



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

高脂血症

主 编 方宁远



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心

上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》 参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

高脂血症

总主编 李广智

主 编 方宁远

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症/方宁远主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4110 - 1

I. 高… II. 方… III. 高脂血症—防治 IV. R589. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 017160 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

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. cspyp. cn

规格 958 × 650mm ¹/₁₆

印张 14 ¹/₂

字数 161 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4110 - 1

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书采用问答的形式系统介绍了高脂血症的防治知识，包括病因、症状、诊断、治疗、预防保健等。全书内容丰富，通俗易懂，可供患者及家属、基层临床医生阅读参考。

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少楨			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

序

forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈淑珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的**次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 李广智

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

Contents

目 录

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

常识篇

- () 什么叫高脂血症? (3)
- () 高脂血症如何分型? (5)
- () 血脂“家族”中有哪些主要成员? (8)
- () 血脂是不是越低越好,其主要生理功能是什么? (9)
- () 医生说“高脂血症是血液中的隐形杀手”,有什么科学依据?
..... (11)
- () 什么是低密度脂蛋白胆固醇? (13)
- () 什么是高密度脂蛋白胆固醇? (14)
- () 何谓甘油三酯? (15)
- () 血中甘油三酯浓度改变有什么临床意义? (16)
- () 各种脂蛋白的临床意义是什么? (17)
- () 为什么说载脂蛋白是载运血脂的“船舶”,有何生理功能?
..... (18)
- () 哪些人应该做血脂检查,血脂检查需注意什么? (20)

病因篇

- () 高脂血症的病因有哪些? (25)
- () 中医学认为高脂血症的致病原因有哪些? (26)
- () 哪些药物可以引起高脂血症? (27)
- () 利尿剂对血脂有哪些影响? (29)
- () 乙胺碘呋酮对血脂有哪些影响? (31)
- () 肾上腺皮质激素对血脂影响是什么? (32)
- () 哪些疾病易引起高脂血症? (33)
- () 饮食对血脂有什么影响? (35)

运动和体力活动对血脂有什么影响？	(36)
饮酒也会引起血脂升高吗？	(38)
吸烟对血脂的影响是什么？	(39)
肥胖的人血脂一定高吗？	(41)
甲状腺功能减退会引起血脂升高吗？	(42)
血脂与肾脏疾病有何关系？	(44)
维生素与血脂有何关系？	(45)
微量元素与血脂有何关系？	(47)
年龄、性别和职业与血脂都有关吗？	(50)
心理因素也会影响血脂吗？	(51)
哪些人易患高脂血症？	(52)
心态与血脂有什么关系？	(52)
妇女绝经后容易发生脂代谢紊乱，为什么？	(53)
季节对血脂也有影响吗？	(54)

症状篇

什么是黄色瘤？	(59)
如何早期识别高脂血症？	(60)
高脂血症有哪些常见症状？	(61)
哪些疾病常常与高脂血症相伴？	(63)
高脂血症与动脉粥样硬化有什么关系？	(64)
高脂血症与高血压有什么关系？	(65)
高脂血症与糖尿病有什么关系？	(67)
高脂血症与脂肪肝有什么关系？	(68)
高脂血症与血黏稠度增高有什么关系？	(69)
高脂血症与儿童肥胖有什么关系？	(69)
高脂血症与冠心病有什么关系？	(70)
高脂血症与脑血管病有什么关系？	(71)
高脂血症与胆石症有什么关系？	(72)
高脂血症与急性胰腺炎有什么关系？	(72)
高脂血症与走路跛行有什么关系？	(73)

诊断与鉴别诊断篇

- 高脂血症应到什么科就诊? (77)
- 什么人需要定期检查血脂? (78)
- 高脂血症的诊断标准是什么? (80)
- 如何看血脂化验单? (83)
- 检查血脂的项目有哪几种? (85)
- 哪些因素对血脂检查结果有影响? (88)
- 查血脂为何要禁食 12~14 小时? (90)
- 高脂血症“家族”如何分型? (91)
- 血脂检测前后有哪些注意事项? (93)
- 怎样自我检测, 及早发现高脂血症? (95)
- 儿童怎样发现血脂代谢紊乱? (97)
- 老年人血脂异常需做哪些检查? (99)

治疗篇

- 为什么说“降低血脂, 减少疾病”? (105)
- 高脂血症的治疗要达到什么标准? (106)
- 膳食与血脂有何关系? (109)
- 高脂血症的饮食宜忌有哪些? (111)
- 高脂血症患者如何对症进食? (112)
- 饮食治疗的标准与目标是什么? (114)
- 高脂血症患者如何搭配膳食? (117)
- 高脂血症患者应多吃哪些降脂食物? (119)
- 高脂血症的配餐原则如何? (121)
- 高脂血症的食疗药膳有哪些? (123)
- 高脂血症合并冠心病的食疗药膳有哪些? (126)
- 高脂血症合并糖尿病的食疗药膳有哪些? (128)
- 高脂血症合并脂肪肝的食疗药膳有哪些? (131)
- 高脂血症合并肥胖的食疗药膳有哪些? (133)
- 甘油三酯高的患者应怎样调节饮食? (136)
- 高脂血症患者的运动保健机制有哪些? (138)
- 高脂血症患者的健身原则有哪些? (141)

高脂血症患者健身时需注意什么?	(144)
为什么降脂运动要长期坚持、量力而行?	(145)
何谓有氧运动?	(148)
老年患者运动保健的具体实施措施有哪些?	(150)
高脂血症患者运动有哪些禁忌?	(154)
西药降脂有哪些种类?	(155)
降脂药物有哪些不良反应?	(157)
降脂药物不能和哪些药物合并使用?	(159)
哪些人群容易发生药物不良反应?	(161)
服用降脂药物的好处有哪些?	(162)
服用降脂药物有哪些注意事项?	(164)
长期服用降脂药物安全吗?	(165)
服用降脂药物疗程是多久?	(166)
停用降脂药物后血脂会反弹吗?	(167)
长期服用降脂药物会使血脂降得过低吗?	(167)
胆固醇升高选用哪种降脂药物?	(168)
甘油三酯升高的患者最好选用哪种降脂药物?	(168)
胆固醇和甘油三酯都高时如何选用降脂药物?	(169)
脂肪肝患者需要服用降脂药物吗?	(170)
肝功能不好的患者是否可以服用降脂药物?	(170)
肾功能不全的患者是否可以服用降脂药物?	(171)
冠心病患者血脂不高,为何也要服用降脂药物?	(172)
为什么不同的冠心病患者降脂的目标值不同?	(173)
开始用药以后多久要看医生?	(174)
降脂药物应用过程中要做哪些检查?	(174)
老年人应用降脂药物要注意什么?	(174)
高脂血症还有哪些治疗方法?	(175)
什么是血浆净化疗法?	(176)
高脂血症可以进行手术治疗吗?	(177)
什么是基因治疗,高脂血症可以进行基因治疗吗?	(179)
针灸治疗高脂血症有效吗?	(181)
耳穴疗法、指压疗法、按摩疗法、足疗法和呼吸操对高脂血症的治疗效果如何?	(182)

为何说“良好的心态是防治高脂血症的基础”？	(186)
高脂血症心理治疗方法有哪些？	(187)
糖尿病患者降脂治疗需注意什么？	(190)
什么是代谢综合征？	(192)
代谢综合征患者如何降脂治疗？	(193)
心肌梗死和心绞痛患者降脂治疗需要注意什么？	(196)
老年人高脂血症要积极治疗吗？	(200)

预防保健篇

高脂血症能不能预防？	(205)
什么是血脂异常的三级预防？	(206)
少儿期如何预防高脂血症？	(206)
青中年期如何预防高脂血症？	(208)
老年期如何预防高脂血症？	(209)
更年期妇女如何预防高脂血症？	(210)
预防高脂血症有哪些措施？	(212)
附录 降脂药物一览表	(213)

名医与您谈疾病丛书

常识篇

什么叫高脂血症?

所谓“血脂”，指的是血液中的脂肪类物质。这些脂肪类物质主要包括胆固醇和甘油三酯两类，另外还包括磷脂、糖脂、固醇类，总称为血脂。血脂在血液中与不同的蛋白质结合，以“脂蛋白”形式存在。胆固醇大部分由人体合成，少部分来自饮食。而甘油三酯正好相反，大部分从饮食中吸收，少量为人体合成。

由于脂肪代谢或运转异常使人体血液中血脂含量超过正常范围，称为“高脂血症”，俗称“高血脂”。表现为血中胆固醇和（或）甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为“血脂异常”。脂蛋白过高，亦称“高脂蛋白血症”，会引起血脂水平升高。“高脂血症”与“高脂蛋白血症”看上去是两个不同的概念，但是脂质不溶或微溶于水，因此必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在而进行运转，所以“高脂血症”实际上也可认为是“高脂蛋白血症”，而“高脂血症”和“高脂蛋白血症”只是两种不同的提法而已。

随着生活水平不断提高，人们的饮食结构也逐渐出现改变。近几十年来，我们国家肉类、奶类以及其他高热量食物消耗量不断攀升，因此我国人口总体血脂水平也有所提高，超重和肥胖患病率呈明显上升趋势。据2004年“中国居民营养与健康现状”调查，我国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计人数分别为2.0亿和6 000多万。大城市成人超重率与肥胖率更高。与1992年资料相比，成人超重率上升39%，肥胖率上升