



9

家庭自助医疗百科

高血脂·动脉硬化

掌握健康的生活方式

编者 寺本民生 [日]

译者 于占武 具英花

高血脂易导致动脉硬化，
而动脉硬化可引起中风、心肌梗死等诸多疾病。
本书教您掌握健康的生活方式，远离不幸。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



家庭自助医疗百科

- | | | |
|--------|-------------|-----------|
| 1. 高血压 | 7. 腰肩痛 | 13. 骨质疏松症 |
| 2. 痔疮 | 8. 糖尿病 | 14. 癌症 |
| 3. 肝脏病 | 9. 高血脂·动脉硬化 | 15. 皮肤病 |
| 4. 心脏病 | 10. 牙病 | 16. 眼病 |
| 5. 肾脏病 | 11. 哮喘·变态反应 | 17. 胃肠病 |
| 6. 中风 | 12. 女性病 | 18. 痴呆 |



ISBN 7-5381-3613-4



9 787538 136135 >

ISBN 7-5381-3613-4

R·734 定价：11.00 元

家庭自助医疗百科

高血脂·动脉硬化

译者
●

编者
●

具 于
英 占
花 武

寺
本
民
生



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂·动脉硬化/编者:(日)寺本民生;译者:于占武,具英花.-沈阳:辽宁科学技术出版社,2002.4
(家庭自助医疗百科)
ISBN 7-5381-3613-4

I. 高… II. ①寺… ②于… ③具… III. ①高血脂病-防治②动脉硬化-防治 IV. ①R589.2②R543.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004611 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 7.375

印 数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2002 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪震涵 杨瑰玉

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 11.00 元

联系电话: 024-23264360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

前言

众所周知，日本人的死因中占第1位的是癌症，第2位是脑梗塞、脑出血等脑血管疾病，排在第3位的是心脏疾病。

人们之所以恐惧癌症是因为它占死因的第1位，而且一旦发病很难治愈，治疗过程也很痛苦。但其实最可怕的是与动脉硬化有关的疾病，因为死因中占第2位的脑卒中和占第3位的心脏疾病的病因都是动脉硬化。如果把这两种因素加起来，其死亡率将大大超过占第1位的癌症，这样看来，动脉硬化不就成为第1位死因了吗？动脉硬化不仅缩短人的寿命，也是造成我们不愿面对的老年痴呆和卧床不起等病症的元凶。

在欧美，老年痴呆主要表现为病因不明的阿尔茨海默氏病，但在日本大多数是多发性脑梗塞等脑血管疾病所造成的后遗症。

卧床不起、语言障碍和半身不遂是很常见的后遗症。在脑卒中发作时，就算挽救了病人的生

命，但如果出现这样的后遗症，生命质量也会大幅度下降，最终成为重症护理的病人，给正常生活带来很大障碍。

癌症和阿耳茨海默氏病的发病原因还不很明确，幸运的是引起动脉硬化的原因已经很清楚，而且完全可以在日常生活中预防。这样预防动脉硬化与人们健康长寿，即延长生命、提高生命质量就有了直接关系。

日本即将进入超高龄社会时期，其实长寿并不是困扰社会的难题，关键在于社会上增加的是健康的老年人还是失去自理能力的老年人。

有效地预防动脉硬化及其病因——高脂血症，从而进一步预防动脉硬化相关性疾病，可以使老人们安度健康晚年。

目 录

第一章 动脉硬化和高脂血症的基础知识

1. 什么是动脉硬化	3
2. 动脉硬化的危险性	6
3. 什么是高脂血症	9
4. 血液中脂质的种类	11
5. 您了解动脉硬化和高脂血症吗	13
6. 胆固醇的作用	15
7. 胆固醇值在正常范围内时动脉硬化也可能发生	17
8. 甘油三酯（中性脂肪）增高的后果	19
9. 有益胆固醇与有害胆固醇	22
10. 有益胆固醇超过正常范围会影响健康吗	24
11. 动脉硬化和高脂血症的易感人群	26
12. 体质・家族性・遗传	31
13. 家族性高胆固醇血症的预防方法	34

第二章 病因・症状・诊断

1. 血液中脂肪的来源	39
-------------------	----

2. 高脂血症导致动脉硬化的机制·····	43
3. 其他疾病或药物也可以引起高脂血症·····	45
4. 胖人容易得高脂血症吗·····	48
5. 运动不足的人容易得高脂血症吗·····	50
6. 动脉硬化与血压的关系·····	52
7. 高脂血症的早期症状·····	55
8. 高脂血症进一步发展的话, 会出现什么症状呢·····	57
9. 动脉硬化有自觉症状吗·····	60
10. 由动脉硬化导致的致命性疾病·····	63
11. 高脂血症和动脉硬化能够进行自我诊断吗·····	67
12. 可以通过定期检查观察是否患有高脂血症和动脉硬化·····	70
13. 高胆固醇血症和高甘油三酯血症的诊断标准·····	73
14. 刚刚达到正常值的人需要注意的事项·····	75
15. 怎样观察高脂血症和动脉硬化的进展情况·····	77
16. 如何诊断高脂血症和动脉硬化·····	79
17. 为了获得正确诊断应该挑选合适的医院·····	82

第三章 高脂血症的具体治疗方案

1. 被诊断为高脂血症后首先应该做些什么呢·····	87
2. 高脂血症的治疗方法·····	90
3. 饮食疗法是治疗的中心方法·····	93
4. 控制体重也非常重要·····	97
5. 控制能量摄入的基本方法·····	100
6. 有会增加体内胆固醇的食品吗·····	102
7. 高胆固醇食品一定不能吃吗·····	106

8. 会使体内甘油三酯增加的食品有哪些	110
9. 酒精对高脂血症的影响	112
10. 合理食用肉类	114
11. 合理食用鱼贝类	116
12. 合理食用蛋类	118
13. 合理食用大豆及豆类制品	120
14. 合理食用蔬菜	122
15. 合理摄食食物纤维	124
16. 合理安排主食	126
17. 合理食用牛奶、奶酪等乳制品	128
18. 合理食用水果	130
19. 合理食用糕点	132
20. 合理使用调味品	134
21. 运动疗法同样非常重要	137
22. 有助于治疗的运动方式	139
23. 治疗中怎样安排运动量呢	141
24. 吸烟的害处	144
25. 要牢记治疗中的主角是自己	146

第四章 高脂血症的药物疗法

1. 药物疗法的必要性	151
2. 必须进行药物治疗的患者与不必用药治疗的患者	153
3. 药物治疗的同时也需要饮食疗法的配合	156
4. 治疗高脂血症的药物	158
5. 药物的疗效及副作用	160

第五章 有效预防高脂血症和动脉硬化

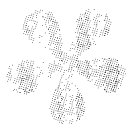
1. 首先要改善生活方式	167
2. 改善生活方式的重要性	169
3. 基本 3 条：忌酒、戒烟、控制体重	171
4. 预防高脂血症的饮食可称为健康饮食	175
5. 如何减少盐的摄取	177
6. 经常在外吃饭时的注意事项	179
7. 不要在酒席上暴饮暴食	181
8. 步行锻炼时使用记步器	183
9. 行动不便的人采用什么运动方式好呢	185
10. 减少饮酒量，争取忌酒	187
11. 减少吸烟量，争取戒烟	189
12. 缓解压力的方法	192
13. 与医生保持经常联系	194

附录 预防高脂血症和动脉硬化的食谱



第一章

动脉硬化和高脂血症的基础知识



1. 什么是动脉硬化

动脉硬化是指动脉壁变厚，失去弹性。动脉硬化分为 3 种，它们的病因及好发血管也各不相同。

动脉壁变厚并且失去弹性

有句话说“人与动脉一起衰老”，如果动脉一直保持着良好状态的话，人也可以健康长寿。动脉硬化到底是指动脉发生的哪些变化呢？我们身体中分布着庞大的血管网，包括动脉、静脉和毛细血管等。动脉运输富含营养物质和氧气的血液，而静脉将从肺部和身体末梢部位收集来的血液运送回心脏。毛细血管是血管的末梢，是最细的血管，它能够将血液运输到全身的各个部位。

动脉硬化是指动脉壁变厚并且失去弹性。也许有些人认为人一上年纪动脉自然变硬，但最近研究表明动脉硬化从幼儿期就可能开始发生。一般来说，动脉硬化从 20~30 岁就可开始发生，到了 70~80 岁大部分人都有动脉硬化的趋向。以前认为动脉硬化是一种老化现象，但最近在年轻人中此病也时有发现。

动脉硬化的3种类型

(1) 动脉粥样硬化：最常见，与血脂浓度关系密切。

动脉粥样硬化是日本最常见的动脉硬化，它是指动脉内壁脂肪堆积，纤维增多，从而使动脉壁变厚，常见于大、中动脉。大多发生在经济较发达的国家，它是可以直接导致死亡的循环系统疾病的病因之一。

关于动脉粥样硬化的原因有很多种学说，目前尚无定论，但占主流的是脂肪代谢学说、细胞因子（细胞产生的免疫增强因子）学说、生长因子相互作用学说。

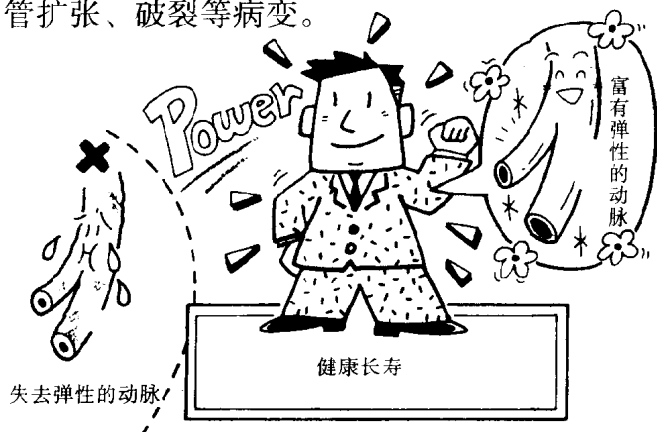
动脉粥样硬化进一步发展容易导致各种疾病，主要有动脉腔狭窄、闭塞、血栓、大动脉瘤等。其中，狭窄、闭塞常发生在冠状动脉、脑动脉以及股动脉等处，可引起严重循环障碍。

(2) 动脉中膜钙化：常发生在股动脉、生殖器动脉。

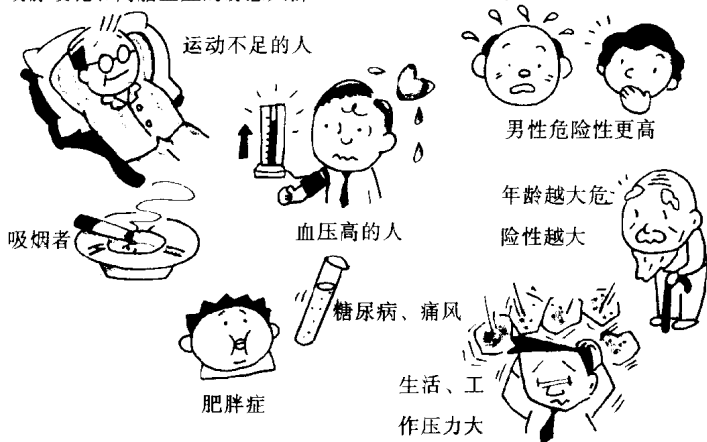
这种动脉硬化以动脉中膜的钙化为主要特征，常发生在股动脉、生殖器动脉。原因尚不明确，可能与动脉的长期收缩有关。

(3) 小动脉硬化：常发生在末梢血管。

它发生在小动脉、微动脉，以内膜的玻璃样硬化为特征。这是细小动脉对高血压的反应，当血管壁承受的压力过大时，可引起中膜、内膜变厚，血管扩张、破裂等病变。



动脉硬化和高脂血症的易患人群



2. 动脉硬化的危险性

动脉阻塞可以导致细胞坏死，器官功能下降，最危险的是心、脑功能障碍，它可以直接威胁人的生命。

引起致命的循环系统功能障碍

动脉硬化是指动脉壁变厚，失去弹性，结果致使血管管腔狭窄，血流不畅。进一步发展可导致血管阻塞、破裂，使所供应范围内的细胞死亡，进而引起器官功能障碍。

这种循环障碍（血管阻塞、破裂等）发生在心、脑等重要器官时最为危险。其代表性的疾病有心肌梗死、心绞痛、脑梗塞、脑出血和大动脉瘤等，均足以夺走人的生命，就算维持了生命，日常生活也明显受到限制。除此之外，脑动脉硬化、闭塞性动脉硬化也很危险。

动脉硬化导致的各种疾病

· 脑梗塞——因血液凝固导致脑动脉管腔阻塞而发生的疾病。血流无法供养脑细胞，使脑功能下降，导致半身不遂、平衡感缺乏、麻痹、失忆、失语以及感觉障碍等。

· 心肌梗死——供养心肌的冠状动脉发生硬化，无法供给心肌营养和氧气而发生的疾病。血流停止将导致心肌坏死，坏死范围及程度严重者将会死亡。由于现代医学的进步，若能早期发现、早期治疗，死亡率可降低，但是其复发率很高。

· 心绞痛——同心肌梗死一样，也是冠状动脉硬化引起的疾病。与血流完全阻滞的心肌梗死相比，心绞痛是血液供应一时障碍引起的，可以认为是心肌梗死的前期症状。

· 大动脉瘤——在大动脉发生硬化的基础上，血压作用于此处，引起血管部分膨胀。大动脉瘤本身不是很危险，但是一旦血压升高，血管无法承受其压力而破裂时，常引起大出血而导致死亡。

· 阻塞性动脉硬化症——是动脉硬化发生在足部的一种疾病。因血运不畅，患者可感觉到足部冰冷，步行时疼痛。动脉硬化进一步发展，血流完全停滞，可导致坏疽甚至需要截肢。