

高血脂——
血液中的隐形杀手
捍卫血液健康
听权威专家解读

高血脂

一本通

主编 张维君

北京安贞医院老年心内科主任
中国老年保健医学研究会理事
中国老年保健协会心血管分会副主任

主审 洪昭光

著名医学科普教育家
全国心血管病防治科研领导小组副组长
卫生部全国健康科普巡讲团首席专家

高血脂

一本通

主编 张维君
主审 洪昭光



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血脂一本通/张维君主编,洪昭光主审. —青岛:青岛出版社,2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5391 - 7

I. 高... II. ①张... ②洪... III. 高血脂病-防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070929 号

书 名 高血脂一本通
主 编 张维君
主 审 洪昭光
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 郭东明 付 刚
特约编辑 谢 磊
策划编辑 黄 倩 刘 影
插 图 王 文
装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
开 本 20 开(889mm × 1194mm)
印 张 9.6
字 数 150 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5391 - 7
定 价 16.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前 言

寻找血脂健康的源泉

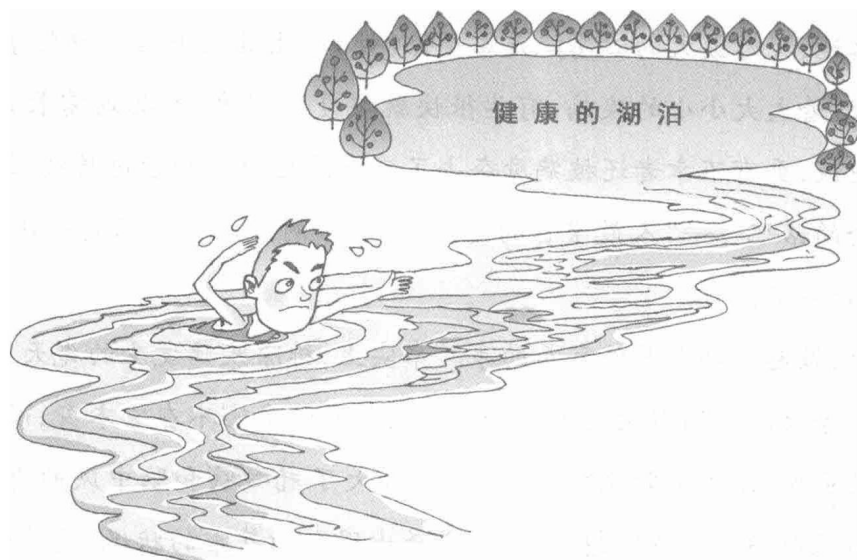
宝宝呱呱落地,父母最大的心愿就是希望他(她)一生健康平安。但在每个人成长的过程中,似乎都伴随着大大小小的疾病,有些很快就恢复了健康,有些则需长期光顾医院,吃药也成了家常便饭,更有不幸者还被病魔夺去了宝贵的生命。经受过传统教育的人都还记得保尔·柯察金的话吧——“人最宝贵的是生命,生命对于每个人只有一次”,人活着就得健康地活着,不让疾病上身。

话虽这么说,做起来却不是件容易的事。事实上,排除疾病发生的先天因素,大部分疾病都是后天因素导致的。高血脂也不例外。血脂异常的危害不在它本身,而是它长期发展下去带来的不良影响,诸如动脉粥样硬化,从而加大了冠心病和脑中风的患病率。之所以越来越多的人出现血脂水平不理想的情况,或是出现血脂异常的情况,简单地说,无非是我们现在的生活水平提高了,人们吃得越来越好了,过得越来越幸福安逸了。生活条件的改善,是社会进步的表现,但血脂的异常恰恰与生活条件改善后的饮食和行为密切相关,不然也不会把它列入富贵病的行列了。

那血脂健康的源泉究竟在哪里呢?是在社会?在医生?还是在家族?想必还是在每个人自己。一个有自制力的人,一个很关爱自己的人,一个真正过着高品质生活的人,是决不允许高血脂找上门的。因为在维持血脂健康的道路上,有太多太多的诱惑,能抵得住这些诱惑才是胜利者!

在这本书里我们将做领路人,带大家真正了解一下血脂,了解它的正常、异常状态,学习怎样做才能全面地维持血脂健康。

同时希望大家通过这本书,在发现血脂异常时,能够灵活应变。既不会满不在乎,放任不管;又不会过于谨慎,整日担惊受怕,而是合理地进行治疗,这才是我们的目的。



目 录

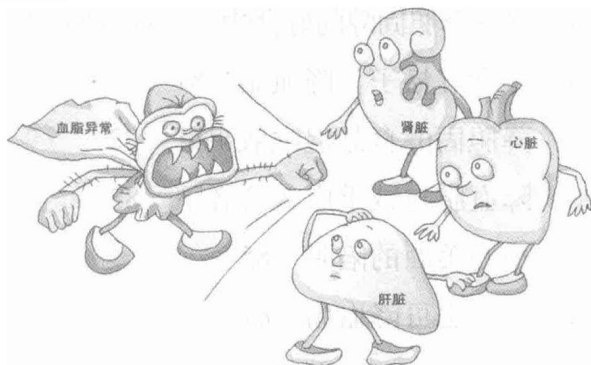
前言 1

血脂基础

- 1 揭开血脂的面纱 3
- 2 血脂的运输车——脂蛋白 5
- 3 联合好朋友,战胜敌人 6
- 4 不为你知的危害 7
- 5 哪类更可怕? 8
- 6 试着对号入座 9
- 7 找找原因 11

谨慎预防

- 8 探寻血脂之源 15



- 9 高血脂的易发人群 16
- 10 人到中年,需小心血脂异常 18
- 11 不容小觑的环境影响 19
- 12 误区危害知多少 20
- 13 预防药物致病 22
- 14 好习惯成就好血脂 23
- 15 规律生活,适当运动 25
- 16 习惯“三个三” 27
- 17 高脂血症病人睡前五忌 29
- 18 预防高脂血症,从娃娃抓起 30

调节饮食

- 19 饮食调节有原则 33
- 20 低胆固醇饮食六建议 34
- 21 膳食结构合理保健康 35
- 22 降血脂别光靠少食多餐 37
- 23 你知道这些饮食误区吗? 38
- 24 选择适当的烹调方法 41
- 25 少摄入钠盐与脂肪 43
- 26 适当摄取蛋白质与碳水化合物 44
- 27 多食蔬果调血脂 46
- 28 “镁”食有妙用 48
- 29 适当饭量保平安 50
- 30 晚餐少吃有助降低血脂 52



- 31 素食晚餐好处多 54
- 32 吃鱼可降低血脂 55
- 33 糖尿病伴高血脂患者饮食生活五注意 57
- 34 何种食用油更健康? 59
- 35 让它们帮助血液畅流 61
- 36 足量维生素减少氧化血脂 64
- 37 燕麦、黑木耳益处多 65
- 38 肉桂能降胆固醇 66
- 39 常食八种食物降血脂 67
- 40 常吃柚子降低血脂 69
- 41 鸭血可有效降低血脂 70
- 42 常饮茶水降血脂 71
- 43 榛子能降低血脂 76
- 44 杏仁可降胆固醇 77
- 45 番茄产品能降胆固醇 78
- 46 降胆固醇茄子最好 79
- 47 冬季降胆固醇的好食物——冻豆腐 80
- 48 冬食红松子仁降血脂 81
- 49 降胆固醇食品混吃效果好 82
- 50 降血脂与减重应双管齐下 83
- 51 小心美酒的陷阱 85
- 52 中药也可降血脂 87



坚持运动

- 53 运动也会影响血脂 91
- 54 高脂血症患者的运动疗法 92
- 55 高脂血症患者的健身方案 94
- 56 步行与太极拳有益健康 95
- 57 饭前快步走可降低血脂 97
- 58 有氧运动可增加“好”胆固醇 98
- 59 爬山、爬楼可降胆固醇 99
- 60 运动原则与注意事项 100
- 61 什么样的运动强度更适合你? 101
- 62 晨起不宜剧烈运动 102
- 63 依据时间来运动 103

美丽心情

- 64 调整情绪,不给健康增加心理负担 107
- 65 让自己笑起来 108
- 66 释放压力,平和心态 110
- 67 安静能使人健康长寿 112
- 68 学好哲学,受用终生 113
- 69 不在于活得多富贵,而在于活得多开心 114

- 70 放慢生活节奏更能提高生活质量 115
- 71 健康是无价之宝 116
- 72 音乐当“食物”能降胆固醇 118



积极就医

- 73 血脂增高有信号,体征自查可参考 121
- 74 你需要监测血脂吗? 123
- 75 检查血脂时要注意些什么? 124
- 76 学会读懂血脂化验单 125
- 77 高脂血症的最后确诊 127
- 78 查出高血脂莫惊慌,找出原因是关键 128
- 79 高脂血症的手术疗法 129
- 80 体外洗血亦可降血脂 131
- 81 莫忘定期复查血脂 132

合理用药

- 82 血脂降到多少最合适? 135
- 83 高脂血症患者一定要吃药吗? 136
- 84 无症状高脂血症也需要治疗吗? 138
- 85 冠心病病人血脂应降得更低 139
- 86 切记:高脂血症患者不能单纯只靠降脂 141
- 87 协调两种治疗方法,安全合理降血脂 142
- 88 调血脂药物的应用前提 143
- 89 高脂血症药物的治疗原则 144
- 90 他汀类调脂药 145
- 91 贝特类调脂药 146
- 92 烟酸类调脂药 147
- 93 胆酸螯合树脂类调脂药 148
- 94 如何选用调脂药物? 149
- 95 养成良好的服药习惯 150
- 96 降脂治疗的注意事项 151
- 97 血脂正常后是否还需要服药? 152
- 98 晚上服用他汀类药物效果最佳 153
- 99 什么病人不宜行降胆固醇治疗? 154
- 100 老年人及妇女的降脂治疗 155
- 101 肾病综合征伴高脂血症患者怎样选择降脂药? 156
- 102 甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择降血脂药物? 157
- 103 糖尿病伴高脂血症的降脂药的选择 158
- 104 高血压病伴高脂血症的降脂药的选择 159
- 105 降压药物影响血脂代谢 160
- 106 高脂血症患者慎用维生素 E 162
- 107 降脂药物不仅仅是为了调脂 163
- 108 长期服用降脂药物太昂贵吗? 164
- 109 这些降脂误区你知道吗? 165
- 110 高脂血症患者需终生服药吗? 167
- 111 高脂血症联合用药的注意事项 168

防治并发症

- 112 高血脂与动脉粥样硬化 171
- 113 高血脂与冠心病 172
- 114 高血脂易导致肺栓塞 174
- 115 糖尿病与高脂血症 175
- 116 高血压与高脂血症 176
- 117 肝病与高脂血症 177
- 118 高血脂可致听力下降 178
- 119 血脂增高亦能造成双目失明 179

血 脂 基 础



1 揭开血脂的面纱

爸爸的老同事李伯伯因为外伤做手术住进了医院,因此有机会给身体进行全面检查。一检查,还真查出问题了——高血脂,出院后,手术的伤口是愈合了,可现在李伯伯是又得长期吃药,又得控制饮食的,一下子好像从健康人升级到病人了。这可吓坏了爸爸,愣是打了一个多小时电话问我血脂是怎么回事,我这才意识到很有必要跟大家聊聊血脂了。因为关于血脂,大家并不都是很清楚。

血脂,顾名思义,就是血液中的脂肪,更确切地说是一些脂肪类物质。这些物质包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等,在正常情况下它们可是血液中的正常成分,具有重要的生理功能,不仅是人体必需的主要能量来源,还参与细胞和组织的构成及功能的调节。

那么,下面大家来具体的了解一下它们的功能吧!

● **胆固醇** 是一种必需的身体脂肪,它不仅存在于血液中,还存在于人体的所有细胞中。在人体内,它一方面可以转化成皮质醇激素、性激素及维生素等,参与体内正常的代谢;另一方面又是构成细胞膜的主要成分之一,具有维持细胞的通透性和细胞正常代谢的功能,如果人体缺乏胆固醇,就可引起细胞破裂,对身体造成不好的影响。

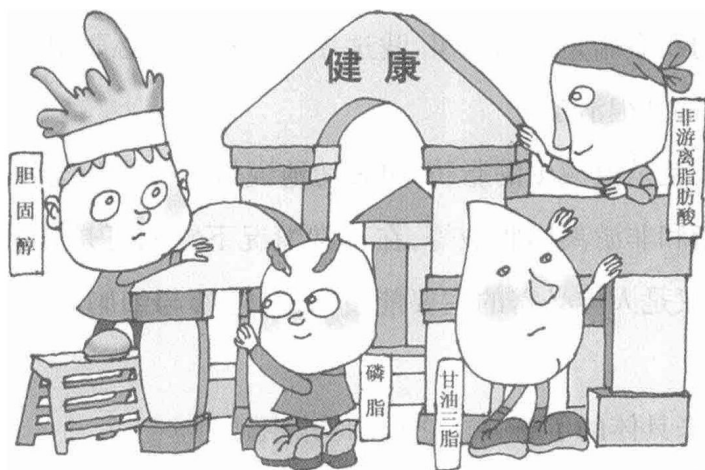
● **甘油三酯** 又称中性脂肪,它是人体恒定的能量供给来源,它在体内一些特殊酶的作用下,可以分解为游离脂肪酸和甘油,供给体内组织作用。

● **磷脂** 是细胞膜的重要组成部分,对脂肪的吸收、转运和储存有重要作用。

● **非游离脂肪酸** 有多种形式,按脂肪酸的分子结构中是否含有双键可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会促进体内的胆固醇的合成,不饱和脂肪酸可以明显

降低血液中的胆固醇水平。

这些脂类物质就像是一个团队,它们之间需协调稳定才能发挥最佳效果,一旦有一方出问题,团队水平的发挥就会受到影响,身体健康也会受到危害。





2 血脂的运输车——脂蛋白

由于血脂像我们通常所见到的油脂一样,也是不溶于水的,因此需要一类特殊的蛋白质在血液中与它们相结合,形成溶于水的复合物,才能使脂类物质在血液中进行输送,这类特殊的蛋白质就像运送货物的货车一样被称为载脂蛋白,而这种载脂蛋白与脂肪的复合物就叫做脂蛋白,其包括:乳糜微粒(CM)、极低密度脂蛋白(VLDL)、中间密度脂蛋白(IDL)、低密度脂蛋白(LDL)和高密度脂蛋白(HDL)等。

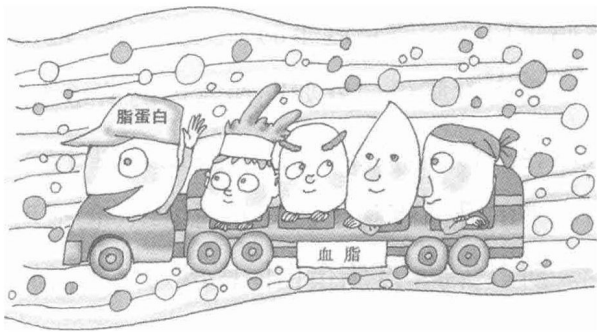
● **乳糜微粒(CM)** 是血液中颗粒最大的脂蛋白,含甘油三酯近90%,由小肠合成,将食物中的甘油三酯和胆固醇从小肠转运到其他组织。正常人血浆中的乳糜微粒空腹12小时后就会被完全清除掉。它不是动脉粥样硬化的主要危险因素,但容易诱发胰腺炎。

● **极低密度脂蛋白(VLDL)** 是由肝脏合成的。其中甘油三酯含量约55%,胆固醇含量约20%。它将甘油三酯转运到外周组织,经脂酶水解后释放游离脂肪酸。

● **中间密度脂蛋白(IDL)** 是由VLDL中的甘油三酯经脂酶水解后形成的,是LDL的前体物质。

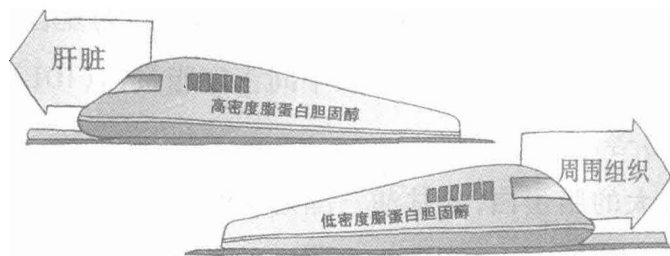
● **低密度脂蛋白(LDL)** 是由VLDL和IDL中的甘油三酯经脂酶水解后形成的。它是胆固醇主要的载体,血液中的胆固醇约60%是在LDL内。它将胆固醇运送到周围组织以供利用,与冠心病直接相关。

● **高密度脂蛋白(HDL)** 主要是由肝脏和小肠合成的。它将胆固醇从周围组织(包括动脉粥样硬化斑块)转运到肝脏进行再循环或以胆酸的形式排泄,这个过程被称为胆固醇逆转运,与冠心病发病呈负相关。



3 联合好朋友，战胜敌人

上面提到的低密度脂蛋白和胆固醇结合形成低密度脂蛋白胆固醇，高密度脂蛋白和胆固醇结合形成高密度脂蛋白胆固醇。它们一个是健康的好朋友，一个是健康的大敌。



如果把肝脏和周围组织比作公交线路的两个终点站，那么低密度脂蛋白和高密度脂蛋白就是肝脏与周围组织间的两辆单程车，胆固醇就是车上的乘客。

低密度脂蛋白将胆固醇从肝脏一批一批地运输到周围组织（包括血管），被认为是导致动脉粥样硬化的重要因素，它在血液中的水平越高，动脉粥样硬化的可能性就越大。其主要原因是血液中的低密度脂蛋白胆固醇越多，越有助于形成斑块，并堆积在我们的动脉壁内，这些脂质随着时间的堆积越来越多，越来越厚，最终，斑块阻塞了那些动脉，使得动脉中富含氧气的血流不能很好地流入你身体相应的部位。如果斑块聚集于给心脏供血的动脉内，即冠状动脉，心肌就会出现缺血、缺氧状况，进而导致冠心病发作；如果发生在脑部血管内，则为“中风”。因此可以说，低密度脂蛋白胆固醇是健康的一大拦路虎，是我们健康的敌人。

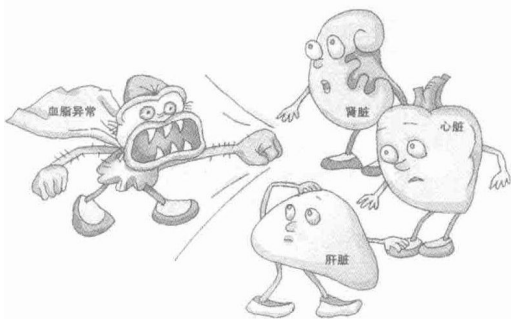
高密度脂蛋白就如同血管内的清道夫一样，可以运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢，降解为游离胆固醇，再转化为胆汁酸或直接通过胆汁从肠道排出。因此高密度脂蛋白水平的升高有利于促进外周组织（包括动脉壁）移除胆固醇，从而防止动脉粥样硬化的发生。所以，高密度脂蛋白胆固醇才是我们的好朋友。



4 不为你知的危害

血脂虽说是人体内一种重要的物质,有其重要的功能,但是也不能超过一定的范围(正常范围)。简单地说,如果血脂过多,容易造成“血稠”,沉积在血管壁上,逐渐形成小“斑块”,并日益增多、增大,逐渐堵塞血管,使血流变慢,严重时还会中断血流。就像热水器水管中的水垢越积越多,最终堵塞水管,水流越来越慢,严重时流不出水来一样。

但也有不少血脂增高的人只是单项指标出现异常而已。如果血液中胆固醇浓度过高的话,即血浆中低密度脂蛋白过高,也可对许多脏器产生危害,特别是可以在血管壁内沉积形成斑块,促进动脉粥样硬化的发生,导致管腔狭窄,引起心肌缺血和心肌梗死。因此,当血液中胆固醇异常增高时,发生心脏病的危险性也会相应地增加。



任何甘油三酯来源过多(包括进食和自身合成)或分解代谢障碍或两者兼有均可引起高甘油三酯血症。如果血液中的甘油三酯过高,可增加患者的凝血倾向,促进动脉硬化的形成和发展,也同样会导致血管管腔狭窄,引发心肌梗死、冠心病等。

过多的脂质不仅会沉积在心脏的冠状动脉上,还会沉积在身体其他地方的血管上,如果沉积在脑血管上,就会引起脑血管硬化,引起脑血栓、脑溢血;如果沉积在肝脏上,则会引起脂肪肝;如果沉积在肾脏血管上,还会引起肾结石,加速肾功能衰竭;如果过多的脂质沉积在下肢血管上,时间一长就会引起下肢坏死,乃至瘫痪。

此外,高血脂还可引发高血压,诱发胆结石、胰腺炎,使肝炎加重,导致男性性功能障碍、老年性痴呆等疾病,还会影响视力与听力。最新研究提示:高血脂还可能与癌症的发生有关。

5 哪类更可怕?

如果血清总胆固醇(TC)或甘油三酯(TG)水平过高,或血清高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平过低,就可以称之为高脂血症,它是脂质代谢异常的代名词。



高脂血症因其致病原因不同可分为继发性高脂血症和原发性高脂血症。

继发性高脂血症是指由于系统性疾病或药物所引起的血脂异常。可引发继发性高脂血症的常见疾病有甲状腺功能减退症、糖尿病、肾病综合征、肾功能衰竭、肝脏疾病、系统性红斑

狼疮、骨髓瘤、脂肪萎缩症等等。某些药物如利尿剂、 β -受体阻滞剂、糖皮质激素等也可引起继发性高脂血症。

原发性高脂血症是指在排除了由于全身性疾病所致的继发性高脂血症后,因先天性缺陷(家族性)以及某些环境因素相互作用引起的脂质和脂蛋白代谢异常。这些环境因素主要是饮食因素,即高胆固醇和高饱和脂肪酸的摄入以及热量的摄入过多而引起的超重,其次不良的生活方式如吸烟、饮酒等也包括在这些环境因素内。