食习惯	(91)
6 胆固醇主要来自体内合成，增加了治疗的难度	(92)
7 什么情况下要开始饮食疗法——开始控制的标准	(93)

8	合理膳食	(93)
9	你超重了吗	(94)
10	吃也要分三等级	(96)
11	降血脂作用的食物	(98)
12	三种水果要常吃	(102)
13	戒烟限酒	(103)
14	控制盐的摄入	(104)
15	高血脂患者如何吃火锅	(104)
16	高血脂患者的食疗药粥	(105)
17	高血脂患者的茶疗法	(106)
18	高脂血症患者宜选用何种食用油	(109)
19	合理膳食的“五句话和五种颜色”	(110)
20	哪些中药可以降低血脂	(111)
21	高脂血症患者合理的饮食习惯与膳食结构	(113)
22	高脂血症患者的食物烹饪方法	(114)
23	吃维生素可以降血脂	(115)
24	高血压、高血脂患者不宜喝鸡汤	(115)
25	避免高血脂不代表需要禁食肉类	(116)
26	高血脂患者不宜食用的 5 类食品	(117)
27	高血脂患者的饮食也要“对症下药”	(118)
28	降脂三宝	(120)
29	“食战”动脉硬化	(122)
30	素食能使高血脂降下来吗	(124)
31	治疗血脂异常的 4 款养生粥	(126)
32	靓汤中的“调脂高手”	(127)
33	并发其他疾病患者的饮食诀窍	(128)

第八章

把高血脂“甩掉”

——合理的运动可以控制高血脂

- 1 高脂血症患者进行运动时要注意两个方面 (136)
- 2 进行运动的注意事项 (137)
- 3 适量合理的运动原则 (138)
- 4 高脂血症患者运动疗法有何禁忌 (139)

第九章

调脂对策

——药物治疗不可忽视

- 1 仅仅通过饮食和运动降脂是不够的
——药物调脂的重要性 (142)
- 2 血脂的达标标准 (142)
- 3 调血脂主要是针对胆固醇 (143)
- 4 看看是否需要查血胆固醇 (144)
- 5 血脂异常开始药物治疗的标准 (144)
- 6 血脂如何才算正常达标 (145)
- 7 降低胆固醇的方法选择 (146)
- 8 选择理想的降脂药物 (146)
- 9 他汀类药物是降低胆固醇的首选药物 (149)
- 10 心理调节能增加药物的疗效 (153)
- 11 保健品不能取代药品 (153)
- 12 坚持服药的诀窍 (154)
- 13 降脂药物使用期间的安全性监测 (154)

- 14 高血脂的分型与治疗用药.....(154)
- 15 高脂血症的治疗——护肝才是重点.....(158)
- 16 患糖尿病是否该吃调脂药.....(159)
- 17 其他药物对血脂的影响.....(161)
- 18 服用降脂药时，一旦出现副作用该怎么办呢.....(161)
- 19 高脂血症的特殊治疗.....(162)

第十章

勿忘中医

——中医如何治疗高脂血症

- 1 六种中医辨证施治方法.....(164)
- 2 点穴按摩.....(166)
- 3 自我按摩法.....(169)
- 4 中草药能有效降血脂吗.....(169)
- 5 降脂中药复方.....(172)

第十一章

三分治，七分养

——高脂血症患者的日常调养和预防

- 1 控“脂”先控“心”
——调整好心态“平复”高血脂.....(175)
- 2 良好的生活方式对控制高血脂非常有帮助.....(179)
- 3 高脂血症的治疗非一日之功.....(180)
- 4 高脂血症患者睡前“五禁忌”.....(182)
- 5 驾驭老年人高脂血症的“五套车”.....(183)

- 6 治疗高脂血症的广告宣传不靠谱 (184)
- 7 既患高血压又患高血脂该怎么办 (186)
- 8 节假日过后查出血脂高应在 6 周后复查 (187)
- 9 治疗高脂血症的药长期吃有副作用 (187)
- 10 哪些维生素可以影响血脂代谢 (188)
- 11 锻炼 + 节食为何血脂不见降低 (190)
- 12 什么病的患者不宜行降胆固醇治疗 (191)
- 13 血管“年轻”要从三点做起 (192)
- 14 改变生活方式很重要 (193)
- 15 三个关键期预防儿童肥胖和高血脂 (194)
- 16 血压正常也有“爆血管”的危险 (196)
- 17 更年期妇女如何远离高血脂 (198)
- 18 老年人大量补钙会损伤心血管 (199)
- 19 血脂异常患者夏日保健备忘录 (200)
- 20 零食、夜宵应严格控制 (201)
- 21 烹调手法有讲究 (201)
- 22 矿物质能预防动脉硬化 (202)

高脂血症
“杀人”于无形

第一章