



“健康惠民”家庭医生丛书

高脂血症

自我诊疗与调养

范晓清 主编



『健康惠民』家庭医生丛书

高脂血症自我诊疗与调养

范晓清 主编



广西科学技术出版社

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症自我诊疗与调养/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2016. 8
(“健康惠民”家庭医生丛书)
ISBN 978-7-5551-0508-4

I. ①高… II. ①范… III. ①高脂病—防治
IV. ①R589. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 161178 号

高脂血症自我诊疗与调养

GAOZHIXUEZHENG ZIWO ZHENLIAO YU TIAOYANG

范晓清 主编

策 划: 罗煜涛

责任编辑: 黄 璐 罗煜涛 陈勇辉

责任校对: 袁 虹

装帧设计: 蒙 晨

责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 南宁市高新区科园路 62 号

邮政编码: 530007

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 5.375

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0508-4

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治疾病，减少病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点、自疗方法与调养。

范晓清

目 录

第一章 高脂血症的自诊知识

一、高脂血症的定义与病因 /1

什么是高脂血症 /1

哪些因素可以导致高脂血症 /3

哪些人易患高脂血症 /7

二、高脂血症的症状表现 /9

高脂血症的主要症状表现 /9

高脂血症所致动脉粥样硬化的症状表现 /11

高脂血症其他并发症的症状表现 /13

三、高脂血症的检查与诊断 /15

检查血脂前应注意什么 /15

血脂检查化验的项目有哪些 /17

分析化验单时还应注意什么 /19

高脂血症的诊断标准 /21

高脂血症的临床分型 /22





四、高脂血症与其他疾病的关系 /24

- 高脂血症与高血压 /24
- 高脂血症与冠心病 /26
- 高脂血症与糖尿病 /27
- 高脂血症与脂肪肝 /29
- 高脂血症与动脉粥样硬化 /30

第二章 高脂血症的自疗要点

一、高脂血症的西医治疗 /33

- 高脂血症的药物治疗原则 /33
- 如何选择降脂药物 /35
- 哪些是常见的他汀类药物 /38
- 哪些是常见的贝特类药物 /40
- 不同高脂血症患者的用药特点 /41
- 服用降脂药物应注意的问题 /44

二、高脂血症的中医治疗 /46

- 高脂血症的辨证分型 /46
- 痰浊型高脂血症的治疗要点 /48
- 湿阻型高脂血症的治疗要点 /50
- 血瘀型高脂血症的治疗要点 /52
- 哪些中药具有降血脂的功效 /54
- 常用降血脂中成药简介 /57

三、高脂血症的其他疗法 /60

高脂血症的手术疗法 /60

高脂血症的血液净化疗法 /61

高脂血症的运动疗法 /64

高脂血症的生活方式疗法 /66

四、高脂血症的自我护理 /68

高脂血症患者的自我护理原则 /68

高脂血症——冠心病的自我护理 /70

高脂血症——高血压的自我护理 /72

高脂血症——糖尿病的自我护理 /74

高脂血症——脂肪肝的自我护理 /77

高脂血症——其他并发症的自我护理 /79

第三章 高脂血症的饮食疗法

一、饮食疗法原则 /82

高脂血症患者的饮食原则 /82

高脂血症患者的饮食结构 /85

膳食纤维与降低血脂的关系 /87

维生素与降低血脂的关系 /88

植物油与降低血脂的关系 /90

二、降脂食物简介 /92

主食类食物 /92





副食类食物 / 96

三、食疗精方 / 104

大蒜腌白菜 / 104

芹菜拌腐竹 / 105

花生拌芹菜 / 106

陈皮煮花生 / 106

蒜椒烧鲤鱼 / 107

素蒸三菇 / 108

口蘑炖豆腐 / 108

平菇炒肉丝 / 109

芦笋烧海参 / 110

芹菜炒香菇 / 111

金针菇炒黄鳝 / 111

清蒸茄子 / 112

红烧茄子 / 113

香菇烩冬瓜 / 113

洋葱炒肉丝 / 114

洋葱炒黄鳝 / 115

冬瓜烧海参 / 115

大葱烧海参 / 116

核桃油酥鸭 / 117

豆豉炖豆腐 / 118

葱白炒肉丝 / 118

海带炖黄豆 / 119

海带炖鸭肉 / 120

枸杞子烧牛肉 / 120
枸杞子炒鸡丁 / 121
芹菜牛奶汤 / 122
香菇排骨汤 / 123
银耳鸡汤 / 123
紫菜萝卜汤 / 124
紫菜虾皮汤 / 125
牡蛎紫菜汤 / 126
海带紫菜汤 / 126
绿豆黄瓜粥 / 127
玉米粳米粥 / 128
燕麦小米粥 / 128
核桃枸杞子粥 / 129
绿豆冬瓜粥 / 129
黄豆荞麦粥 / 130
黑豆薏米粥 / 131
山楂粳米粥 / 132
沙棘银耳羹 / 132
玉米豆沙饼 / 133
燕麦面窝头 / 134
葱油蒸饼 / 134



目录



第四章 高脂血症的预防与保健

一、血脂小常识 /136

血脂的含义及其来源 /136

血脂的主要生理功能 /138

血清脂蛋白的含义及其作用 /140

二、日常生活保健 /142

什么是高脂血症的三级预防 /142

养成良好的生活习惯 /144

坚持有氧运动 /146

经常游泳有益健康 /148

三、禁忌及注意事项 /150

从事运动锻炼应注意哪些问题 /150

应避免不良心理因素的影响 /152

睡觉时应注意哪些问题 /154

吸烟喝酒对血脂的影响 /156

其他各种因素对血脂的影响 /158

第一章 高脂血症的自诊知识

诊病贵在知根，源头摸清了，就会避免“摸着石头过河”，做到有的放矢，对症下药。古代医家如此，现代医学也如是。对自己多一份关心，医生对患者多一份责任心，早发现、早治疗，消除疾病隐患。

一、高脂血症的定义与病因



什么是高脂血症

近年来，随着人们生活水平的不断提高，人们的生活方式和饮食结构发生了很大的改变。但由于不科学的膳食结构和不健康的生活方式，造成了各种心脑血管病和糖尿病等“富贵病”的大量出现。越来越多的人在不知不觉中患上了高脂血症，而且随着发病率的不断攀升，发病年龄正在趋于年轻化。高脂血症不但会对人们的健康造成极大的影响，还会引发其他病症，如糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等，导致已有疾病的恶化。因此，了解高脂血症的有关知识，掌握其自诊、自疗和食疗的要点，对预防高脂血症以及并发症具有





积极的意义。

高脂血症是由于多种原因导致的血液中脂质代谢异常而引发的一系列临床症状表现。在人体血液中，脂类物质的异常表现主要包括血清中所含有的胆固醇（TC）、三酰甘油（TG）、低密度脂蛋白—胆固醇（LDL-Ch），单项或多项水平高于正常标准；或高密度脂蛋白—胆固醇（HDL-Ch）水平低于正常标准。



胆固醇、三酰甘油、磷脂和脂肪酸等血脂均不溶于水或者只是微溶于水，它们均以与蛋白质结合的形式存在于人体血液，并运转于血液循环之中。因此，高脂血症也称为高脂蛋白血症。

对于高脂血症，严格地说它属于血脂异常或脂蛋白代谢异常。有些人认为，不论是哪种血脂，只要偏高就是不正常的。但事实上并非如此。比如血清中的高密度脂蛋白—胆固醇水平如果偏高，不但对人体没有害处，反而具有一定的有利因素。反之，高密度脂蛋白—胆固醇水平太低了，对人体是有害的。血清中的胆固醇、三酰甘油和低密度脂蛋白—胆固醇的水平就不宜超过正常标准，否则就会导致机体的脂质代谢异常而影响健康。因此，高脂血症也称之血脂异常症。

许多因素都有可能导致血脂异常，如遗传、饮食、饮酒、缺乏运动、情绪波动、药物、肥胖、年龄等因素都有可能导

致高脂血症的发生。因此，在日常生活中，人们应该有节制地饮食，坚持体育锻炼，保持健康的饮食习惯和良好的生活方式，这是预防高脂血症发病的有效办法。

哪些因素可以导致高脂血症



高脂血症的发病因素很多，如遗传、环境、药物、疾病及其他因素都有引发高脂血症的可能。根据发病原因的不同，高脂血症在临床上主要可分为原发性高脂血症和继发性高脂血症两大类型。

（一）导致原发性高脂血症的因素

1. 遗传因素

遗传因素是导致原发性高脂血症的最主要因素之一。因此，原发性高脂血症又可称为家族性高脂蛋白血症。如果某家族中有高脂血症家族史，那么很可能导致下一代出现先天的脂质和脂蛋白代谢缺陷，再加上后天的环境因素或饮食习惯的不合理，则会引发高脂血症的发生。

2. 年龄因素

随着年龄的增长，一般人的血脂水平都会相应地有所上升。这主要是由于人体内的低密度脂蛋白—胆固醇的分解代谢能力会随着年龄的增长而降低；胆固醇水平则会随着年龄的增长而升高，同时对低密度脂蛋白—胆固醇受体的活性还会产生一定的抑制。因此，年龄本身就会造成血脂的升高。





3. 饮食因素

长期过量地摄取高胆固醇、高油脂、高糖类食物，是引发高脂血症的又一主要因素。含糖较高的食物或饮料会导致血液中的三酰甘油水平升高、高密度脂蛋白—胆固醇水平下降。脂肪酸中的饱和脂肪酸不但会导致人体肥胖，还会引发高脂血症——动脉硬化的发生。

4. 运动因素

过少的运动量和体力劳动，会导致胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白—胆固醇水平升高，并导致高密度脂蛋白—胆固醇水平降低。只要坚持体育锻炼或适当地增加体力劳动，就能够使高脂血症患者的血脂水平恢复正常。

5. 性别因素

一般情况下，男性的血脂水平会略高于女性。绝经前的女性，其高密度脂蛋白—胆固醇会高于同龄的男性；绝经后的女性，其高密度脂蛋白—胆固醇水平则与同龄男性相当，但是胆固醇水平却会高于同龄男性，这主要是由于绝经后体内雌性激素减少所导致的。

6. 吸烟与饮酒

经常吸烟会导致人体内的胆固醇和低密度脂蛋白—胆固醇水平上升，且会使高密度脂蛋白—胆固醇水平下降。而受酒精的影响会使血清中的三酰甘油水平升高。如果长期酗酒，会导致三酰





甘油水平持续偏高，并使体重增加，从而造成血脂的进一步升高。

7. 气候因素

通常在冬季和夏季，血清中的胆固醇水平较低；冬末和初春，血清中的高密度脂蛋白—胆固醇水平偏高。冬季，一般男性的低密度脂蛋白—胆固醇水平偏高。这种差别与人体的生理变化和各个季节的饮食习惯有着较为密切的关系。

(二) 导致继发性高脂血症的因素

1. 糖尿病

糖尿病极易引发继发性高脂血症。大多数糖尿病患者的体内都会出现不同程度的脂蛋白代谢异常现象。而且，儿童糖尿病患者也同样容易出现糖尿病合并高脂血症。

2. 肾病

肾病综合征、急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭及其他肾脏疾病，都会导致血脂异常。其中肾病综合征易引发高胆固醇，并且随着肾病病情的加重，血脂异常的程度也有可能加重。

3. 肝脏疾病

肝脏疾病是导致脂质代谢异常的常见原因之一。肝炎、脂肪肝、肝硬化都会使患者的血脂水平出现不同程度的异常现象。



4. 甲状腺功能减退

甲状腺功能减退会导致肠道对胆固醇的吸收能力增强，从而导致血清中的胆固醇水平升高，造成高胆固醇血症。同时，甲状腺功能减退还会造成低密度脂蛋白—胆固醇和三酰甘油的水平升高，所以此类患者极易引发高脂血症。

5. 药物因素

如皮质类固醇、孕激素、普萘洛尔、心得平、噻嗪类利尿剂、雷尼替丁、氯丙嗪、苯妥英钠等药物服用过久，都有可能引起血脂异常的症状出现。

6. 肥胖症

肥胖症患者，尤其是 40 岁以上的肥胖者，随着其体内脂肪的增加和某些酶活性的降低，三酰甘油和其他血脂水平都会出现不同程度的异常。如果腹部脂肪越多，三酰甘油的水平就会越高。

7. 心理因素

情绪上的波动，如急躁、愤怒、紧张等不良情绪，都会导致血清中的胆固醇和三酰甘油水平急剧升高，长此以往，非常容易引发高脂血症。



哪些人易患高脂血症

能够导致高脂血症的危险因素很多，如遗传、饮食、年龄、环境等因素。因此，经常处于这些危险因素之中的人们就成为了易患高脂血症的高危人群。

1. 中老年人

高脂血症的发病率是随着年龄的增长而不断增加的。高脂血症的发病高峰年龄为男性 45~70 岁，女性 50~70 岁。因此，中老年人应提早调整饮食习惯和生活方式，预防高脂血症的发生。

2. 有家族史的人群

家族中有患高脂血症的人，其体内很可能隐藏着先天性的脂质和脂蛋白代谢缺陷，如果受到后天环境因素或饮食因素的影响，则很容易引发高脂血症。

3. 肥胖者

体形肥胖者，尤其是腹部肥胖者，是高脂血症的主要患病人群之一。腹部脂肪越多，人体内的三酰甘油水平就会越高。

4. 糖尿病患者

糖尿病患者，包括长期饮用高糖饮料或食用高糖食品的人，其体内都存在着可能导致高脂血症的危险因素。一般的糖尿病患者都会有不同程度的脂蛋白代谢异常，易诱发继发性高脂血症。





5. 高血压患者

高血压患者，尤其是收缩压高于 18.67 千帕（140 毫米汞柱）、舒张压高于 12.00 千帕（90 毫米汞柱）的患者，以及长期服用抗高血压药物的患者，都属于高脂血症的易患人群。

6. 情绪波动者

精神长期处于紧张状态，以及易怒、脾气暴躁、悲观的人都是容易患上高脂血症的高危人群。

7. 生活方式不健康者

长期生活不规律，长期吸烟、酗酒者，会导致体内三酰甘油水平持续偏高，极易诱发高脂血症。

8. 某些疾病的患者

急性病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肾病综合征、急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭、肾移植、冠心病、肿瘤以及曾经进行过冠状动脉搭桥术或动脉成形术的患者，都有可能成为继发性高脂血症患者。

9. 缺乏运动者

根据调查表明，长期静坐的脑力劳动者体内的胆固醇和三酰甘油水平明显高于体力劳动较多的工人和农民。因此，缺乏运

