

健康掌握在自己手中

YUANLI JIBING
YOU SANZHAO

远离疾病有三招



GAOXUEZHI

高血脂

自控自防自疗

医学顾问 任美书
主 编 雨 田

ZIKONG ZIFANG ZILIAO

控制高血脂，享受美好人生
预防高血脂，身体拥有健康
自疗高血脂，益寿延年保平安



内蒙古科学技术出版社

YUANLI JIBING 远离疾病有三招
YOU SANZHAO

高血压 自控自防自疗

医学顾问 任美书
主 编 雨 田

内蒙古科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂自控自防自疗/雨田主编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2009.4

(远离疾病有三招)

ISBN 978-7-5380-1841-7

I. 高… II. 雨… III. 高血脂病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第035282号



高血脂 自控自防自疗

YUANLI JIBING
YOU SANZHAO

远离疾病有三招

GAOXUEZHI ZIKONG ZIFANG ZILIAO

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

订购电话: (0476) 8224547 8231843 (传真)

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 巴 图

责任编辑: 浩毕斯

封面设计: 永 胜

印 刷: 赤峰金源彩色印刷有限责任公司

字 数: 270千

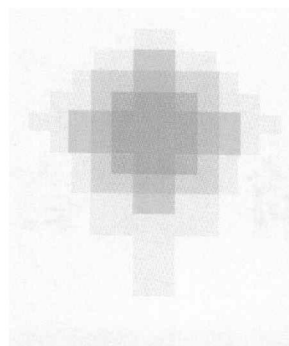
开 本: 700×1010 1/16

印 张: 12

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

定 价: 22.80元



《高血脂自控自防自疗》编委会

医学顾问 任美书

主 编 雨 田

副 主 编 张 蕴 赵贵捷

编 委 (按姓氏笔画排列)

方文岩 纪岩文 杜卫京

张久珉 张 蕴 郑士慧

赵云辉 赵贵捷 雷彭年



前言

高血脂(高脂血症)是中老年常见病,是导致动脉粥样硬化和冠心病的主要危险因素之一。当人体摄入过多的脂肪、胆固醇时,肠道吸收增加,则使血脂浓度增高,肝脏的合成受到抑制,不能调节新陈代谢;若继续进食高脂食物,久而久之可造成血管系统及其他脏器的严重病变。面对这个“无声的杀手”,任何掉以轻心的做法都将导致灾难性的后果。

为了帮助广大读者做好对高血脂疾病的防治,我们策划并组织了相关的具有临床经验的主任医师编写了这本《高血脂自控自防自疗》,旨在帮助广大读者能够掌握较多的最新医疗知识和防治方法,提高治疗效果。

全书共分三部分:自控,即控制高血脂病情,享受美好人生;自防,即自防高血脂,身体拥有健康;自疗,即自疗高血脂,益寿延年保平安。“自”就是要把健康掌握在自己手中。本书集知识性、科学性、实用性于一体,主要针对高血脂患者普遍关注的热门话题,深入浅出、通俗易懂地介绍了有关高血脂的一般知识、治疗措施和预防方法。

在编写过程中,得到了有关专家指导校正,并参阅了有关资料,在此表示深深的谢忱。因编者水平有限,书中不妥之处,望不吝给予赐教斧正。

编者
2009年1月



目 录

高血脂的自控

高血脂是一种现代富贵文明病·····9	二、中医药的合理用法·····41
一、话说高血脂·····9	高血脂的饮食治疗·····59
二、高血脂的病因·····10	一、食疗原则·····59
三、高血脂分类与分型·····14	二、饮食结构·····61
四、高血脂易患人群·····15	三、不同类型高血脂患者的
五、导致高血脂早发的因素·····15	饮食结构·····62
六、高血脂的红色信号灯·····16	四、老年高血脂患者的饮食调理·····64
七、发病征兆·····18	五、首选食物·····65
八、高血脂对人体的危害·····19	六、食疗宜忌·····73
高血脂的药物治疗·····26	七、食疗方·····79
一、西药合理用法·····26	

高血脂的自防

身体健康的“四大基石”·····85	一、高血脂的原因·····89
一、合理膳食·····86	二、高血脂的预防·····89
二、适量运动·····87	远离四个危险伙伴·····90
三、规律生活·····88	一、肥胖·····90
四、心理平衡·····88	二、酒·····98
高血脂可防治·····89	三、烟·····100

四、不良情绪·····	103
养成良好的生活习惯·····	103
一、定期检测血脂·····	103
二、坚持用药不可忘·····	106
三、顺应四时,起居有常·····	108
四、充足睡眠求质量·····	109
五、注意生活小细节·····	110
预防高血脂须从儿童抓起·····	113
一、预防动脉粥样硬化	
应从儿童开始·····	113
二、大力提倡母乳喂养·····	113
三、警惕儿童血脂水平升高·····	114
四、科学安排儿童膳食·····	114
不同年龄段高血脂的预防·····	115
一、少年时期高血脂的预防·····	115
二、青中年时期高血脂的预防·····	115

三、老年时期高血脂的预防·····	117
四、更年期妇女高血脂的预防·····	119
慎防动脉粥样硬化·····	119
一、动脉粥样硬化的信号·····	119
二、动脉粥样硬化的危害·····	121
三、动脉粥样硬化的预防·····	122
慎防高血黏度(高黏血症)·····	123
一、高血黏度的早期信号·····	123
二、高血黏度的危害·····	124
三、高血黏度的预防·····	126
高血脂的心理调适·····	128
一、修身养性、乐观豁达·····	128
二、调理情志、七情勿过·····	128
三、知足常乐、笑口常开·····	129
四、适当发泄、自我调节·····	129
五、生命不息、追求不止·····	130

高血脂的自疗

高血脂的心理疗法·····	131
一、心理因素对高血脂的影响·····	131
二、高血脂患者的心理障碍·····	131
三、不同年龄段高血脂患者的	
心理疗法·····	133
四、高血脂—其他疾病患者的	
心理调适·····	136

高血脂的关怀疗法·····	142
一、暗示疗法·····	142
二、大笑疗法·····	143
三、转移疗法·····	143
四、安慰疗法·····	143
五、爱情疗法·····	144
六、行为疗法·····	144

七、反馈疗法·····	144	运动疗法·····	159
八、颜色疗法·····	145	运动疗法处方 ·····	163
高血脂患者的自我护理 ·····	145	一、步行运动·····	163
一、高血脂患者的自我护理原则·····	145	二、步行爬坡运动·····	166
二、高血脂 - 高血压病患者的 自我护理·····	146	三、慢跑运动·····	167
三、高血脂 - 冠心病患者的 自我护理·····	148	四、爬楼梯运动·····	168
四、高血脂 - 糖尿病患者的 自我护理·····	149	五、骑自行车运动·····	168
五、高血脂 - 脂肪肝患者的 自我护理·····	150	六、游泳·····	169
六、高血脂 - 肾病综合征患者的 自我护理·····	151	七、健美操·····	170
七、高血脂 - 下肢血管性疾病患者的 自我护理·····	152	八、学做去脂降压操·····	171
八、高血脂 - 甲状腺功能减退患者的 自我护理·····	152	九、跳绳·····	172
高血脂患者的运动疗法 ·····	153	其他运动疗法处方 ·····	173
一、运动是调血脂的一剂“良药”·····	153	一、前后叩击甩手法·····	173
二、运动降脂的原则·····	154	二、踢毽子·····	174
三、高血脂患者的运动要领·····	155	三、室内器械运动疗法·····	175
四、不同年龄段高血脂患者的 运动疗法·····	157	泡脚疗法 ·····	177
五、高血脂伴其他疾病患者的		一、泡脚疗法的医疗作用·····	177
		二、泡脚疗法的注意事项·····	179
		饮水疗法 ·····	180
		一、饮温开水疗法·····	180
		二、饮矿泉水疗法·····	180
		三、饮磁化水疗法·····	181
		浴疗法 ·····	181
		一、热水浴疗法·····	181
		二、矿泉水、米糠水浴疗法·····	182

三、药浴疗法·····183

休闲娱乐疗法·····184

一、赏花养花·····184

二、写字绘画·····184

三、碧波垂钓·····184

四、养鱼观赏·····185

五、集邮收藏·····185

六、欣赏音乐·····185

七、棋类活动·····186

八、翩翩起舞·····186

高血脂患者宜与忌·····188

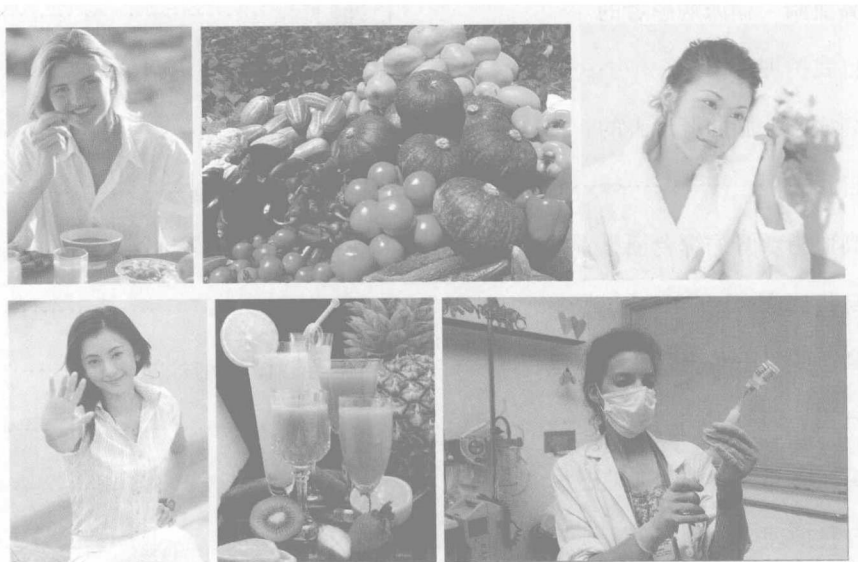
一、宜·····188

二、忌·····189

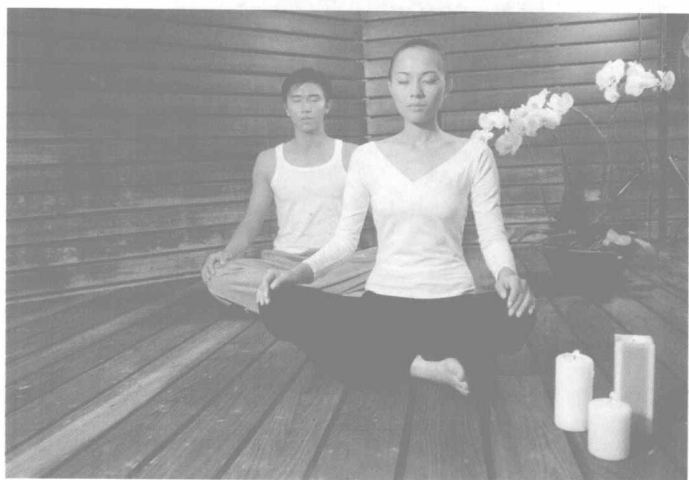
结束语——信心比药物更重要·····191

一、用开阔的眼光看待高血脂·····191

二、面对疾病,决不言败·····191



高血脂的自控



高血脂是一种现代
富贵文明疾病！

为了人类的健康，我们要揭开高血脂疾病“神秘”的面纱。只有示其因、特征，才能辨清高血脂；只有明其害，才能充分认识高血脂是脑出血与脑梗死的元凶、冠心病与心肌梗死的罪魁；只有观其表现，才能不慌不乱控制有序。

对高血脂不必“谈脂色变”，只要做好对高血脂疾病的控制，就能享受美好的人生！

高血脂是一种现代富贵文明病

一、话说高血脂

人体血浆中所含的脂质主要由胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油（甘油三酯）、磷脂以及游离脂肪酸构成。

所谓高血脂（高脂血症）是指人体的脂质代谢紊乱，血液中一种或多种脂质成分异常增多，并引起一系列临床病理变化的病症。

在临床中，凡血清总胆固醇测定超过 5.72 毫摩尔 / 升、三酰甘油升高 1.7 毫摩尔 / 升时，即可诊断为高血脂，即高脂血症。

随着临床医学实验检测技术的发展，出现了与高血脂概念既紧密联系而又视为



一体的临床医学概念,称为“高脂蛋白血症(HLP)。所谓高脂蛋白血症是指血液中的一种或几种脂蛋白升高。目前认为,有5种类型的脂蛋白水平异常,即5种高脂蛋白血症。现代医学研究表明:所有脂蛋白均含有脂质,只要脂蛋白过量(即高脂蛋白血症)就会引起血脂水平升高(即高血脂)。由此可知,高血脂与高脂蛋白血症看上去是两个不同的概念,但由于血脂在血液中是以脂蛋白的形式运转的,因此,高血脂实际上也可以认为是高脂蛋白血症,这只是两种不同的提法而已。



综合上述,高血脂(或高脂蛋白血症)是导致动脉粥样硬化和形成冠心病的主要危险因素之一。近年来,随着现代的生活水平不断提高、饮食结构的改变、老龄人口的增加,高血脂的发病率有明显上升的趋势。

二、高血脂的病因

近年来,我国高血压病、高血脂、冠心病、糖尿病、肥胖症等富贵性疾病的发病率明显上升,已经引起全社会的关注。这类疾病是威胁中老年人健康的第一大杀手,高血脂、糖尿病、肥胖症等是相关性十分密切的病症,其相加的总发病率为10%,考虑到复合患病因素,就更是严重的问题。

(一)中医的认识

中医认为,膏脂虽为人体的营养物质,但过多则形成高血脂。凡导致人体摄入膏脂过多,以及膏脂转输、利用、排泄失常的因素均可使血脂升高,其病因有以下几点。



(1)饮食失当。饮食不节,摄食过度,或恣食肥腻甘甜厚味,过多膏脂随饮食进入人体,转输、排泄不及,滞留血中,因而血脂升高。长期饮食失当,或酗酒过度,损及脾胃,输运失司,致使饮食不归正化,不能化精微以营养全身,反而变生脂浊,混入血中,引起血脂升高。前者为实证,

后者为虚中夹实证,这是二者不同之处。

(2)喜静不动或生性喜静,贪睡少动;或因职业工作所限,终日伏案,多坐少走,人体气机失于舒畅,气郁则津液输转不利,膏脂转化、利用不及,以致生多用少,沉积体内,浸淫血中,故血脂升高。

(3)情志刺激。思虑伤脾,脾失健运,或郁怒伤肝,肝失条达,气机不畅,膏脂运化输转失常,血脂升高。

(4)年老体衰。人老则五脏六腑皆衰。肾主五液,肾虚则津液失其主宰;脾主运化,脾虚则饮食不归正化;肝主疏泄,肝弱则津液输转不利,三者皆使膏脂代谢失常,引起血脂升高。若房劳过度,辛劳忧愁,也可使人未老而先衰。

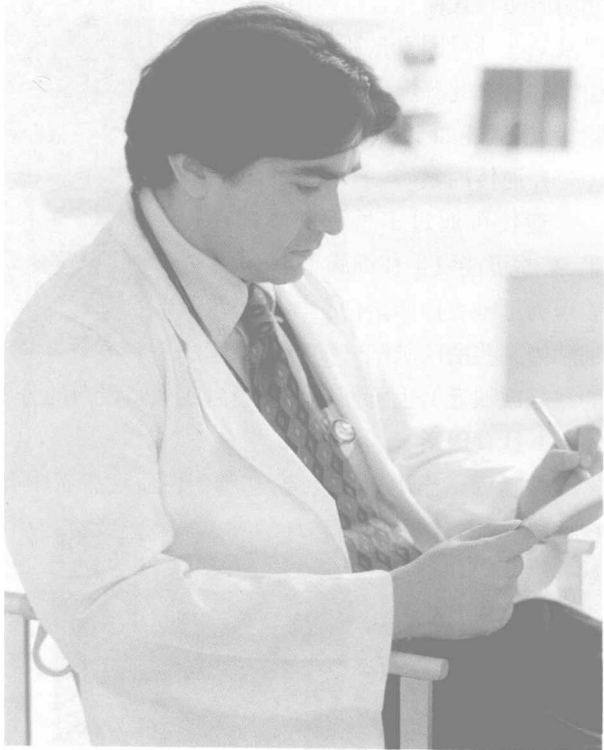
(5)体质禀赋。父母肥胖,自幼多脂,成年以后,形体更加丰腴,而阳气常多不足,津液膏脂输化迟缓,血中膏脂过多;或素体阴虚阳亢,脂化为膏,溶入血中,血脂升高。

(6)消渴,水肿、肋痛、黄疸、症积等症不愈。消渴证基本病机属阴虚燥热,由于虚火内扰,胃热杀谷,患者常多饮多食,但饮食精微不能变脂而贮藏,人体之脂反尽溶为膏,混入血中,导致血脂升高。水肿日久,损及脾肾,肾虚不能主液,脾虚失于健运,以致膏脂代谢失常。肋痛、黄疸、症积三者皆属肝、胆之病,肝病气机失于疏泄,影响膏脂的转化,胆病不能净浊化脂,引起血脂升高。



温馨提示

中医认为饮食失当,饮食不节,摄食过度,或恣食肥腻甘甜厚味,喜静不动,情志刺激,思虑伤脾,引起血脂升高。



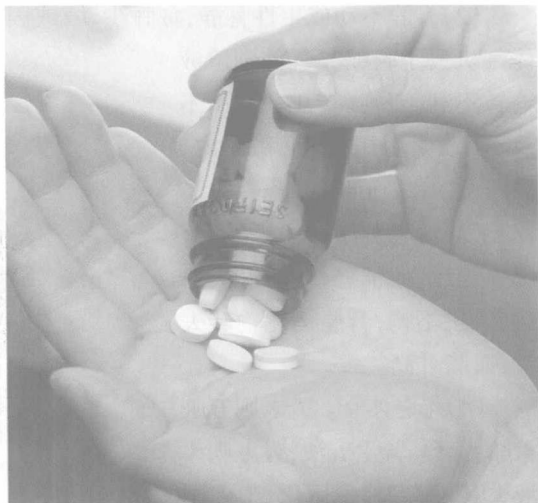
西医认为,高血脂的病因基本上可分为两大类,即原发性高血脂和继发性高血脂。原发性高血脂是指脂质和脂质蛋白代谢先天性缺陷(家族性)以及某些环境因素,通过各种机制所引起的。这些环境因素包括饮食和药物等,现概述如下几种。

1. 遗传因素

遗传可通过多种机制引起高血脂,某些可能发生在细胞水平上,主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷以及细胞内某些酶的缺陷(如脂蛋白脂酶的缺陷或缺乏),也可发生在脂蛋白或载脂蛋白的分子上。

2. 饮食因素

饮食因素作用比较复杂,高脂蛋白血症患者中有相当大的比例是与饮食因素密切相关的。糖类摄入过多可影响胰岛素分泌,加速肝脏极低密度脂蛋白的合成,易引起高三酰甘油血症。胆固醇和动物脂肪摄入过多与高胆固醇血症的形成有关,其他膳食成分(如长期摄入过量的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及膳食纤维摄入过少等)也与本病发生有关。



继发性高血脂系指由于其他原发疾病所引起的。这些疾病包括:糖尿病、肝病、甲状腺疾病、肾脏疾病、胰腺疾病、肥胖症、糖原累积病、痛风、阿狄森氏病、库欣综合征、异常球蛋白血症等。



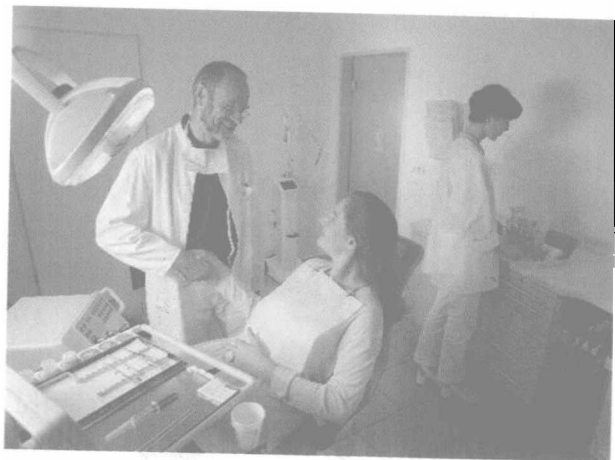
温馨提示

继发性高脂蛋白血症在临床上相当多见,如不详细检查,则其原发疾病常会被忽略,治标而未治其本,不能从根本上解决问题,于治疗不利。

继发性高血脂的常见疾病有如下几种。

(1)糖尿病。这是由于人体内糖代谢和脂肪代谢之间有着密切的联系。

一般情况下,胰岛素依赖型糖尿病患者,血液中最常出现乳糜微粒和极低密度脂蛋白的代谢紊乱,这与病情的严重程度有关。严重胰岛素缺乏尤其是伴酮症酸中毒患者上述两种脂蛋白均显著增高,表现为Ⅰ型或Ⅱ型高脂蛋白血症。不伴酮症的轻型患者,血中可能无乳糜微粒,极低密度脂蛋白正常或仅轻度增高表现为Ⅲ高脂蛋白血症。上述代谢异常经胰岛素治疗后可见好转。



非胰岛素依赖型糖尿病(即Ⅱ型糖尿病)发生脂蛋白代谢异常者更为多见,可能与本病患者最常见的合并肥胖症有关。临床观察资料表明,这类糖尿病患者有不少症状并不明显,而仅仅由于出现冠心病、中风或其他周围血管病变以及高血脂前来就诊,再作进一步血糖检查时才发现。因此,有学者认为,非胰岛素依赖型糖尿病、肥胖症、高血脂和冠心病是中老年人中最常见的一种综合征。



温馨提示

在控制体重和限制糖类(如碳水化合物等)摄入后,这类患者的脂蛋白异常会得到一定程度的改善。

(2)肝病。现代医学研究资料证实,许多物质包括脂质和脂蛋白等是通过肝脏进行加工、生产和分解、排泄的。一旦肝脏有病,则脂质和脂蛋白代谢也必将发生紊乱。以中老年人最常见的脂肪肝为例,在临床观察中可以看到,不论何种原因引起的脂肪肝,均有可能引起血脂和极低密度脂蛋白含量增高,表现为Ⅲ型高脂蛋白血症。及至后期,肝细胞损害进一步发展,血浆三酰甘油和极低密度脂蛋白含量反而降低,但会出现低脂蛋白血症。

(3)肥胖症。临床医学研究资料表明,肥胖症最容易继发引起血三酰甘油含量增高,部分病患者的胆固醇含量也可能增高,主要表现Ⅲ型高脂蛋白血症,其次为Ⅱb型高脂蛋白血症。

现代医学研究结果明确地指出,生理和病理(包括滥用药物所致等)变化所引起的激素(如胰岛素、甲状腺素、肾上腺皮质激素等)的改变以及代谢(尤其是糖代谢)的异常,均可引起高血脂。

三、高血脂分类与分型

1. 分 类

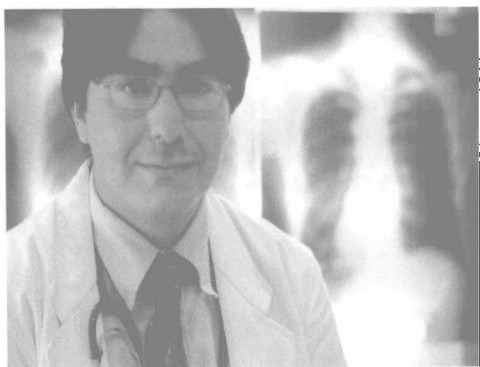
根据检测结果,临床将血脂异常分为以下四类。

(1)单纯性高胆固醇血症。总胆固醇含量升高,超过 5.72 毫摩尔/升;三酰甘油含量则正常,超过 1.7 毫摩尔/升。

(2)单纯性高三酰甘油血症。三酰甘油含量升高,超过 1.7 毫摩尔/升;总胆固醇含量则正常,超过 5.72 毫摩尔/升。

(3)混合型高血脂症。总胆固醇和三酰甘油含量均升高;总胆固醇 > 5.72 毫摩尔/升;三酰甘油 > 1.7 毫摩尔/升。

(4)低高密度脂蛋白血症。血清高密度脂蛋白——胆固醇含量降低 < 9.0 毫摩尔/升。



2. 分 型

世界卫生组织(WHO)将高血脂分为五型。

高血脂分型

分 型	脂蛋白	血 脂
I 型 (高乳糜微粒血症) 不发和少发冠心病 易发胰腺炎	乳糜微粒 ↑	总胆固醇 ↑ 三酰甘油 ↑ ↑ ↑
II a 型 易发冠心病	低密度脂蛋白 ↑	总胆固醇 ↑ ↑
II b 型 易发冠心病	低密度脂蛋白 ↑ 极低密度脂蛋白 ↑	总胆固醇 ↑ ↑ 三酰甘油 ↑ ↑
III 型 (高 β-脂蛋白血症) 易发冠心病	乳糜微粒及极低密度脂蛋白残粒 ↑	总胆固醇 ↑ ↑ 三酰甘油 ↑ ↑
IV 型 (高前 β-脂蛋白血症) 易发冠心病	极低密度脂蛋白 ↑	三酰甘油 ↑ ↑
V 型 (混合型高脂血症) 少发冠心病	乳糜微粒 极低密度脂蛋白 ↑	总胆固醇 ↑ 三酰甘油 ↑ ↑

四、高血脂易患人群

虽然高血脂有很大的隐匿性。但可通过一些表现及特点,判断是否属于高危人群。

(1)生活方式不健康的人群。饮食不当(高热量、高胆固醇、高饱和脂肪酸类的食物)、肥胖、运动量不足、外在和精神压力、吸烟都会导致总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯上升和高密度脂蛋白下降。

(2)30岁以上的男性或绝经后的妇女。

(3)患有其他疾病人群。有高血压病、冠心病等其他危险因素者;甲状腺功能低下、糖尿病、肾病、阻塞性黄疸等疾病及女性更年期,若没获得良好的控制,高血脂将伴随而生。

(4)应用一些特殊药物人群。有些药物可引起人体血脂代谢的紊乱,常见的药物有类固醇和避孕药。

(5)有冠心病、脑血管疾病家族史者。有冠心病、脑血管疾病或周围动脉粥样硬化病家族史者,尤其是直系亲属有早发病或早病逝者。

(6)有家族性遗传病史者。有家族性遗传病史的人为家族性高血脂者。

五、导致高血脂早发的因素

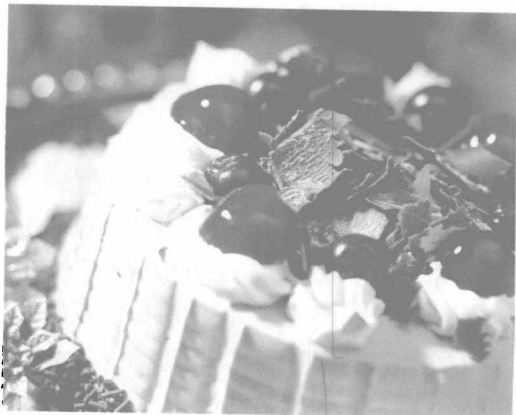
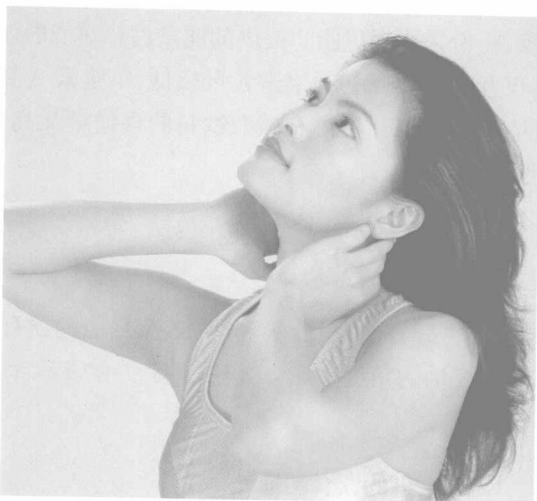
当我国人民告别吃粗茶淡饭、凭粮票买粮、摸着口袋用钱的日子后,高血脂这一“富贵病”逐渐为民众所认识,其发病率正在逐年升高,并且发病年龄日趋年轻化,甚至儿童也有血脂升高的病例。为什么高血脂会出现早发呢?

1. 保健食品大行其道

这些食品的营养过偏,有些还含有激素,吃了这些营养过偏的食品后,一方面营养不良问题得不到解决,另一方面造成营养失调,诱发血脂升高。

2. 西方饮食习惯日益扩大

尤其是许多美式快餐的盛行。目前肯德基、麦当劳分店遍布全国,一般的



家庭中父母往往对唯一的孩子言听计从,经常光顾洋快餐,并鼓励他们多吃,想借此表明对孩子的疼爱。洋快餐的主要烹饪方法是炸、煎、烤,脂肪占有相当大的比例。经测算,一份洋快餐里脂肪提供的能量占总热能的40%~59%。另外,洋快餐中蔬菜含量少(仅几片生菜叶),纤维素含量极低,维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₂和钙、铁的含量不足;冰淇淋和碳酸饮料的含糖量又高;面粉经过细加工后营养成分也损失了很多。



温馨提示

洋快餐作为高脂肪、高热能的饮食极易造成高血脂,所以从早防早治的角度考虑,洋快餐还是少食或不食为佳。

3. 不良的饮食习惯

饮食无所节制,晚餐吃得过晚或吃得过饱,常吃巧克力、炸薯片、糖果、点心等,这都是导致血脂升高早发的原因。

4. 不良的生活方式

吃饱了饭就坐在沙发上看电视或玩电脑;不参加体育活动,缺乏锻炼;上楼乘电梯,出门坐汽车,这些现代人的生活方式使体内的热能得不到消耗,脂肪无法分解,就把摄入的糖类也转化为脂肪贮存起来,于是肥胖者日趋增多,高血脂患者也日渐增加。

六、高血脂的红色信号灯

1. 腰围增粗

有些体重正常的患者突然之间腰围增粗,有可能是出现肥胖并发症的预兆,而高脂血症、糖尿病、冠心病等都是常见的肥胖并发症。中国人男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米就要引起注意。

2. 眼睑黄疣

眼睑黄疣是中年妇女血脂增高的信号。眼睑黄疣又简称睑黄疣,是一种淡黄色的小皮疹,常发生于肥胖中年妇女的眼睑上。初期,皮疹如米粒大,仅高出于皮肤,与正常皮肤截然分开,边界不规则,仿佛是一小点黄油贴于眼睑上,但不易刮洗掉;后期继续发

