



代谢

综合征

社区宣教及家庭防治

主 编 郭航远
副主编 彭 放 裘宇芳
游斌权 吴忠标



D AIXIE ZONGHEZHENG
SHEQU XUANJIAO JI
JIATING FANGZHI



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

代谢综合征 社区宣教及家庭防治

主 审 陈君柱
主 编 郭航远
副主编 彭 放 裘宇芳
游斌权 吴忠标

浙 江 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

代谢综合征社区宣教及家庭防治 / 郭航远主编; 彭放, 裘宇芳, 游斌权编. —杭州: 浙江大学出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-308-05706-6

I. 代... II. ①郭... ②彭... ③裘... ④游... III. 代谢病—综合征—防治—回答 IV. R589-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196858 号

代谢综合征社区宣教及家庭防治

主编 郭航远

责任编辑 余健波

封面设计 张作梅

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 德清第二印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 13.25

字 数 332 千字

版 印 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-05706-6

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88072522

本书编委会

主 审 陈君柱
主 编 郭航远
副主编 彭 放 裘宇芳
游斌权 吴忠标

参编人员

郭航远	沙振球	彭 放
裘宇芳	游斌权	杨 彪
邢杨波	王 平	池菊芳
李 刚	朱 敏	何益平
袁 敏	周 妍	房溶娟
许伟源	郭 英	杨芳芳
孙 勇	徐 超	刘龙斌
许富康	余 瑜	许芬娟
吴忠标		

前 言

临床上,许多患者同时有多种心血管疾病的危险因素,包括糖代谢障碍(糖耐量异常或2型糖尿病)、脂代谢异常、高血压、向心性肥胖等。一组心血管疾病的危险因素(如高血压、高血脂、高血糖、肥胖等)集中发生在一个人身上,1998年WHO将其命名为“代谢综合征”。代谢综合征是一组以胰岛素抵抗为共同致病基础的综合性疾病。既往有许多不同的命名:20世纪60年代,Mch-nert将糖耐量异常和高血压称为“富裕综合征”;1988年Reaven将胰岛素抵抗、高胰岛素血症、糖耐量异常、高甘油三酯血症和高血压合称为“X综合征”或“Reaven综合征”;1989年Kaplan将以高胰岛素血症为基础的内脏性肥胖、糖耐量异常、高甘油三酯血症和高血压合称为“死亡四重奏”;1991年DeFronzo将以上代谢性心血管疾病症候群命名为“胰岛素抵抗综合征”;还有学者将冠心病(Coronary heart disease)、高血压/高脂血症(Hypertension/hyperlipidemia)、成人发病型糖尿病(Adult onset diabetes)、肥胖(Obesity)和卒中(Stroke)命名为“CHAOS”。

我国现有高血压患者1.6亿,血脂异常患者1.6亿,超重者2亿,肥胖者6000万,糖尿病患者2000万,在我国城市20岁以上的人群中,代谢综合征的患病率为14%~16%,且随着年龄的增高,更严重的是每天还在增加数以万计的新的、年轻的代谢综合征患者。代谢综合征的相关症候群(糖尿病/高血糖、胰岛素抵抗、高胰岛素血症、血脂异常、高血压、吸烟、饮酒、超重/肥胖、血管内皮炎

症、高凝状态、血栓倾向、微量蛋白尿、高尿酸血症或痛风等)可致动脉粥样硬化,可出现冠心病/心肌梗死、脑血管意外(脑出血或梗塞)。要预防动脉粥样硬化,保证健康、延长寿命,提高生活质量,就应认识和治疗代谢综合征,如:对糖尿病病人应积极控制血糖,对痛风和高尿酸血症应努力控制尿酸,高血脂患者应降脂,肥胖者应减肥等。

随着医疗科学的飞速发展,代谢综合征治疗的新技术和新方法不断涌现,代谢综合征的预防也取得了实质性进展。药物治疗、日常保健和家庭防治对于代谢综合征的治疗和预防显示出更加重要的地位。如何合理预防和治理代谢综合征,是医生、护士、病人和家属共同关心的课题。

本书以问答形式,简要地介绍了代谢综合征的基本概念和常识、危险因素、临床表现和诊断、药物治疗、介入治疗和外科治疗、中医治疗、运动和饮食处方、日常生活和家庭调养等。作者注重写作的科学性、趣味性和实用性,力求内容丰富、通俗易懂,深入浅出地介绍代谢综合征的防治问题,从饮食、运动、心理、日常生活等方面提供原则和方法,指导病人的治疗和康复,以期提高患者的生活质量。

本书是一本较全面反映代谢综合征诊疗、社区宣教和家庭防治方面的保健书,适宜于代谢综合征患者及家属、基层医院的医务人员和社区保健医师,也可作为高等院校学生、研究生的参考用书。通过此书,读者可以了解有关代谢综合征的康复知识,进行必要的自身和家庭保健,使病情稳定,生命质量有所提高。由于时间和水平有限,书中错误之处难免,敬请广大读者批评指正。

郭航远

2007年10月

目 录

基础知识

1. 什么是代谢综合征? (1)
2. 代谢综合征的名称由何而来? (1)
3. 代谢综合征的发病情况如何? (2)
4. 哪些是代谢综合征的高危人群? (2)
5. 代谢综合征的病因和发病机制是什么? (3)
6. 如何正确认识代谢综合征? (3)
7. 什么是胰岛素抵抗? (4)
8. 什么是高胰岛素血症? (4)
9. 什么是脂质代谢紊乱(高脂血症)? (5)
10. 什么是总胆固醇(TC)? (5)
11. 什么是甘油三酯(TG)? (6)
12. 什么是低密度脂蛋白-胆固醇(LDL-C)? (6)
13. 什么是高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)? (7)
14. 不验血也能知道血脂异常吗? (7)
15. 同一人的血脂水平会有很大的变化吗? (8)
16. 血脂为什么会升高? (9)
17. 高脂血症会遗传吗? (9)
18. 为什么高血脂被视为“隐形杀手”? (10)
19. 为什么称 LDL-C 为坏胆固醇, HDL-C 为好胆固醇?
..... (11)

20. 小儿肥胖与血脂升高有关吗? (11)
21. 什么是肥胖症? (12)
22. 肥胖症的发病情况如何? (12)
23. 什么是向心性肥胖和周围型肥胖? (13)
24. 肥胖症的病因和发病机制如何? (13)
25. 肥胖症是一种疾病吗? (15)
26. 什么是单纯性肥胖? (15)
27. 儿童肥胖有何特点? (16)
28. 冠心病的等危症包括哪些? (16)
29. 什么是糖耐量异常和空腹葡萄糖受损? (17)
30. 什么是糖尿病和 MODY? (17)
31. 什么是 1 型糖尿病? (18)
32. 什么是 2 型糖尿病? (18)
33. 什么是糖尿病足? (19)
34. 什么是糖尿病酮症酸中毒和非酮症高渗性昏迷? ... (20)
35. 什么是乳酸酸中毒? (20)
36. 什么是 Whipple 三联征和无症状性低血糖症? (20)
37. 什么是痛风? (21)
38. 什么是高尿酸血症? (21)
39. 什么是原发性和继发性高尿酸血症? (22)
40. 什么是痛风性关节炎? (23)
41. 哪些人容易得痛风? (23)
42. 什么是痛风石? (24)
43. 痛风常引起哪些肾脏病变? (24)
44. 痛风结石为什么好发于肾脏? (24)
45. 什么是高血压? (25)
46. 什么是微量白蛋白尿? (25)
47. 什么是多囊卵巢综合征? (26)

48. 什么是女性更年期? (27)
49. 男性也有更年期吗? (28)
50. 更年期妇女常患哪些妇科疾病? (28)
51. 什么是更年期综合征? (29)
52. 什么是血栓形成前期状态? (29)
53. 什么是骨质疏松症? (30)
54. 骨质疏松症的发病机制如何? (31)
55. 什么是冠心病? (31)
56. 什么是急性冠脉综合征? (32)
57. 什么是儿童和青少年高血压? (32)
58. 为什么应重视儿童高血压? (33)
59. 什么是老年人高血压? (34)
60. 如何根据靶器官损害程度对高血压进行分期? (35)
61. 什么是顽固性高血压? (35)
62. 什么是临界高血压或高血压前期? (36)
63. 什么是白大衣性高血压? (37)
64. 什么是医源性高血压和更年期高血压? (37)
65. 什么是原发性和继发性高血压? (38)
66. 什么是高血压急症? (39)
67. 什么是高血压危象? (40)
68. 什么是高血压脑病? (40)
69. 什么是高血压性心脏病? (41)
70. 继发性高血压的病因有哪些? (42)
71. 哪些心血管疾病会引起高血压? (43)
72. 高脂血症和肥胖症的病因有哪些? (43)
73. 引起糖尿病的原因有哪些? (44)
74. 什么是糖尿病性心脏病? (45)
75. 糖尿病性心脏病的发病情况如何? (46)

- 76. 糖尿病及糖耐量异常的分类如何? (46)
- 77. 糖尿病的病因和发病机制是什么? (48)
- 78. 高脂血症和遗传性脂蛋白异常血症如何分类? (49)
- 79. 什么是肥胖性心肌病? (50)
- 80. 什么是间歇性跛行和静息性疼痛? (51)
- 81. 贫血病人一定不会患高血压吗? (52)
- 82. 高血压性心脏病与冠心病有何不同? (52)

危险因素

- 83. 吃海鲜过多会引起血脂升高吗? (54)
- 84. 吃鸡蛋多会引起血胆固醇升高吗? (54)
- 85. 饮酒对血脂有影响吗? (55)
- 86. 为什么肥胖者常有血脂升高? (56)
- 87. 较瘦的人血脂一定不会升高吗? (56)
- 88. 有哪些疾病会引起血脂升高? (57)
- 89. 哪些药物可引起血脂升高? (58)
- 90. 社会因素会导致更年期综合征吗? (58)
- 91. 冠心病的主要危险因素有哪些? (59)
- 92. 冠心病的次要危险因素有哪些? (60)
- 93. 什么是高血压病人心血管危险因素分层? (60)
- 94. 高血压与冠心病的关系如何? (62)
- 95. 高脂血症与冠心病的关系如何? (62)
- 96. 糖尿病与冠心病的关系如何? (63)
- 97. 肥胖与冠心病的关系如何? (64)
- 98. 遗传因素、性格与代谢综合征的关系如何? (65)
- 99. 职业与代谢综合征有关吗? (66)
- 100. 年龄、性别与代谢综合征有关吗? (67)
- 101. 为什么代谢综合征的预防应从儿童开始? (69)

102. 饮酒与代谢综合征的关系如何? (69)
103. 吸烟与代谢综合征的关系如何? (70)
104. 电解质与高血压有关吗? (71)
105. 微量元素与代谢综合征的关系如何? (72)
106. 日常饮食与高血压有关吗? (73)
107. 精神、心理因素与代谢综合征的关系如何? (73)
108. 脑力劳动和体力劳动与代谢综合征的关系如何?
..... (74)
109. 维生素与代谢综合征的关系如何? (75)
110. 水质与代谢综合征的关系如何? (75)
111. 肥胖与高血压有关吗? (76)
112. 内分泌异常与高血压有关吗? (77)
113. 精神因素与高血压有关吗? (78)
114. 避孕药与高血压有关吗? (80)
115. 昼夜节律与高血压有关吗? (80)
116. 更年期与高血压有关吗? (81)
117. 肾、肾血管病变与高血压有关吗? (82)
118. 结缔组织病与高血压有关吗? (83)
119. 种族、地理环境及气候与高血压的关系如何? (83)
120. 如何根据危险因素预测冠心病? (84)
121. 周围动脉硬化闭塞症的危险因素包括哪些? (86)
122. 静脉血栓栓塞症的常见危险因素有哪些? (86)
123. 导致继发性糖尿病的常见原因有哪些? (87)
124. 肥胖患者有哪些不利后果? (87)
125. 影响血脂水平的药物有哪些? (88)
126. 哪些因素会加重骨质疏松症? (88)

临床表现与并发症

127. 代谢综合征的危害有哪些? (89)
128. 高脂血症的症状和对人体的影响有哪些? (89)
129. 高血脂会引起高血压吗? (91)
130. 血脂高会引起糖尿病吗? (91)
131. 血脂升高会引起中风吗? (92)
132. 为什么血甘油三酯升高会引起急性胰腺炎? (92)
133. 脂肪肝与高血脂有关吗? (93)
134. 高血脂会引起血粘稠度增高吗? (93)
135. 老年人血脂异常有什么特点? (94)
136. 肥胖症分哪几型? (94)
137. 肥胖症主要的危害有哪些? (95)
138. 为什么说肥胖是健康长寿之大敌? (95)
139. 肥胖症的临床表现有哪些? (96)
140. 肥胖症的主要体征有哪些? (96)
141. 肥胖症的发病情况如何? (97)
142. 高血压对人体的危害有哪些? (97)
143. 高血压病人的常见症状有哪些? (98)
144. 无症状的高血压是怎么回事? (99)
145. 高血压对心脏的损害有哪些? (100)
146. 高血压对肾脏的损害有哪些? (101)
147. 高血压对大脑的损害有哪些? (103)
148. 高血压对眼底的损害有哪些? (104)
149. 高血压病的轻重程度如何判定? (104)
150. 高血压病人在什么情况下易发生脑血管意外? ... (105)
151. 高血压病人体检的重点是什么? (106)
152. 糖尿病肾病的分期和特点如何? (107)

153. 糖尿病肾病微量白蛋白尿期有何特点? (107)
154. 糖尿病肾病临床蛋白尿期和终末期有何特点? ... (108)
155. 糖尿病外周神经病变有哪些症状? (108)
156. 什么是糖尿病的急性并发症? (108)
157. 糖尿病酮症酸中毒和非酮症性高渗性昏迷的临床症状
有哪些? (109)
158. 乳酸酸中毒和低血糖症的症状有哪些? (110)
159. 糖尿病性小血管和大血管病变包括哪些? (110)
160. 什么是糖尿病性微血管病变? (111)
161. 糖尿病的代谢紊乱包括哪些? (112)
162. 糖尿病性心脏病临床上分几期? (112)
163. 糖尿病性心脏病的临床表现是什么? (113)
164. 糖尿病性视网膜病变临床上分几型(期)? (113)
165. 糖尿病性视网膜病变的临床表现有哪些? (114)
166. 糖尿病的皮肤改变包括哪些? (115)
167. 肥胖性心肌病的临床表现有哪些? (117)
168. 更年期综合征有哪些常见临床表现? (117)
169. 为什么更年期妇女更容易患 X 综合征? (118)
170. 更年期综合征还可出现哪些少见临床表现? (118)
171. 多囊卵巢综合征的临床表现有哪些? (119)
172. 尿酸升高后主要沉积在哪些部位? (119)
173. 痛风根据病情发展有哪些特点? (119)
174. 急性痛风性关节炎有哪些症状和体征? (120)
175. 痛风性关节炎有哪些诱发因素? (121)
176. 为什么有的患者在痛风性关节炎发作时血尿酸升高不
明显? (121)
177. 骨质疏松症有哪些临床症状? (121)

辅助检查

178. 血脂检查前应注意些什么? (123)
179. 怎样看血脂化验单? (123)
180. 为什么要空腹抽血化验血脂? (124)
181. 化验餐后血脂有意义吗? (125)
182. 为什么冠心病患者都要查血脂? (126)
183. 儿童是否也要注意检查血脂? (126)
184. 哪些实验室检查可确定高脂血症的分型? (127)
185. 肥胖症的实验室检查包括哪些? (127)
186. 如何正确测量血压? (128)
187. 测量血压的仪器有哪些? (129)
188. 哪些情况可使测血压有误差? (130)
189. 高血压病人应如何监测血压? (131)
190. 双上(下)肢血压一样高吗? (132)
191. 血压有波动是否正常? (133)
192. 怎样早期发现高血压? (135)
193. 心电图对诊断代谢综合征、冠心病的价值如何?
..... (135)
194. 高血压病人为何需做 24 小时动态血压监测? (137)
195. X 线检查对代谢综合征诊断有价值吗? (138)
196. 超声检查对代谢综合征的诊断价值如何? (139)
197. 同位素心肌灌注显像运动试验诊断冠心病的价值如何?
..... (139)
198. 冠脉造影的危险性和临床价值如何? (140)
199. 哪些实验室检查对代谢综合征的诊断有价值? ... (141)
200. 高血压病人的实验室和辅助检查包括哪些? (142)
201. 高血压病人为何需做尿和血生化检查? (143)

202. 周围动脉硬化闭塞症的辅助检查包括哪些? (143)
203. 周围动脉硬化闭塞症的实验室检查包括哪些? ... (144)
204. 周围动脉硬化闭塞症测定踝肱指数有何意义? ... (145)
205. 多囊卵巢综合征应该做哪些相关检查? (145)
206. 糖尿病病人为何要进行血糖和自身抗体的检测?
..... (146)
207. 检测尿糖和尿酮体有何意义? (146)
208. 检测空腹血糖有何意义? (147)
209. 什么是葡萄糖耐量试验? (147)
210. 血清胰岛素的检测有何意义? (148)
211. 为什么要检测 C 肽? (148)
212. 检测糖化血红蛋白有何意义? (149)
213. 为明确糖尿病的并发症应做哪些相关的检查? ... (149)
214. 糖尿病血管并发症的检查有哪些? (150)
215. 糖尿病患者为什么要查眼底? (150)
216. 糖尿病视网膜病变如何分期? (151)
217. 尿微量白蛋白如何测定? (151)
218. 糖尿病非酮症性高渗性昏迷的实验室检查有哪些?
..... (151)
219. 痛风需做哪些实验室检查? (151)
220. 评价肥胖有哪些指标? (152)
221. 目前有哪些骨密度测量技术? (153)
222. 骨质疏松症检查时可有有哪些改变? (153)

诊断与鉴别诊断

223. 高脂血症的诊断标准是什么? (154)
224. 高脂血症的诊断与年龄有关吗? (155)
225. 更年期综合征的诊断要点是什么? (155)

- 226. 多囊卵巢综合征的诊断要点有哪些? (156)
- 227. 多囊卵巢综合征要和哪些疾病鉴别? (156)
- 228. 肾性高血压与高血压性肾病如何鉴别? (156)
- 229. 糖尿病的诊断标准是什么? (158)
- 230. 诊断糖尿病时应注意哪些特殊情况? (158)
- 231. 怎样诊断糖尿病酮症酸中毒? (159)
- 232. 糖尿病的分型建议是什么? (159)
- 233. 肥胖症和肥胖性心肌病的诊断标准是什么? (159)
- 234. 如何用体重指数(BMI)诊断肥胖? (160)
- 235. 如何用腰围诊断肥胖? (161)
- 236. 肥胖症应与哪些疾病相鉴别? (161)
- 237. 深静脉血栓形成的可能性如何判断? (162)
- 238. 常见闭塞性动脉疾病的鉴别要点是什么? (163)
- 239. 下肢缺血程度如何评估? (164)
- 240. 骨质疏松症的诊断标准如何? (164)

药物治疗

- 241. 服用降脂药物能带来哪些好处? (166)
- 242. 降脂药物能使冠心病患者的血管病变消退吗? ... (166)
- 243. 冠心病血脂正常者为什么也要服降脂药? (167)
- 244. 降脂药物疗效的判断标准是什么? (168)
- 245. 儿童血脂异常如何治疗? (169)
- 246. 老年人服降脂药物应注意些什么? (169)
- 247. 糖尿病患者为什么应更积极地降脂治疗? (170)
- 248. 深海鱼油能降血脂吗? (171)
- 249. 脂肪肝患者应服调脂药吗? (171)
- 250. 停用调脂药后血脂会不会反弹? (171)
- 251. 高血压伴高血脂如何选择调脂药物? (172)

252. 哪些病人不宜用调脂药物治疗?	(173)
253. 如何治疗低高密度脂蛋白-胆固醇血症?	(173)
254. 他汀类药的调脂外作用包括哪些?	(173)
255. 调脂药的分类与适应证是什么?	(174)
256. 如何使用调脂药?	(175)
257. 调脂药物的毒副作用有哪些?	(176)
258. 调脂药物的相互作用和注意事项是什么?	(176)
259. 降脂治疗过程中如何进行评估、宣教和观察?	(177)
260. 降脂治疗过程中病人应注意什么?	(178)
261. 减肥的目标是什么?	(179)
262. 减肥药物有哪些?	(179)
263. 抑制食欲和抑制消化吸收的减肥药物有哪些?	(180)
264. 促进代谢的减肥药物有哪些?	(181)
265. 高血压病的治疗原则是什么?	(181)
266. 高血压病的用药原则是什么?	(182)
267. 理想的降压药物应具备哪些条件?	(183)
268. 轻度高血压应如何处理?	(184)
269. 重度高血压应如何处理?	(184)
270. 高血压病人应如何选择一线降压药物?	(186)
271. 什么是高血压的个体化治疗?	(187)
272. 什么是高血压的整体治疗和阶梯治疗?	(188)
273. 如何实行个体化降压治疗?	(190)
274. 降压药物包括哪几类?	(191)
275. α -受体阻滞剂的副作用有哪些?	(192)
276. 高血压患者应如何合理降压?	(193)
277. 利尿剂的作用机制是什么?	(194)
278. 利尿剂的分类和各自特点是什么?	(195)
279. 利尿剂的适应证和禁忌证是什么?	(195)