

新世纪医患教 学丛书



教您防治 高脂血症

万力生 徐传毅→编著

上海科学技术出版社

新世纪医患 教·学 丛书



万力生 徐传毅 编著

教您防治 高脂血症

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您防治高脂血症 / 万力生, 徐传毅编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2003. 9
(新世纪医患教·学丛书)
ISBN 7-5323-7009-7

I. 教... II. ①万... ②徐... III. 高脂血症—防治—问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018240 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7.75 字数 170 千

印数 1—5 500 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书共分西医、中医、心理、运动、饮食、药膳治疗及预防措施七大部分,每一部分均以问答形式,详细地介绍了与高脂血症相关的一些内容。书中所有设问都是从作者的长期临床实践而来,独到细致,涵盖面广,代表了广大高脂血症患者的心声,解答内容简明扼要,重点突出,条理清晰。全书内容充实,知识科学,语言通俗,文笔流畅,具有很高的实用性和指导性。

本书可供广大高脂血症患者,或关注自身健康的朋友参考阅读。

《新世纪医患教·学丛书》编委会

主编

万力生

编委 (以姓氏笔画为序)

万力生 王永梅 何 丽

邱静宇 范红霞 欧阳钢

金钟大 钟伟梅 顾 宁

徐传毅 裴晓华

前 言

新世纪,寄托着人类社会新的希望:和平稳定,家庭幸福,健康长寿。

21 世纪已进入预防医学时代。今天,人们对一度忽视了的生命价值观显得尤为关注,这是因为应了一句老话:“身体是革命的本钱。”多少贤能俊杰对事业孜孜以求,鞠躬尽瘁,无暇顾及自己的健康,以致身体每况愈下,最后不得不因为健康的原因离开了自己为之奋斗了多年的工作岗位,让人止不住为之扼腕叹息!其实,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中,自我防治成为通向健康的必由之路。古人云“上工(高明的医生)不治已病,治未病”,讲的就是这个道理。

有感于此,我们在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛收集资料与调研论证,编撰了《新世纪医患教·学丛

书》，并将此作为对新世纪的献礼，献给广大的读者朋友们。本丛书将从治疗和预防的角度出发，告诉您怎样去呵护您的身体，怎样让您的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机，等等。

《新世纪医患教·学丛书》具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验，作者对患者最关心的问题作了详细的解答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法简便可行。手中有这样一套书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生。

有病早治，未病先防。从这个意义上讲，这套丛书不仅适合患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。愿她能成为您永远的朋友！

2002年10月 万力生博士于深圳

写给读者朋友的话

高脂血症是目前临床上一种常见病。初期多数没有临床症状,这也是很多人不重视早期诊断和早期治疗的主要原因。该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。其危害主要表现在因它而继发的多种疾病,如肥胖症、高血压病、冠心病、脂肪肝、糖尿病和低高密度脂蛋白血症。大量研究资料表明,高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死等疾病的独立且重要的危险因素。目前,广大高脂血症患者对高脂血症的危害性认识还不足,使绝大多数高脂血症患者错过了早期防治的良机。

您是否患有高脂血症?您对高脂血症的防治知识又掌握了多少呢?如果您正因为患有高脂血症而苦恼,别着急,读过本书您将迅速了解高脂血症的防治常识及如何正确面对高脂血症,使您的身体保持最佳状态,让您避免错过早

期防治的良机,早日回到健康的人群中。

本书编写采用问答的形式,针对您最关心的问题,以通俗易懂的语言,系统地介绍了有关高脂血症防治手段,如西医治疗、中医治疗、心理治疗、运动治疗、饮食治疗、药膳治疗及预防措施等,她如同一名保健医生,教您如何恢复健康。愿您能早日认识她,早日成为朋友!

祝您早日康复!

编者

目 录

西医治疗

- 1 采用药物治疗高脂血症应遵循什么原则/ 2
- 2 哪些患者要服用降血脂药物/ 3
- 3 是否所有高脂血症患者都要采用降血脂治疗/ 4
- 4 高脂血症患者需长期服降血脂药吗/ 5
- 5 治疗高脂血症的药物有哪几类/ 6
- 6 如何使用 HMG-CoA 还原酶抑制剂进行血脂的调节/ 7
- 7 如何使用胆酸螯合剂进行血脂的调节/ 9
- 8 如何使用烟酸类药物进行血脂的调节/ 10
- 9 如何使用贝特类药物进行血脂的调节/ 12
- 10 如何使用不饱和脂肪酸类药物进行血脂的

调节/ 14

- 11 还有哪些药物具有调节血脂作用/ 15
- 12 高胆固醇血症如何采用药物治疗/ 17
- 13 高三酰甘油血症如何采用药物治疗/ 18
- 14 混合型高脂血症如何采用药物治疗/ 18
- 15 低高密度脂蛋白血症如何采用药物治疗/ 18
- 16 糖尿病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物/ 20
- 17 高血压病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物/ 21
- 18 慢性肾功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物/ 22
- 19 肾病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物/ 23
- 20 甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物/ 24
- 21 老年人血脂异常该如何合理治疗/ 25
- 22 在服药调节血脂的过程中如何配合医生的随访/ 26

中医治疗

- 23 中医是如何认识高脂血症的/ 30
- 24 中医是如何辨证治疗高脂血症的/ 31
- 25 能否介绍一些常见的具有调节血脂代谢的中

草药/ 34

- 26** 针灸为什么能够调节血脂/ 42
- 27** 能调节血脂的针灸穴位有哪些/ 43
- 28** 如何运用单穴针刺治疗高脂血症/ 44
- 29** 如何运用多穴针刺治疗高脂血症/ 44
- 30** 如何用艾灸治疗高脂血症/ 46
- 31** 如何用耳穴贴压疗法治疗高脂血症/ 47
- 32** 如何用穴位埋线疗法治疗高脂血症/ 48
- 33** 如何用推拿疗法治疗高脂血症/ 48

心理治疗

- 34** 如何调治高脂血症患者异常的心理活动/ 52
- 35** 如何调治高脂血症患者的害怕心理/ 53
- 36** 如何调治高脂血症患者的失望心理/ 53
- 37** 如何调治高脂血症患者的异常饮食观/ 55
- 38** 如何调治高脂血症患者的角色强化心理/ 56
- 39** 怎样调治高脂血症患者的成瘾行为/ 57
- 40** 如何对高脂血症患者的家庭成员进行心理调治/ 58
- 41** 怎样调治儿童高脂血症患者的异常心理/ 59
- 42** 怎样调治女性高脂血症患者的异常心理/ 61
- 43** 怎样调治男性高脂血症患者的异常心理/ 62
- 44** 怎样调治冠心病高脂血症患者的异常心理/ 64
- 45** 怎样调治肥胖症伴高脂血症患者的异常心理/ 65

运动治疗

- 46** 高脂血症患者需要适当运动吗/ 68
- 47** 运动对降低血脂有效吗/ 69
- 48** 高脂血症患者进行运动时应遵循什么原则/ 70
- 49** 高脂血症患者如何估算自己的运动强度/ 72
- 50** 高脂血症患者如何达到合适的运动时限和次数/ 73
- 51** 中老年高脂血症患者如何进行运动降血脂/ 74
- 52** 中老年高脂血症患者如何掌握合适的运动量/ 75
- 53** 高脂血症患者如何进行散步锻炼/ 77
- 54** 跑步也能降血脂吗/ 78
- 55** 高脂血症患者如何进行跑步锻炼/ 78
- 56** 高脂血症患者如何选择慢跑锻炼/ 80
- 57** 高脂血症患者可以选择游泳锻炼吗/ 81
- 58** 高脂血症患者如何进行保健操锻炼/ 82
- 59** 高脂血症患者如何进行放松运动/ 83
- 60** 高脂血症患者可否通过力量训练来调节血脂/ 84
- 61** 如何计算每日所需热量/ 84
- 62** 高脂血症患者在进行体育锻炼时应注意什么/ 85
- 63** 是否所有高脂血症患者都可以采用运动来

调节血脂/ 86

- 64** 高脂血症患者如何根据年龄选择合适的运动方式/ 87
- 65** 高脂血症患者如何根据性别、职业选择合适的运动方式/ 88
- 66** 高血压病伴高脂血症患者如何选择合适的运动/ 88
- 67** 冠心病伴高脂血症患者如何选择合适的运动/ 90
- 68** 肥胖症伴高脂血症患者如何选择合适的运动/ 91

饮食治疗

- 69** 高脂血症饮食治疗的原则是什么/ 94
- 70** 高脂血症饮食疗法选择的标准与目标是什么/ 95
- 71** 为什么控制饮食有利于调节血脂/ 96
- 72** 哪些高脂血症患者需要采用饮食疗法呢/ 97
- 73** 高脂血症患者合理的饮食习惯是什么/ 98
- 74** 如何使用高胆固醇血症饮食疗法的二级控制方案/ 100
- 75** 如何选用胆固醇含量低的食物/ 101
- 76** 是否任何含胆固醇的食物都不能吃/ 102
- 77** 如何选用含有蛋白质的食物/ 103
- 78** 如何选用含有碳水化合物的食物/ 105
- 79** 高脂血症患者如何限制总热量/ 106
- 80** 高脂血症患者如何选用富含膳食纤维的

食物/ 107

- 81** 具有降脂作用的谷豆类食物有哪些/ 108
- 82** 具有降脂作用的蔬菜类食物有哪些/ 109
- 83** 具有降脂作用的水果有哪些/ 112
- 84** 具有降脂作用的菌藻类食物有哪些/ 113
- 85** 具有降脂作用的肉鱼类有哪些/ 114
- 86** 高脂血症患者是否需要补充维生素/ 115
- 87** 高脂血症患者是否需要摄入微量元素/ 117
- 88** 高脂血症患者宜用何种食用油/ 119
- 89** 高脂血症患者应如何选择食物烹饪方法/ 120
- 90** 儿童高脂血症患者如何进行饮食调治/ 122
- 91** 青壮年高脂血症患者如何进行饮食调治/ 123
- 92** 老年高脂血症患者如何进行饮食调治/ 124
- 93** 如何对女性高脂血症进行饮食调治/ 126
- 94** 如何对脑力劳动者的高脂血症进行饮食调治/ 127
- 95** 如何对体力劳动者的高脂血症进行饮食调治/ 128
- 96** 单纯性高三酰甘油血症如何进行饮食防治/ 129
- 97** 原发性高胆固醇血症如何进行饮食防治/ 130
- 98** 混合型高脂血症如何进行饮食防治/ 131
- 99** I 型高脂血症-高乳糜微粒血症如何进行饮食调护/ 132
- 100** II a 型高脂血症如何进行饮食调护/ 133

- 101** II b 及 III 型高脂血症如何进行饮食调护/ 134
- 102** IV 型高脂血症如何进行饮食调护/ 135
- 103** V 型高脂血症如何进行饮食调护/ 136
- 104** 高血压病伴高脂血症如何进行饮食调治/ 137
- 105** 中风伴高脂血症如何进行饮食调治/ 139
- 106** 冠心病伴高脂血症患者如何进行饮食防治/ 140
- 107** 肾病伴高脂血症如何进行饮食调治/ 141
- 108** 高脂血症伴糖尿病患者如何进行饮食调治/ 143
- 109** 肥胖症伴高脂血症患者如何进行饮食防治/ 144
- 110** 甲状腺功能减低伴高脂血症的患者如何
进行饮食防治/ 146
- 111** 脂肪肝并发高脂血症患者如何进行
饮食调治/ 146
- 112** 闭塞性动脉硬化合并高脂血症如何进行饮食
调治/ 148

药膳治疗

- 113** 什么是药膳/ 152
- 114** 应用药膳治疗高脂血症应注意什么原则/ 152
- 115** 高脂血症患者可选服的药茶有哪些/ 153
- 116** 适合高血压病伴高脂血症患者的药茶有
哪些/ 156
- 117** 适合高血压病、冠心病伴高脂血症患者的
药茶有哪些/ 158

- 118** 肥胖症伴高脂血症的患者有哪些药茶可选择服用/ 159
- 119** 糖尿病伴高脂血症的患者有哪些药茶可供选择/ 161
- 120** 脂肪肝伴高脂血症的患者可选用什么药茶/ 162
- 121** 能治疗高脂血症的药粥有哪些/ 162
- 122** 可治疗高血压病伴高脂血症的药粥有哪些/ 165
- 123** 冠心病伴高脂血症的患者可选用哪些药粥/ 167
- 124** 肥胖症伴高脂血症患者可选用哪些药粥/ 171
- 125** 糖尿病伴高脂血症的患者可选用哪些药粥/ 172
- 126** 高脂血症患者可选用的菜肴有哪些/ 173
- 127** 糖尿病伴高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 174
- 128** 肥胖症伴高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 176
- 129** 脂肪肝伴高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 179
- 130** 高血压病伴高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 181
- 131** 冠心病伴高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 186
- 132** 高血压病、冠心病伴有高脂血症的患者可选用哪些菜肴/ 190
- 133** 高脂血症患者可选用哪些汤羹/ 192
- 134** 高脂血症患者如何选用药酒/ 199
- 135** 高脂血症患者如何选用糕点/ 200