

姓名

性别

年龄

杨玺主编

专家解答 血脂及血黏度 异常

科别

日期

处方:

挂号费丛书

请在需检项目编号上加○

代

3290

3290

3291

3291

329

329

329

323

药价

劳公自其

ZHUANJIA JIEDA XUEZHIXUENIANDUYICHANG

专家解答

黏度及异常 血脂及血

挂
号
费
丛
书

杨 玺 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答血脂及血黏度异常 / 杨玺主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 7

(挂号费丛书)

ISBN 7-5439-2381-5

I. 专… II. 杨… III. 高血脂病-防治-问答

IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064950 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答血脂及血黏度异常

杨 玺 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 159 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5 100

ISBN 7-5439-2381-5/R · 660

定 价: 12.50 元

内 容 提 要

本书就血脂异常及高黏血症预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了血脂异常的发病及其危害、血脂的一般常识、血脂异常的概念、生活方式与血脂异常、血脂异常与心脑血管疾病、血脂异常的预防和治疗;血黏度及高黏血症的概念、高黏血症的危害性、高黏血症的防治等。内容系统、新颖、详细、具体、实用,适合广大群众,尤其是血脂异常和高黏血症患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

总
序

随着人们物质文化生活水平的提高，一旦生病，就不再满足于“看病拿药”了。人们希望了解自己的病是怎么得的？怎么诊断？怎么治疗？怎么预防？当然这也和疾病谱的变化有关。过去，患了大叶性肺炎，打几针青霉素，病就好了。患了夜盲症，吃些鱼肝油丸，也就没事了。至于怎么诊断、治疗，怎么预防，人们并不十分关心。因为病好了，没事了，事过境迁，还管它干嘛呢？可是现代的病不同了，许多的病需要长期治疗，有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药，还需饮食治疗、心理调适。这样，人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解？当然应该问医生。可是医生太忙，有时一个上午要看四五十位病人，每看一位病人也就那么五六分钟，哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解，自然对医疗服务不满意，甚至对医嘱的顺从性就差，事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求，而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决？于是提倡普及医学科学知识，报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍，这些对一般群众增加些防病、治病的知识，当然甚好，但对于患了某病的病人或病人的家属而言，就显得不够了，因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册，是

一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册十余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004年7月

健康是人类永恒的追求,健康是生命真正的春天,健康是社会最大的财富,健康是人生的无价之宝。然而,随着社会的进步,经济的发展,尤其是生活方式的改变,人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病,血脂异常及高黏血症和心脑血管疾病(主要指冠心病和脑卒中)等“富贵病”(又称生活方式病)的发病率急骤增高。据统计,目前肥胖病病人已占我国人口的8%,城市肥胖病人可达17%;高血压病病人已逾1亿;糖尿病病人也达3 000多万;血脂异常、高黏血症病人呈明显上升趋势;我国冠心病病人约有200多万,每年新增加75万;脑卒中病人600多万,我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美,而且又是其他“富贵病”的温床,其对健康的危害不亚于烟草中毒,将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽,也不是森林火灾,但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜,润物细无声”之状,然实有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。血脂异常及高黏血症则像是血液中的暗礁,是一条“看不见的战线”。同时,这些疾病之间有着千丝万缕的联系,往往可以同时并存、互为因

前言

果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专家认为,约 50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、甚至致死。

本书是笔者在结合 20 余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实

用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。但是,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎

前

言

血脂异常的发病情况及其危害 1

- 血脂异常的发病情况/1
- 血脂异常——人类健康的大敌/1
- 血脂增高对人体的危害/3
- 血脂异常与健康长寿的关系/4
- 血脂异常的“三低”现象/4
- 血脂异常可防可治/5
- 要像重视高血压一样重视血脂异常/6

血脂的一般常识 7



血脂的概念/7

- 什么是血脂/7
- 血脂的存在形式/8
- 脂蛋白的作用/8
- 影响脂蛋白的因素/9
- 血脂的代谢过程/10
- 血脂代谢的规律/10
- 血脂的正常值/11

胆固醇的常识/13

- 胆固醇的发现/13
- 胆固醇的来源/13
- 胆固醇在人体内的分布/15
- 胆固醇的生理功能/15
- 影响胆固醇的因素/16
- 胆固醇的出路/17
- 胆固醇适量最好/17

胆固醇的两面性/19

了解胆固醇/19

“好”胆固醇和“坏”胆固醇/20

胆固醇的“功”与“过”/21

甘油三酯的常识/22

血脂异常概述 24

血脂异常的常识/24

何为血脂异常/24

血脂异常的原因及高危因素/25

正常血脂水平的维持/26

衡量血脂的三把尺子/27

化验血脂应注意什么/28

如何看血脂化验单/29

血脂和血糖惯用单位和国际单位的
换算/30

血脂异常的检出及判断/30

血脂异常对象的早期检出/30

分清原发性和继发性血脂异常/31

胆固醇危害性的分析/31

请注意您的血清甘油三酯数值/32

血脂高低皆有病/33

血脂高低与疾病/33

胆固醇高低都有病/34

低血脂与脑出血/36

胆固醇降低与抑郁症/37

低血脂与癌症/37



生活方式与血脂异常 39

饮食与血脂异常/39

运动与血脂异常/40

酗酒、吸烟与血脂异常/40

情绪与血脂异常/41

正确认识血脂异常 42

怎样认识血脂异常/42

不可忽视血脂异常/42

正确看待血脂高与低/43

神奇的高密度脂蛋白/44

重视高甘油三酯血症的危害性/45

小儿也患血脂异常/46

老年人血脂异常的特点/47

正确看待吃肉与油脂/49

肉食对人类健康至关重要/49

适量吃肉有益无害/50

肥肉并不可怕/50

嗜鱼者血液中胆固醇不增高/52

蛋黄中的胆固醇可怕吗/52

吃什么油好呢/53

血脂异常与动脉粥样硬化 55

动脉粥样硬化的概念/55

血脂与动脉粥样硬化/55

目

录

膳食胆固醇真是动脉粥样硬化的元凶吗/57

动脉硬化:挑肥又拣瘦/58

早期动脉硬化的蛛丝马迹/59

动脉硬化的信号/60

动脉硬化的可怕后果/61

动脉硬化的防治/63

动脉硬化怎样预防/63

动脉粥样硬化斑块能消退吗/64

神奇的高密度脂蛋白与动脉粥样硬化斑块的消退/65

脑动脉硬化的防治/66

维生素在防治动脉粥样硬化中的作用/67

动脉硬化的食疗调治/68

血栓的概念及血栓栓塞性疾病的防治/69

血脂异常与冠心病 72

血脂异常是冠心病的温床/72

血脂异常与冠心病的关系/73

血脂异常与冠心病男女有别/74

胆固醇与患冠心病的危险比值/75

冠心病防治中的“防患于未然”与“亡羊补牢”/75

调脂治疗可防止冠心病/76

正确认识调脂治疗对防治冠心病的

作用/77

调脂治疗对血脂异常冠心病的影响/78

冠心病病人需长期调脂治疗吗/79

血脂异常与其他疾病…………… 80

血脂异常与脑血管病/80

血脂异常与肥胖病/81

血脂异常与脂肪肝/81

血脂异常是引起衰老的重要原因/82

血脂异常的预防…………… 84



健康的“四大基石”/84

预防血脂异常的原则/88

食物胆固醇含量/89

低脂饮食有益于儿童健康/91

孩提时就应少吃肥肉及动物肝肾食品/92

谁不该限制胆固醇/93

运动可改善胆固醇的“素质”和水平/94

调脂——防治心脑血管病的重要措施/94

血脂异常的调脂治疗…………… 96

血脂异常调脂治疗的概念/96

血脂异常治疗中的误区/96

目 录

血脂异常的治疗步骤/97	
血脂异常调脂治疗的原则/98	
个体化的治疗措施及目标/100	
因人而异,调脂方案度身定/101	
调脂治疗的目标/102	
无症状血脂异常是否需要治疗/103	
血脂异常的综合治疗/104	
综合调节血脂的作用/106	
调脂治疗中的几个新问题/107	
你有必要服用调脂药吗/108	
多管齐下调节血脂/109	
血脂异常的饮食治疗/112	
血脂异常的饮食治疗/112	
血脂异常的饮食原则/114	
血脂异常,分类饮食“管制”/115	
血脂异常的蔬菜食疗谱/116	
餐桌上的调脂良药/119	
用“吃”防治血脂异常/121	
调脂食品——莜麦/122	
血脂异常的保健汤、粥/123	
植物类食品可有效调脂/126	
血脂异常的运动治疗/127	
运动治疗血脂异常/127	
运动是调脂的一剂“良药”/129	
血脂异常的药物治疗/130	
常用的调脂药物/130	
调脂药物的分类及用法/131	
“他汀”的出现与调脂革命的兴起/133	

调脂治疗,他汀类药是首选/135
使用调脂药不必疑虑/136
调脂治疗无需大动干戈/136
谷维素为血脂异常的保健良药/137
合理选用调节血脂药/138
调节血脂药不可滥用/139
调节血脂的中草药/140
血脂异常的中医治疗/141
中药调脂的佼佼者——泽泻/143
血脂异常的“洗血”疗法/143

血黏度及高黏血症的概念 145

目

录

什么是血黏度及高黏血症/145
高黏血症的病因/146
高黏血症的主要影响因素/146
高黏血症的早期信号/147
高黏血症的临床表现/148
血黏度与血液流变学/149
说说血液流变学/150
怎样看血液流变学检验单/152
老年人的高黏血症/153

高黏血症的危害性 155

高黏血症与血栓病/155
高黏血症意味着什么/156
高黏血症与心脑血管病的关系/157

高黏血症与冠心病/158

高黏血症的防治 159

高黏血症的影响因素/159

饮水降黏的学问/160

夏季当防血液黏度增高/161

高黏血症的综合防治/163

高黏血症的食疗/164

调脂治疗与降低血黏度/165

高黏血症的药物治疗/166

目

附录一 血脂异常防治建议 168

附录二 血脂异常的膳食治疗 179

录