

挂号费丛书 **升级版**

姓名

性别

年龄

就诊卡号

专家诊治 血脂异常

胡 予 主编

科别

日期

费别

临床诊断:

升级版

附爱心贴

处方:

挂号费丛书



医生

药价



挂号费丛书 升级版

姓名

性别

年龄

就诊卡号

专家诊治 血脂异常

科别

日期

费别

主 编 胡 予

编 者 吴克芬 宋 乐

潘 刚 顾 迁

升级版

附爱心帖



药价

图书在版编目 (CIP) 数据

专家诊治血脂异常 / 胡予主编 . — 上海 : 上海科学技术文献出版社 , 2012.5

ISBN 978-7-5439-5204-1

I . ① 专… II . ① 胡… III . ① 高血脂病—诊疗—问题解答 IV . ① R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 007181 号

责任编辑: 何 蓉

美术编辑: 徐 利

专家诊治血脂异常

主编 胡 予

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.125 字数 137 000

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5204-1

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生了病,就不再满足于“看病拿药”了。病人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。病人有困惑而不解,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,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

总序

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”。每册之售价约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 10 余万字,包括数百条目,或以问诊方式,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,健康的人读了也必有助于防病强身。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

挂号费丛书·升级版总序

血脂的一般常识

什么是血脂	002
血脂的来源如何	002
血脂是如何代谢的	003
血脂代谢的影响因素有哪些	003
血脂都是有害的东西吗	005
血脂有何作用	005
血脂的运输形式是什么	006
脂蛋白如何分类	007
血脂代谢的途径如何	009
各种脂蛋白有什么功能	009
血脂的归宿如何	011
化验血脂前有哪些注意事项	012
化验餐后血脂有意义吗	013
如何看懂化验单上的血脂指标	013
血脂的参考值范围如何	016
什么是胆固醇	017
胆固醇的来源如何	017
高胆固醇血症发病情况如何	018
胆固醇在体内如何转化	018
胆固醇的作用如何	019
什么是“好”胆固醇和“坏”胆固醇	019
哪些人不应限制胆固醇	020
胆固醇与冠心病的关系如何	021

目 录

胆固醇高低有何临床意义	022
胆固醇偏高的可能原因有哪些	022
高胆固醇血症知晓率与控制率如何	022
什么是三酰甘油	023
小儿血脂有何特点	024
小儿肥胖与血脂升高有关吗	025
为何低脂饮食有益于儿童健康	026
为什么孩提时就应少吃肥肉及动物内脏	026
老年人血脂有什么特点	027
老年人血脂高需要治疗吗	028
怎样正确关注血脂	029
为什么“三高症”的说法并不科学	029
哪些人容易发生代谢综合征	030

了解一些血脂异常的知识

血脂异常的概念是什么	033
血脂异常如何分类	034
什么是家族性高胆固醇血症	036
如何看血脂检验单	036
检验血脂有哪些注意事项	038
如何了解自身的血脂状况	039
高脂血症的临床表现有哪些	040
哪些人需重点关注血脂检查	041
哪些因素可引起血脂升高	042
哪些疾病可引起血脂升高	043
哪些药物会引起血脂升高	044

引起高胆固醇血症的原因有哪些	045
不吃肥肉为什么血脂还高	046
什么是黄色瘤	046
黄色瘤的发病原因是什么	047
黄色瘤的表现在哪些部位	047
发现黄色瘤后应做哪些检查	048
黄色瘤如何治疗	049
查出高血脂怎么办	049
高胆固醇血症有哪些危害	050
高三酰甘油的危害有哪些	051
低血脂的危害有哪些	052
血脂异常会遗传吗	054
老年人血脂异常有何特点	055
食物与血脂异常有何关系	056
饮酒与血脂异常有何关系	057
饮茶与血脂异常有何关系	058
饮咖啡与血脂异常有何关系	059
吸烟与血脂的关系怎样	060
高脂血症会遗传吗	060
高脂血症与肥胖的关系怎样	061
为什么瘦的人也会血脂升高	062
高脂血症患者在饮食上应注意什么	063

血脂异常的治疗

调脂治疗有哪些误区	065
什么是血脂异常的膳食治疗	067

目 录

食物降脂有哪些方法	070
什么样的血脂异常患者需要药物调脂	
治疗	076
调脂治疗的方法及步骤如何	076
血脂异常综合治疗有哪些方面	077
调脂药物有哪些种类	080
他汀类调脂药物有什么特点？如何使用	
.....	080
贝特类调脂药物有什么特点？如何使用	
.....	083
烟酸及其衍生物有什么特点？如何使用	
.....	085
树脂类降脂药物有什么特点？如何使用	
.....	086
胆固醇吸收抑制剂有什么特点？如何使用	
.....	088
其他调脂药物有哪些	089
血脂异常治疗的个体化治疗及治疗目标	
是什么	090
糖尿病患者如何调脂治疗	092
代谢综合征患者如何调脂治疗	093
冠心病患者如何调脂治疗	095
其他特殊人群如何调脂治疗	095
调脂药物如何联合应用	097
血脂异常者需不需要终生进行调脂治疗	
.....	098
何谓血脂异常的“洗血”治疗	098
中医中药如何治疗血脂异常	099

调脂治疗中血脂是不是降得越低越好	100
------------------------	-----

哪些保健品有调脂作用	101
------------------	-----

血脂异常与疾病

血脂异常与动脉粥样硬化	103
-------------------	-----

什么是动脉粥样硬化	103
-----------------	-----

动脉粥样硬化常累及的部位有哪些	104
-----------------------	-----

动脉粥样硬化狭窄如何分级	104
--------------------	-----

动脉粥样硬化可有哪些后果	105
--------------------	-----

哪些人易患动脉粥样硬化	106
-------------------	-----

如何检查发现早期动脉粥样硬化	107
----------------------	-----

动脉粥样硬化要如何预防	107
-------------------	-----

已有动脉粥样硬化者要如何治疗	109
----------------------	-----

血脂异常与冠心病	110
----------------	-----

什么是冠心病	110
--------------	-----

冠心病可有哪些表现	110
-----------------	-----

哪些人容易得冠心病	111
-----------------	-----

血脂异常与冠心病的关系如何	112
---------------------	-----

为什么冠心病患者都要查血脂	113
---------------------	-----

调脂治疗可以预防或治疗冠心病吗	114
-----------------------	-----

冠心病患者降脂治疗的目标是什么	115
-----------------------	-----

调脂治疗的疗程怎样	116
-----------------	-----

血脂异常与脑卒中	116
----------------	-----

什么是脑卒中	116
--------------	-----

脑卒中有哪些表现	117
脑卒中的危险因素	117
血脂升高会引起脑卒中吗	117
降血脂可以减少脑卒中吗	118
预防脑卒中有哪“七大招”	118
 血脂异常与代谢综合征	119
什么是代谢综合征	119
代谢综合征的诊断标准是什么	120
代谢综合征的危害有哪些	122
为什么肥胖者常有血脂升高	123
脂代谢紊乱与代谢综合征的关系怎样	123
何谓瘦腰行动？如何进行	124
代谢综合征的防治措施有哪些	127
 血脂异常与糖尿病	129
糖尿病患者需要关注血脂吗	129
糖尿病患者是否需要化验血脂	130
高血脂会引起糖尿病吗	130
糖尿病患者的血糖控制后血脂是否就会 正常	131
糖尿病患者血脂异常的特点	131
如何解读血脂检验单	132
糖尿病患者降脂治疗的血脂控制目标及 首选药物是什么	135
糖尿病患者通常多久监测一次血脂	136

血脂异常与高血压	137
什么是高血压	137
高血压患者需要关心血脂吗	138
血脂异常对高血压有哪些危害	138
高血压患者血脂控制目标如何	139
高血压和高脂血症并存怎么办	139
高血压患者如何选择降脂药物	140
高血压患者如何随访血脂	141
如果高血压患者的血脂正常,是否还应 同时进行降脂治疗	141
血脂异常与脂肪肝	141
什么是脂肪肝	141
什么是非酒精性脂肪肝	142
非酒精性脂肪肝的临床诊断标准是什么	142
非酒精性脂肪肝的临床分型是怎样的	143
高血脂与非酒精性脂肪肝有关吗	144
非酒精性脂肪肝的危害有哪些	145
高血脂合并非酒精性脂肪肝怎么办	146
血脂异常与下肢动脉粥样硬化性闭塞	146
什么是间歇性跛行	146
间歇性跛行的常见病因是什么	147
什么是下肢动脉粥样硬化性闭塞症	148
走路跛与血脂升高有关吗	148

目 录

如何发现下肢动脉粥样硬化性闭塞	149
如何防治下肢动脉粥样硬化性闭塞	149

血脂异常与急性胰腺炎	150
什么是急性胰腺炎	150
高血脂与急性胰腺炎的关系如何	150
高三酰甘油血症可导致急性胰腺炎吗	151
如何预防急性胰腺炎	151

血脂异常与颈动脉斑块	152
什么是颈动脉斑块	152
临床上用哪些方法检测颈动脉斑块	152
颈动脉斑块有什么临床意义	153
颈动脉斑块与血脂有什么关系	153
颈动脉斑块有什么危害	153
如何处理颈动脉斑块	154

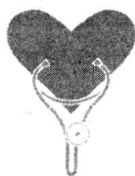
血脂异常的预防

什么是健康的生活方式	157
各种疾病人群如何运动	162
一年四季应选择什么样的运动方式	163
太极拳有何养生保健防病治病作用	168
食物中的胆固醇含量知多少	171
吃哪些食物有预防血脂异常的作用	173
低脂饮食有哪些益处	175
快餐食品的危害有哪些	175

预防血脂异常的总原则是什么	176
是否要严格限制胆固醇及脂肪饮食	177
错误的预防措施有哪些	178

挂号费丛书·升级版总书目

血脂 的 一般常识



什么是血脂

随着人们对自身健康意识的加强,“血脂”一词已成为日常生活中经常被老百姓提及的词语之一。什么是血脂呢?顾名思义,血脂是指人体血液中所含脂肪和类脂的总称。其中脂肪主要为人们熟悉的三酰甘油(原称甘油三酯)、胆固醇,而类脂主要包括磷脂、糖脂、类固醇等。它们都是参与生命细胞基础代谢所必需的物质成分。人体的血液由血细胞(红细胞、白细胞、血小板等)和血浆组成,血脂就广泛存在于人体的血浆中。因此,血脂异常的朋友一定要清楚自己是胆固醇偏高还是三酰甘油偏高,或者是两者均高。这样,治疗就可以有的放矢了。

胆固醇和三酰甘油都是不溶于水的,它们被能溶于水的磷脂和蛋白质包裹起来存在于血液中,并在血液中循环运输,就好比不会游泳的人坐上了船能在江河中来去自如了。胆固醇、三酰甘油、磷脂和蛋白质组合在一起,形成了易溶于水的复合物,叫做脂蛋白。脂蛋白中所含蛋白的种类和数目、胆固醇和三酰甘油的多少决定其重量。所以,血液中的脂蛋白有轻有重。脂蛋白中密度高、颗粒小的一部分称为高密度脂蛋白,而密度低、颗粒稍大的一部分称为低密度脂蛋白。

血脂的来源如何

血脂包括胆固醇、三酰甘油、胆固醇酯、磷酸和脂肪酸。我们所谈及的血脂主要是指胆固醇和三酰甘油。

血脂的来源有:一是外源性的,即通过食物经消化道吸收而来;二是内源性的,即由体内脂肪组织动员或由肝脏

细胞合成而来。在正常情况下,血脂极易受食物成分及体内代谢情况的影响。

我们每天摄入的食物中,主要含淀粉和脂肪。中国人以淀粉(如大米、玉米、面粉等)为主食,所以三酰甘油的主要来源是淀粉。此外,猪肥肉、动物油脂、烤鸭、各种煎炸食品、奶油糕点等均含有大量的饱和脂肪酸。

简而言之,我们通常所说的血脂,主要是指血液中的三酰甘油和胆固醇,其中三酰甘油是甘油的脂酸酯,是脂酸的主要储存形式,而胆固醇主要以低密度脂蛋白(占总胆固醇的 3/4)和高密度脂蛋白(占总胆固醇的 1/4)的形式存在。食物中的脂肪 90%以上是以三酰甘油的形式存在。

血脂是如何代谢的

血脂主要在人体的肝、脂肪组织、小肠等部位合成,其中肝脏是血脂代谢的重要场所,脂类的吸收、转运、合成及分解均和肝脏的功能状态紧密相关。一般情况下,脂类的吸收是依靠肝脏分泌的胆汁酸乳化后进行的。肝脏同时还合成负责运输脂肪的蛋白质,即载脂蛋白。脂类与载脂蛋白结合成为脂蛋白随血液循环转运到身体的其他组织或被分解利用、或被储存。由于三酰甘油是甘油的脂酸酯,因此三酰甘油的分解代谢主要是脂酸的氧化。这一过程的起始步骤医学上称为脂肪动员,即储存在脂肪中的三酰甘油,在一系列脂酶的作用下逐步水解为游离脂酸和甘油。

血脂代谢的影响因素有哪些

(1) 年龄: 随着年龄的增长,胆固醇在人体血液中的含