

健康生活百分百

一部专家推荐给高脂血症患者的最优全程防治指南

高脂血症

日常防治大全



GAOZHIXUEZHENG
RICHANGFANGZHIDAQUAN

供医生临床参考的最佳资料
高脂血症患者的健康生活指南

柴一兵◎编著



第四军医大学出版社

健康生活百分百

一部专家推荐给高脂血症患者的最优全程防治指南

高脂血症

日常防治大全



柴一兵◎编著

GAOZHIXUEZHENG
RICHANGFANGZHIDAQUAN



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症日常防治大全/柴一兵编著. —西安:第四军医大学出版社,2009.6

ISBN 978 - 7 - 81086 - 619 - 4

I. 高… II. 柴… III. 高脂血症 - 防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 082129 号

高脂血症日常防治大全

编 著 柴一兵

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 19.5

字 数 250 千字

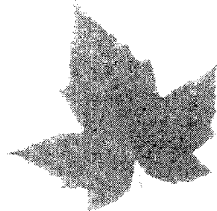
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 619 - 4/R · 510

定 价 29.80 元

(版权所有 盗版必究)

内容提要

NEIRONGTIYAO



这是一本有关高脂血症的医学科普图书,它以通俗易懂的语言,精炼的内容选材,向读者深入浅出地介绍了高脂血症的来历、症状、易患人群、诊治要点,特别是在日常的生活中怎样采用简便易行的方式预防和治疗。在书中,还生动地介绍了人们是怎样在不知情的情况下,被自己的生活习惯、饮食偏好所累,逐渐成为高脂血症患者的。可以说,这是一本难得的高脂血症通俗读物,值得广大读者一读。



前言

很多人都知道，高糖、高脂、高胆固醇的食物容易引起高脂血症。但是，很少有人还知道，二十岁左右的年轻人就已经可以形成脂质沉积物，甚至有的儿童从十岁就开始了，这种沉积物在医学上被称为粥样硬化斑块。十几年或几十年后，由于粥样硬化斑块长期积存，阻隔了动脉血管对营养物的吸收，动脉血管营养状况每况愈下，使动脉血管慢慢变硬、变脆、变窄，失去弹性，这种不良作用还能引起高血压或加重高血压的程度。当动脉的截面积50%以上被挤占后，心脑血管供血不足的症状才开始出现，以致头晕、头痛、心区痛、憋气时有发生。当动脉血管的截面积被堵住80%以上，就可以认为这条血管已被完全堵塞，严重的后果是发生脑中风、心肌梗死，甚至心脏性死亡。正因为高脂血症是悄然无息地逐渐吞噬着生命，人们形象地把它称为“隐性杀手”。

但是很多人对自己的血脂异常并不担心，他们认为就是血中的脂肪多一点。血脂异常是导致动脉粥样硬化的元凶，而动脉硬化是导致心脑血管疾病最主要的罪魁祸首。据统计约有80%的心血管疾病是由血脂异常引起的。而全世界每年有1500万人死于心脑血管疾病，远远高于癌症死亡人数，是死亡原因第一位。在我国，心脑血管疾病的发生率占总人口的8%，死亡率占总死亡率的50%，也就是说我国有超过1亿人患有这方面的疾病。同时血脂异常还可以加重糖尿病、脂肪肝、肾病综合征等很多相关疾病，对人体健康是非常有害的。更为严重的是，血脂异常导致动脉硬化已有年轻化的趋势。北京市15~39岁年龄组死亡者尸检中有动脉硬化的为74%，有1/4的人动脉狭窄超过50%。因此，血脂异常已不仅仅威胁到老年人的身体健康，而且也是青年人甚至儿童的巨大健康隐患。

血脂异常是无形的杀手，它在我们青年时代就开始侵蚀血管，中年时病情发展，但可能没有任何感觉，直至中老年时，它造成了心脑血管疾病并产生了心绞痛、心肌梗死、偏瘫等严重的症状，甚至危及生命的时候，人们才真正警惕起来，但那时可能带来的已是不可逆转的心脑损害，甚至生命的代价。所以，世界卫生组织提出：正常人应该每2年检查1次血脂，40岁以上的人应每年检查1次血脂，体型肥胖者、长期吃糖太多、长期吸烟、酗酒、习惯

静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者，已经患有心血管疾病，如冠心病、高血压、脑血栓及已经有血脂异常的患者，都应在医师的指导下定期检查血脂。没有感觉也可能存在疾病，定期检查、早期诊断、早期治疗是关键。

可见，我国已经进入了高脂血症的高发时期。高脂血症已经不是中老年人的常见病，而是整个社会人群中的常见病、儿童高脂血症、青年高脂血症、更年期高脂血症、老年高脂血症以及高脂血症并发的各种疾病，其覆盖人群之广令人震惊。可以说，高脂血症已经成为我国一个严肃的公共健康安全问題。

“高脂血症”也已经成为我们大家熟知的一个名词。但是，对于什么才是高脂血症，高脂血症的症状，高脂血症的危险因素，怎么样有效防治高脂血症的侵袭等，这些医学知识却没有几个人能清楚地理解。

在书中，专家向你介绍了高脂血症的基本知识、诊断检查，西医治疗方法，中医特色治疗，饮食降脂的方法，运动降脂的途径，情志降脂的方式以及和生活中的降脂细节。在看过本书之后，相信你一定会感到收获颇丰的。而且，不论你现在是否患有高脂血症，相信你今后肯定会不再畏惧高脂血症，也不再为高脂血症而担心了。这是一本适合我们中国人的高脂血症全程防治指南。在它的帮助下，你会知道怎么样才能以最少的成本去应对它了。虽然高脂血症被称为“隐性的杀手”，但它已经对你不构成威胁了，你的人生是健康、快乐、充满阳光和品质的！

目录

CONTENTS

第一章 高脂血症“隐性杀手”称号的来历

“隐性杀手”的来临 / 2

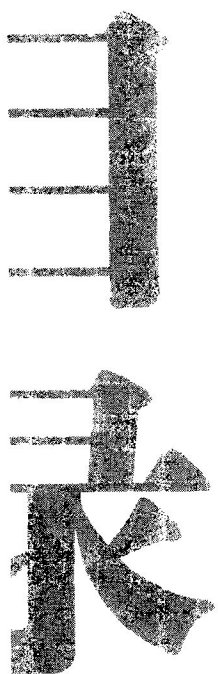
- ┐ 逾 1.6 亿人中招“隐性杀手” / 2
- ┐ 北京三成人患高脂血症 / 3
- ┐ 昆明八成人亚健康 / 4
- ┐ 四成媒体人患高脂血症 / 5
- ┐ 生活水平和血脂同步提高 / 5
- ┐ 高脂血症早发的根源何在 / 6

高脂血症的迷思与罪过 / 8

- ┐ 正确认识血脂的来历 / 8
- ┐ 盲目素食也可能患上高脂血症 / 9
- ┐ 年龄增长血脂必然增高吗 / 9
- ┐ 瘦人也会得高脂血症 / 10
- ┐ 心脑血管等疾病的“导火索” / 11
- ┐ 损害血液“六宗罪” / 13
- ┐ 胰腺炎和男性性功能障碍的罪魁祸首 / 15

高脂血症易患人群排行榜 / 16

- ┐ 有高脂血症家族史者 / 16
- ┐ 肥胖者 / 17
- ┐ 饮食不节者 / 18
- ┐ 嗜好饮酒者 / 19
- ┐ 长期吸烟者 / 20
- ┐ 不爱运动者 / 21



- ┐ 老年人 / 21
- ┐ 绝经期的女性 / 22
- ┐ 患有糖尿病、高血压等疾病者 / 23
- ┐ 情绪、精神紧张者 / 23
- ┐ 部分少年儿童 / 24
- ┐ 甲状腺功能减退者 / 24

第二章 近距离了解高脂血症

什么是高脂血症 / 26

- ┐ 认识“血脂” / 26
- ┐ 认识载脂蛋白 / 28
- ┐ 血脂代谢的过程 / 29
- ┐ 胆固醇 / 29
- ┐ 三酰甘油 / 33
- ┐ 胆固醇和三酰甘油的正常值 / 34
- ┐ 高脂血症患者都有哪些症状 / 35

高脂血症的分类 / 36

- ┐ 以临床表现分类 / 36
- ┐ 按病因分类 / 38
- ┐ 按表型分类 / 42

高脂血症的检查 / 45

- ┐ 主要检查项目简介 / 45
- ┐ 血脂化验注意事项 / 47

第三章 西医是怎样治疗高脂血症的

常见西医治疗对策 / 50

- ┐ 高脂血症分级治疗原则 / 50
- ┐ 常见药物治疗原则和对症用药 / 50

- ┐ 西医治疗进程监测 / 52
- ┐ 降脂药物的选择方法 / 52
- ┐ 外科手术治疗高脂血症 / 54
- ┐ 血浆净化法治疗高脂血症 / 55
- ┐ 高脂血症的基因疗法 / 58

常用西医药物治疗 / 59

- ┐ 常用的他汀类药物 / 59
- ┐ 常用的贝特类药物 / 63
- ┐ 胆酸隔置剂类降脂药 / 68
- ┐ 烟酸类制剂降脂药 / 71
- ┐ 不饱和脂肪酸类降脂药 / 74
- ┐ 其他降脂药物 / 76

第四章 中医眼中的“污血病”治疗

中医认为是“污血病” / 80

- ┐ 中医“膏脂学说”中的“污血病” / 80
- ┐ 高脂血症的中医辨证分型 / 81
- ┐ 高脂血症中医治疗原则 / 83
- ┐ 中草药降脂的科学依据 / 84

常见理疗降脂法 / 85

- ┐ 独特的针灸降脂疗法 / 85
- ┐ 其他穴位降脂法 / 87
- ┐ 指压推拿降脂疗法 / 88
- ┐ 沐浴、磁疗降脂法 / 92

中西结合的中成药降脂 / 93

- ┐ 正脂丸 / 93
- ┐ 丹田降脂丸 / 93
- ┐ 脂可清胶囊 / 94
- ┐ 降脂中药片 / 94

目 录

- ┐ 复方明星片 / 94
- ┐ 三黄降脂片 / 95
- ┐ 安脂舒胶囊 / 95
- ┐ 脉脂宁胶囊 / 95
- ┐ 黄贞降脂片 / 96
- ┐ 益寿调脂片 / 96
- ┐ 三仙降脂胶囊 / 96
- ┐ 降脂化浊片 / 97
- ┐ 四味天山丹 / 97
- ┐ 化脂灵 / 97
- ┐ 降脂化痰丸 / 98
- ┐ 清脉降脂丸 / 98
- ┐ 活血降脂胶囊 / 98
- ┐ 天山丹 / 99
- ┐ 芪蛭祛脂丸 / 99
- ┐ 消脂护肝胶囊 / 99
- ┐ 心血宁片 / 99
- ┐ 乐脉颗粒 / 100
- ┐ 通脉降脂片 / 100
- ┐ 舒心降脂片 / 100
- ┐ 抗栓保心片 / 101
- ┐ 三参降脂液 / 101
- ┐ 冠脉宁片 / 101
- ┐ 脂可清胶囊 / 102

民间常见降脂中草药 / 102

- ┐ 何首乌 / 102
- ┐ 泽泻 / 103
- ┐ 山楂 / 103
- ┐ 人参 / 104
- ┐ 绞股蓝 / 104

- ┐ 枸杞子 / 104
- ┐ 三七 / 105
- ┐ 陈皮 / 105
- ┐ 虎杖 / 105
- ┐ 姜黄 / 106
- ┐ 冬虫夏草 / 106
- ┐ 丹参 / 107
- ┐ 蒲黄 / 107
- ┐ 大黄 / 107
- ┐ 灵芝 / 108
- ┐ 红花 / 108
- ┐ 女贞子 / 109
- ┐ 决明子 / 109
- ┐ 银杏叶 / 109
- ┐ 螺旋藻 / 110
- ┐ 荷叶 / 110

传承百年的降脂汤剂

- ┐ 轻身散 / 111
- ┐ 化痰祛瘀汤 / 111
- ┐ 大黄柴胡汤 / 112
- ┐ 痰降脂汤 / 112
- ┐ 健脾逆脂汤 / 112
- ┐ 陈楂参汤 / 113
- ┐ 降脂化浊汤 / 113
- ┐ 茵泽地荷汤 / 113
- ┐ 融脂消积汤 / 114
- ┐ 柴黄参楂汤 / 114
- ┐ 脾逆脂汤 / 114
- ┐ 芪参肾气汤 / 115

- ┐ 降脂汤 / 115
- ┐ 肾病高脂方 / 115
- ┐ 血府逐瘀汤 / 116
- ┐ 玄参丹参饮 / 116
- ┐ 降脂饮 / 116

第五章 注意！警惕这些相关疾病

肥胖 / 120

- ┐ 高脂血症与肥胖 / 120
- ┐ 肥胖的主要检查项目 / 121
- ┐ 肥胖症的治疗 / 122

脂肪肝 / 124

- ┐ 高脂血症与脂肪肝 / 124
- ┐ 脂肪肝的主要检查项目 / 125
- ┐ 脂肪肝的治疗 / 127

冠心病 / 128

- ┐ 了解冠心病 / 128
- ┐ 心绞痛的检查与治疗 / 129
- ┐ 心肌梗死的检查与治疗 / 133

高血压病 / 135

- ┐ 高脂血症与高血压 / 135
- ┐ 高血压的主要检查项目 / 136
- ┐ 高血压的治疗 / 139

糖尿病 / 143

- ┐ 高脂血症与糖尿病 / 143
- ┐ 糖尿病的主要检查项目 / 144
- ┐ 糖尿病的治疗方法 / 145

肾病综合征 / 147

- ┐ 高脂血症与肾病 / 147
- ┐ 肾病综合征的主要检查项目 / 148
- ┐ 肾病综合征的治疗 / 148

第六章 均衡饮食,高脂血症的天敌

影响血脂的营养元素 / 152

- ┐ 关于胆固醇的两个误区 / 152
- ┐ 脂肪酸的选择 / 152
- ┐ 糖类与三酰甘油 / 153
- ┐ 选择植物蛋白质 / 154
- ┐ 抗凝血的维生素 / 155
- ┐ 微量元素的降脂作用 / 155
- ┐ 能降胆固醇的植物纤维 / 156
- ┐ 卵磷脂的溶脂作用 / 157
- ┐ 甘油三酯的季节性变化 / 158

日常饮食降脂法则 / 159

- ┐ 均衡饮食的概念 / 159
- ┐ 预防高脂血症的饮食对策 / 160
- ┐ 按运动量摄入每日能量 / 161
- ┐ 老年患者怎样调理饮食 / 162
- ┐ 合理饮食两句话 / 163
- ┐ 能降血脂的烹饪秘法 / 164
- ┐ 巧吃助你降血脂 / 165
- ┐ 食物中胆固醇含量的划分 / 167
- ┐ 关于瘦肉的错误观念 / 168
- ┐ 我能吃鸡蛋吗 / 168
- ┐ 鱼与爱斯基摩人的健康 / 169
- ┐ 常见降脂食物详解 / 169

降脂营养汤粥菜 / 183

- ┐ 家庭自制降脂茶一览 / 183
- ┐ 精选降脂主食推荐 / 185
- ┐ 方便快捷降脂粥 / 187
- ┐ 温润消脂私房汤 / 191
- ┐ 美味可口降脂菜 / 199

第七章 运动健身,减肥降脂两相宜**生命在于运动 / 216**

- ┐ 运动对血脂的“两大影响” / 216
- ┐ 了解有氧运动 / 217
- ┐ 首选运动方式为有氧运动 / 218
- ┐ 养成运动的好习惯 / 219
- ┐ 把握锻炼的时间和强度 / 220
- ┐ 运动锻炼注意事项 / 220
- ┐ 运动锻炼的步骤 / 221

让血脂在运动中消解 / 223

- ┐ 步行也是一种运动 / 222
- ┐ 慢跑减肥降脂效果好 / 223
- ┐ 不费力的游泳减肥降脂法 / 225
- ┐ 锻炼全身的骑车降脂法 / 225
- ┐ 爬楼梯也能降脂 / 226
- ┐ 适合年轻人的跳绳减肥法 / 228
- ┐ 健美操降脂法 / 228
- ┐ 跳舞减肥降脂法 / 230
- ┐ 降脂真气运行法 / 230
- ┐ 五步练功降脂法 / 231
- ┐ 血府逐瘀降脂功 / 233

- ┐ 回春降脂功 / 234
- ┐ 五禽戏减肥降压 / 238
- ┐ 太极拳减肥降脂法 / 241

第八章 快乐,是最好的辅药

心情影响血脂 / 256

- ┐ 退休后血脂下降的原因 / 256
- ┐ 高脂血症患者常见心理 / 256
- ┐ 信心,离不开家人的帮助 / 258
- ┐ 早期患者的心理对策 / 259

特定人群的心理调适 / 260

- ┐ 儿童患者:心理引导法 / 260
- ┐ 青年患者:鼓励开导法 / 260
- ┐ 中年患者:平等尊重法 / 261
- ┐ 老年患者:尊重安慰法 / 262
- ┐ 中年女性患者:聆听赞美法 / 262
- ┐ 伴中风型患者:三阶段心理照料法 / 263
- ┐ 伴高血压型患者:释压息怒养性法 / 264
- ┐ 伴糖尿病型患者:避免应激科学饮食法 / 264
- ┐ 伴冠心病患者:缓解 A 型人格带来的烦恼 / 265
- ┐ 伴肥胖型患者:健美和健康饮食法 / 266

保持积极心态的妙法 / 267

- ┐ 幽默对健康的力量 / 267
- ┐ 忘忧解愁的音乐疗法 / 269
- ┐ 书画怡情疗法 / 272
- ┐ 园艺赏花减肥降脂法 / 274
- ┐ 垂钓降脂法的乐趣 / 277

第九章 生活中的降脂细节

不可轻视的日常降脂细节 / 280

- ┐ 了解三级预防 / 280
- ┐ 母乳喂养降低冠心病风险 / 280
- ┐ 20 岁前开始预防动脉硬化 / 281
- ┐ 了解治疗方式的变化 / 282
- ┐ 饮食降脂中的细节 / 284
- ┐ 生活保健细节需重视 / 284
- ┐ 高脂血症患者日常认识误区 / 286

了解这些降脂用药知识 / 288

- ┐ 血稠的信号与对策 / 288
- ┐ 降脂治疗=冠心病一级预防 / 290
- ┐ 老年患者降脂注意事项 / 291
- ┐ 随时检测用药效果 / 291
- ┐ 慎用维生素 E, 选用谷维素 / 292
- ┐ 对症选用降脂药 / 293
- ┐ 制订个性的用药方案 / 294

1

第一章

高脂血症“隐性杀手”称号的来历

