



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

主 编 栾 颖 孙延明

心血管及相关疾病 健康课堂



XINXUEGUAN JI
XIANGGUAN JIBING
JIANKANG KETANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

绿袖健康书系

XINXUEGUAN JI XIANGGUANJIBING JIANKANGKETANG

心血管及相关疾病 健康课堂

主 编 栾 颖 孙延明
编 者 张 林 谭 晶 张立红
史东鹏 于佳音 王秋实
李 清 黄小梅 郭文娟
朱志强 杨 婷 董丽丽
蔡骏荣 刘国涛 廖新力
陈丹青 刘宁灵 何天宇
黄从文 雷小明 陈 冬



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管及相关疾病健康课堂 / 栾 颖, 孙延明主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.4

(绿袖健康书系)

ISBN 978-7-5091-4537-1

I. ①心… II. ①栾…②孙… III. ①心脏血管疾病—防治 IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021473 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 尉建霞 责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15.5 字数: 266 千字

版、印次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

SUMMARY

心脑血管疾病的发病率在我国逐年增高，为了普及有关疾病的防治常识，编者从心血管系统的结构和功能讲起，阐述了常见循环系统疾病及相关疾病的诊疗常识，包括动脉粥样硬化、冠心病、高脂血症、高血压、糖尿病、脑卒中、脂肪肝、肥胖症以及肾病、眼病等。全书以问答形式编写，不但讲解了上述多种疾病的病因、临床表现、危害、治疗方法、饮食及运动等的生活调养，还说明了疾病之间的相互关系，提醒人们关注自身健康。附录部分列出了上述疾病各类药物的疗效及用法等。

本书论述简明扼要，语言通俗易懂，内容丰富，结合了心血管疾病防治方面的多个标准指南，从多角度、多方面解答了读者关心的问题，适合于家庭使用，因此推荐给每一位关心健康的读者朋友。

前言

PREFACE

近年来,我国心脑血管疾病的发病率及相关危险因素均有增加趋势。动脉粥样硬化可以引起心、脑、肾等重要器官的损害,动脉粥样硬化性心脑血管疾病(主要包括冠心病、脑卒中和外周动脉疾病)是西方发达国家的“头号杀手”。随着我国人民生活水平不断提高和饮食习惯的改变,该病也成为我国居民的主要死亡原因之一。据统计,我国60岁以上人群中动脉粥样硬化的发病率高达79.9%,同时,年轻人的动脉粥样硬化发病率也越来越高,高分布人群在20岁到30岁。

以冠心病为例,在我国的发病率和病死率呈迅速上升趋势。据估计,我国每年新发心肌梗死患者50万人,现患心肌梗死患者200万人,每年死于心脑血管疾病的患者达250万~300万。

2002年的调查显示,我国18岁以上血脂异常患病人数已高达1.6亿,35岁以上的人群中有2500万人同时患有高血压和高脂血症。血脂异常没有明显的症状,一旦发病却可能造成伤残或死亡的后果。我国居民对血脂异常的重视度还远远不够,没有意识到血脂异常的危害性,大量患有血脂异常的人未能被及时发现,多数确诊患者的血脂控制并不理想。

高血压是一种常见的心血管疾病,可以引起全身多器官损害,脑卒中就是高血压重要并发症之一,此外还可引起高血压肾损害及眼底改变。根据2006年中国心血管病资料,每年新增高血压病患者1000万人,估计2006年高血压人数已达2亿,每5个成年人中就有1人是高血压病患者。然而,我国人群高血压知晓率仅为30.2%,治疗率为24.7%,控制率低至6.1%,这种“三低”现象不容忽视。

我国是脑血管病的高发国家,目前脑血管病已成为危害我国中老年人身体健康和生命的主要疾病。患者数600万~700万,每年新发脑卒中约200万人,每年死于脑血管病约150万人;预计到2030年,我国60岁以上的人口将达到3亿以上,而脑血管病首次发病者约有2/3是在60岁以上的老年人,因此未来20年我国的脑血管病发病率会逐年增加。

再来看糖尿病，目前发达国家糖尿病患病率已高达 5%~10%，发展中国家发病率则增加更快。在我国，糖尿病人数正在以惊人的速度急剧增加，糖尿病已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大严重危害人民健康的慢性非传染性疾病。据统计，到目前为止，我国非胰岛素依赖型糖尿病患者已近 4 000 万，每年至少增加 120 万，每天至少增加 3 000 人。糖尿病不仅给患者本身带来痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。糖尿病之所以可怕，不仅因为其具有隐蔽性、顽固性、复杂性、特殊性和可变性等特点，更在于它可引发心、脑、肾、眼、足等全身多器官病变，且治疗难度大。

脂肪肝与高脂血症、肥胖有着密切的联系。20 多年前，脂肪肝只是欧美和西方发达国家的“专利”。近 10 多年来，脂肪肝正向亚洲蔓延，从老年人向青壮年，甚至向儿童蔓延，非酒精性脂肪性肝炎发病率迅猛增长，已超过了慢性乙型肝炎的发病率（约 7.0%，单纯的乙型肝炎病毒携带者并未计入），已成为我国当前慢性肝病的首发病因。

虽然这些疾病的发病机制还不完全清楚，但是它们都与高脂肪、高胆固醇饮食、缺乏体育锻炼的生活方式，与超重和肥胖有着密切的联系。

生活方式病是指由于人们日常生活中的不良习惯和行为，以及社会、经济、精神、文化各方面的不良因素导致躯体或心理的疾病，主要包括高血压、冠心病等心血管疾病，脑卒中等脑血管疾病，糖尿病和部分恶性肿瘤等。世界卫生组织的资料证实，人类的健康寿命 40%取决于遗传和环境条件（其中 15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件），而 60%取决于科学健康的生活方式。目前，我国因生活方式病而死亡的患者比例达到 67%。

因此，改变生活方式是上述疾病治疗的重要措施之一，提倡在药物治疗的同时，进行饮食治疗及生活方式治疗。因为面对高血压、冠心病、2 型糖尿病这些病情复杂，既需要药物治疗又需要改变生活方式的慢性病的时候，仅仅依靠药物和医师，而不发挥患者本人的主观能动作用是很难获得满意疗效的。那么，如何科学地进行饮食控制，如何科学地进行体育运动，在日常生活中如何注意调养和保健，在最大程度上防治疾病，拥有健康。本书正是从这一需要出发，讲解了心脑血管及相关疾病的有关知识，包括病因病理、正规治疗方法、饮食控制、运动疗法、自我监测和管理等，希望本书能够对您有所帮助。

编 者

2010 年 12 月

目 录

CONTENTS

一、基础知识

1. 心血管系统是如何组成的?1
2. 心血管系统有何功能?1
3. 什么是体循环? 什么是肺循环?1
4. 心脏有哪些结构?2
5. 心脏有哪些血管?3
6. 什么是冠状动脉?3
7. 冠状动脉有哪些分支?3
8. 心肌代谢有什么特点?3
9. 冠状动脉血流的特点是什么?4
10. 人体血管有哪些特点?4
11. 什么是心血管疾病?5
12. 心血管及相关疾病流行趋势如何?5
13. 心血管病如何分类?5

二、动脉粥样硬化

14. 什么是动脉粥样硬化?6
15. 动脉粥样硬化有哪些危害?6
16. 动脉粥样硬化流行现状如何?7
17. 动脉粥样硬化与哪些因素有关?7
18. 动脉粥样硬化如何分型?8
19. 动脉粥样硬化如何分期?9
20. 动脉粥样硬化有哪些临床表现?9
21. 动脉粥样硬化的防治原则是什么?10
22. 治疗动脉粥样硬化的药物主要有哪些?10
23. 动脉粥样硬化非药物治疗措施有哪些?11

三、高血脂症

24. 什么是脂类?13
25. 什么是血脂?14
26. 三酰甘油有哪些功能?14
27. 磷脂有哪些功能?14





28. 体内胆固醇的来源如何? 15
29. 胆固醇有哪些功能? 15
30. 什么是坏胆固醇? 什么是好胆固醇? 15
31. 什么是脂蛋白? 16
32. 什么是载脂蛋白? 16
33. 脂蛋白如何分类? 16
34. 乳糜微粒和极低密度脂蛋白有何功能? 16
35. 低密度脂蛋白有何功能? 17
36. 高密度脂蛋白有何功能? 17
37. 什么是高脂血症? 18
38. 高脂血症的流行趋势如何? 18
39. 为何血脂问题成为当今世界关注的健康焦点? 18
40. 为何高脂血症被称为“无声的杀手”? 19
41. 高脂血症如何分类? 19
42. 高脂血症的诊断标准如何? 20
43. 什么是高胆固醇血症? 21
44. 什么是高三酰甘油血症? 21
45. 什么是混合型高脂血症? 21
46. 什么是低高密度脂蛋白血症? 22
47. 高脂血症有哪些相关因素? 22
48. 高脂血症常见于哪些人群? 23
49. 高脂血症可引起症状吗? 23
50. 普通人群需要定期检查血脂吗? 23
51. 血脂检测应注意哪些问题? 23
52. 高脂血症可引起哪些疾病? 24
53. 高脂血症与动脉粥样硬化有何关系? 24
54. 高脂血症与冠心病有何关系? 25
55. 高脂血症与高血压有何关系? 25
56. 高脂血症与脑卒中有何关系? 25
57. 高脂血症与糖尿病有何关系? 25
58. 高脂血症与肥胖症有何关系? 26
59. 高脂血症与脂肪肝有何关系? 26
60. 高脂血症与胆结石有何关系? 26
61. 什么是血脂异常危险分层? 26
62. 高脂血症治疗原则如何? 27
63. 何谓治疗性生活方式改变? 27
64. 治疗性生活方式改变有哪些基本要素? 28
65. 高脂血症饮食治疗有什么意义? 28
66. 高脂血症饮食治疗原则是什么? 28
67. 什么是热量? 29
68. 如何判断体重是否适宜? 29
69. 哪些食物含热量较高? 29
70. 什么是蛋白质? 30
71. 高脂血症如何摄入蛋白质? 30
72. 高脂血症应该完全吃素食吗? 30
73. 高脂血症者如何低脂肪饮食? 30
74. 什么是脂肪酸? 31
75. 脂肪酸有哪些种类? 31
76. 什么是饱和脂肪酸? 32
77. 高脂血症如何限制饱和



脂肪酸的摄入?	32	99. 如何正确使用他汀类调脂药? ..	40
78. 什么是单不饱和脂肪酸?	32	100. 贝特类调脂药如何	
79. 什么是多不饱和脂肪酸?	32	降低血脂?	40
80. 高脂血症如何摄入多		101. 贝特类药物有哪些	
不饱和脂肪酸?	33	不良反应?	40
81. 高脂血症如何选用食用油?	33	102. 烟酸类调脂药如何	
82. 什么是 DHA 和 EPA?	34	降低血脂?	40
83. 什么是反式脂肪酸?	34	103. 胆固醇吸收抑制药如何	
84. 高脂血症为何要避免摄入		降低血脂?	41
反式脂肪酸?	34	104. 胆酸螯合剂如何降低血脂?	41
85. 高脂血症如何限制胆固醇?	35	105. 还有哪些调脂药?	41
86. 高脂血症为何应摄入充足		106. 高胆固醇血症如何选	
的卵磷脂?	35	用调脂药?	42
87. 高脂血症如何摄入糖类?	35	107. 重度高胆固醇血症	
88. 高脂血症如何摄入维生素		如何选药?	42
和矿物质?	35	108. 混合型高脂血症如何	
89. 什么是膳食纤维? 有何作用? ...	36	选用调脂药?	43
90. 高脂血症如何增加膳食		109. 高三酰甘油血症如何	
纤维的摄入?	37	选用调脂药?	43
91. 高脂血症如何饮水?	37	110. 低高密度脂蛋白血症如何	
92. 高脂血症为何要限制饮酒?	37	选用调脂药?	43
93. 高脂血症开始药物治疗的		111. 单纯高密度脂蛋白降低	
标准及目标如何?	37	如何选药?	43
94. 如何理解高血脂药物治疗		112. 糖尿病合并高血脂	
开始值及目标值?	38	如何选药?	44
95. 目前临床上有哪几类		113. 老年人血脂异常如何选药?	44
调脂药物?	38	114. 运动在心脑血管疾病防治中	
96. 他汀类调脂药如何降低血脂? ...	39	有何意义?	44
97. 为什么临床上调脂首选		115. 运动对心脑血管系统	
他汀类药?	39	有哪些益处?	45
98. 他汀类调脂药有何不良反应? ...	39	116. 目前我国成年人的体力	



活动现状如何?	45	哪些运动的总原则?	48
117. 何谓有氧运动?	45	124. 心脑血管病患者安全运动的	
118. 何谓无氧运动?	46	条件有哪些?	48
119. 为什么说有氧运动是心血管		125. 心脑血管病患者可从事	
疾病患者最好的运动方式?	46	哪些运动项目?	48
120. 有氧运动对血脂代谢		126. 心脑血管病患者什么时间	
有何影响?	46	运动最好?	48
121. 什么是运动处方?	47	127. 中老年人可以尝试哪些	
122. 如何掌握运动强度?	47	有氧运动?	49
123. 心脑血管病患者应掌握			

四、冠心病

128. 什么是冠心病?	51	141. 高同型半胱氨酸血症与	
129. 什么是冠状动脉痉挛?	51	冠心病有何关系?	55
130. 冠状动脉哪些部位易发生		142. 冠心病还有哪些危险因素?	56
粥样斑块?	52	143. 冠心病常用哪些检查?	56
131. 什么是稳定斑块和不		144. 普通心电图对诊断冠心病	
稳定斑块?	52	有何意义?	56
132. 哪些斑块容易破裂?	52	145. 动态心电图对诊断冠心病	
133. 冠状动脉狭窄程度		有何意义?	56
如何分级?	52	146. 心电图运动负荷试验对	
134. 冠心病的流行趋势如何?	52	诊断冠心病有何意义?	57
135. 近年来冠心病的发病率		147. 心电图运动负荷试验有	
为何快速增多?	53	哪些禁忌证?	57
136. 冠心病分为哪些类型?	53	148. 超声心动图对诊断冠心病	
137. 近年来对冠心病的临床		有何意义?	57
分型提出了什么新概念?	53	149. 放射性核素检查对诊断	
138. 什么是冠心病的危险因素?	53	冠心病有何意义?	58
139. 冠心病有哪些危险因素?	54	150. 多层螺旋 CT 对诊断冠心病	
140. 新的冠心病危险因素		有何意义?	58
有哪些?	55	151. 冠状动脉造影对诊断冠心病	

有何意义?	58	174. 急性心肌梗死可有哪些	
152. 什么是隐匿型(无症状性)		临床表现?	64
冠心病?	58	175. 老年心肌梗死有何特点?	64
153. 什么是心绞痛?	59	176. 什么是缺血性心脏病?	65
154. 心绞痛是如何发生的?	59	177. 缺血性心脏病可有哪些	
155. 如何根据心绞痛严重		临床表现?	65
程度分级?	59	178. 缺血性心脏病如何治疗?	65
156. 什么是稳定型心绞痛?	60	179. 什么是冠心病猝死?	65
157. 稳定型心绞痛有何症状?	60	180. 猝死有何表现?	66
158. 什么是不稳定型心绞痛?	60	181. 发生冠心病猝死如何	
159. 什么是不典型的心绞痛?	60	紧急救护?	66
160. 什么是初发型劳力型		182. 冠心病治疗的原则和	
心绞痛?	61	方法是什么?	66
161. 什么是恶化型心绞痛?	61	183. 治疗冠心病常用哪些药物?	66
162. 什么是卧位型心绞痛?	61	184. 硝酸酯类药物有何特点	
163. 什么是变异型心绞痛?	61	和作用?	67
164. 什么是梗死后心绞痛?	62	185. 肾上腺素能 β 受体阻滞药	
165. 什么是混合型心绞痛?	62	有何作用?	67
166. 什么是静息心绞痛?	62	186. 钙离子拮抗药有何作用	
167. 什么是急性心肌梗死?	62	和特点?	67
168. 为什么急性心肌梗死在相对		187. 血管紧张素转换酶抑制药	
年轻的人群中越来越常见?	62	有何作用和特点?	68
169. 心肌梗死通常发生在		188. 血管紧张素 II 受体拮抗药	
什么季节?	63	(ARB) 有何作用和特点?	68
170. 急性心肌梗死最易发生		189. 血小板抑制药有何作用	
在何时?	63	和特点?	68
171. 有哪些因素可诱发		190. 抗凝药物有何作用和特点?	69
心肌梗死?	63	191. 溶栓药物有何作用?	69
172. 为什么腹泻可诱发		192. 稳定型心绞痛如何	
心肌梗死?	63	药物治疗?	69
173. 心肌梗死发病前有何先兆?	63	193. 稳定型心绞痛缓解期	



- 如何治疗? 70
194. 不稳定型心绞痛如何处理? 70
195. 不稳定型心绞痛如何
药物治疗? 70
196. 急性心肌梗死如何抢救
和治疗? 71
197. 什么是冠状动脉造影? 71
198. 冠状动脉造影是如何
发展的? 71
199. 什么是经皮冠状动脉
介入治疗? 71
200. 什么是冠状动脉内支
架术 (STENT)? 72
201. 什么是冠状动脉搭桥术? 72
202. 运动疗法对冠心病
有何意义? 72
203. 哪些冠心病患者适合运动? 73
204. 哪些冠心病患者不
适合运动? 73
205. 如何给冠心病患者开
运动处方? 73
206. 冠心病患者参加运动有
哪些注意事项? 74
207. 冠心病患者饮食治疗的
原则是什么? 74
208. 冠心病患者如何摄取
蛋白质? 75
209. 冠心病患者如何
摄入糖类? 75
210. 冠心病患者为何要
补充叶酸? 75
211. 冠心病患者为何需要补钙? 76
212. 冠心病患者还需要补充
哪些矿物质? 76
213. 吸烟有哪些危害? 77
214. 什么是二手烟? 二手烟怎样
危害人体? 77
215. 吸烟与心脑血管疾病
关系如何? 为什么
冠心病患者应戒烟? 77
216. 什么是生活方式病? 78
217. 什么是冠心病的分级预防? 78

五、高血压

218. 人体血压的正常值是多少? 79
219. 什么是高血压? 79
220. 高血压的诊断标准如何? 80
221. 我国人群高血压患病率
及其变化趋势如何? 80
222. 高血压是如何分类的? 80
223. 高血压有哪些危险因素? 80
224. 高盐饮食与高血压
有何关系? 81
225. 食盐量与高血压有何关系? 81
226. 高脂饮食与高血压
有何关系? 82
227. 长期饮酒与高血压
有何关系? 82
228. 高血压有哪些危害? 82
229. 高血压有哪些临床表现? 83



230. 高血压的急、危重症 有哪些?83	有何特点? 87
231. 高血压患者应做哪些检查?83	246. α 受体阻滞药降压机制 是什么? 88
232. 高血压的治疗目的是什么?84	247. α 受体阻滞药的应用 范围如何? 88
233. 什么是高血压的综合治疗?84	248. 什么是复方降压制剂? 88
234. 高血压何时开始药物治疗?84	249. 高血压用药为何要个体化? 88
235. 降压治疗的目标是什么?85	250. 高血压用药应注意 哪些问题? 89
236. 降压药有哪几类? 一线 (首选)降压药有哪些?85	251. 高血压患者日常饮食的 基本原则是什么? 89
237. 利尿降压药的降压机制 是什么?85	252. 高血压患者如何限盐? 90
238. 利尿降压药适用于 哪类人群?85	253. 日常生活中有哪些减少 食盐摄入的办法? 90
239. β 受体阻滞药降压机制 是什么? 有何特点?86	254. 高血压患者为何要增加 钾的摄入? 91
240. β 受体阻滞药适用于 哪类人群?86	255. 高血压患者为何要补充 钙和镁? 91
241. 钙离子拮抗药降压机制 是什么? 有何特点?86	256. 有氧运动如何降低血压? 91
242. 血管紧张素转换酶抑制 药降压机制是什么?87	257. 是否所有的高血压患者都 适合运动? 92
243. 血管紧张素转换酶抑制药 适合于哪类人群?87	258. 高血压病患者的运动 处方如何? 92
244. 血管紧张素 II 受体拮抗药 (ARB) 降压机制是什么?87	259. 高血压患者生活中 应注意什么? 92
245. 血管紧张素 II 受体拮抗药	

六、脑卒中

260. 脑的血管分布有哪些特点?94	263. 脑动脉的特点与脑血管病 有何联系? 95
261. 颈内动脉系统如何走行?94	264. 什么是脑卒中? 95
262. 椎-基底动脉系统如何走行?95	



265. 脑卒中发病情况如何? 96
266. 脑卒中的危险因素有哪些? 96
267. 脑卒中有哪些常见类型? 97
268. 脑卒中有哪些先兆症状? 98
269. 什么是短暂性脑缺血发作? 98
270. 短暂性脑缺血发作
有何表现? 98
271. 短暂性脑缺血发作
如何处理? 99
272. 什么是脑血栓形成? 99
273. 脑血栓有何临床表现? 99
274. 什么是脑栓塞? 100
275. 什么是腔隙性脑梗死? 100
276. 脑血栓形成与脑栓塞
有何区别? 101
277. 为什么脑梗死易在
清晨发生? 101
278. 脑卒中常见哪些症状? 102
279. 什么是完全瘫和不
完全瘫? 103
280. 脑出血常见病因有哪些? 103
281. 脑出血常发生在
哪些部位? 103
282. 蛛网膜下腔出血
有何表现? 103
283. 蛛网膜下腔出血有哪些
并发症? 104
284. 什么叫脑疝? 104
285. 如何诊断脑出血? 105
286. 如何诊断蛛网膜
下腔出血? 105
287. 脑卒中一般处理措施
有哪些? 105
288. 什么是脑卒中静脉溶栓
疗法? 106
289. 什么是降纤治疗? 106
290. 什么叫抗凝治疗? 106
291. 缺血性脑卒中合并高血压的
处理原则是什么? 107
292. 脑卒中患者为什么不宜血
压骤降? 107
293. 脑血栓、脑栓塞、腔隙性
脑梗死急性期治疗原则
是什么? 107
294. 急性出血性脑血管病怎样
进行内科治疗? 107
295. 蛛网膜下腔出血一般
处理如何? 108
296. 蛛网膜下腔出血怎样治疗? ... 108
297. 短暂性脑缺血发作
如何治疗? 109
298. 如何预防短暂性
脑缺血发作? 110
299. 常用的脑代谢活化
药物有哪些? 110
300. 脑卒中的康复是指什么? 111
301. 脑卒中常见的康复训练
方式有哪些? 112
302. 脑卒中何时进行康复
训练为佳? 112
303. 如何进行床上体位的摆放? ... 112
304. 脑卒中患者如何进行



被动训练?	113	饮食原则?	115
305. 脑卒中患者如何进行 步行训练?	113	311. 气候与脑卒中有什么关系吗?	116
306. 早期脑卒中患者如何进行 主动训练?	114	312. 秋冬季如何预防脑卒中?	116
307. 脑卒中患者如何进行 手部训练?	114	313. 老年人服装如何保暖?	116
308. 脑卒中患者吞咽障碍 如何护理?	115	314. 老年人过冬应注意什么?	117
309. 防止老年人自理能力丧失 的十个要点是什么?	115	315. 吸烟对脑血管的危害 有多大?	117
310. 防治脑卒中有哪些		316. 饮酒与脑卒中有什么关系?	118
		317. 有氧运动对脑卒中 有何影响?	118
		318. 脑卒中患者如何 进行运动?	119

七、脂肪肝

319. 肝脏有何功能?	120	333. 脂肪肝的流行趋势如何?	124
320. 肝脏如何参与物质 代谢功能?	120	334. 脂肪肝如何分级?	124
321. 肝脏如何参与脂肪代谢?	121	335. 脂肪肝如何分期?	125
322. 肝脏能储存脂肪吗?	121	336. 肝纤维化和肝硬化 有何区别?	125
323. 肝脏如何参与磷脂和 胆固醇代谢?	121	337. 脂肪肝如何按照病因分类? ..	126
324. 肝脏如何参与糖代谢?	121	338. 什么是非酒精性脂肪肝?	126
325. 肝脏如何参与蛋白质代谢? ..	122	339. 脂肪肝都有哪些相关因素? ..	126
326. 肝脏如何参与维生素代谢? ..	122	340. 乙醇（酒精）在体内是如何 代谢的?	126
327. 肝脏如何分泌胆汁?	122	341. 大量饮酒的标准是什么?	127
328. 肝脏为什么具有凝血功能? ..	123	342. 大量饮酒如何损伤肝脏?	127
329. 什么是肝脏的解毒功能?	123	343. 酗酒与脂肪肝关系如何?	128
330. 肝脏还具有哪些功能?	123	344. 肥胖与脂肪肝有何关系?	128
331. 为什么说肝小叶是肝脏的 基本功能单位?	123	345. 高脂血症和脂肪肝 有何关系?	128
332. 什么是脂肪肝?	124	346. 糖尿病与脂肪肝有何关系? ..	129



- 347. 什么是药物性肝损害? 129
- 348. 营养不良也会得脂肪肝吗? .. 129
- 349. 什么是急性妊娠性脂肪肝? .. 129
- 350. 什么是 Reye 综合征? 130
- 351. 酒精性脂肪肝有哪些
危险因素? 130
- 352. 脂肪肝有何临床表现? 130
- 353. 如何诊断脂肪肝? 131
- 354. B 超检查对脂肪肝
有何意义? 131
- 355. CT 检查对脂肪肝
有何意义? 132
- 356. 肝活检对诊断脂肪肝
有何意义? 132
- 357. 肝功能各项检查有
什么意义? 132
- 358. 什么是丙氨酸转氨酶? 133
- 359. 什么是天冬氨酸转氨酶? 133
- 360. 还有哪些指标能够反映
肝功能变化? 133
- 361. 肝功能检查有哪些
新项目? 134
- 362. 脂肪肝有哪些实验室
检查改变? 134
- 363. 脂肪肝为何容易被误诊? 135
- 364. 如何诊断非酒精性脂肪肝? ... 135
- 365. 脂肪肝有哪些危害? 136
- 366. 脂肪肝治疗原则是什么? 136
- 367. 生活方式改变对脂肪
肝防治有何意义? 137
- 368. 饮食治疗对于脂肪肝
有何意义? 137
- 369. 脂肪肝饮食原则如何? 137
- 370. 脂肪肝如何摄入高质量
蛋白质? 138
- 371. 脂肪肝时如何适当
摄取脂肪? 139
- 372. 脂肪肝如何进行药物治疗? ... 139
- 373. 脂肪肝如何应用降脂药物? ... 139
- 374. “脂肪肝不是病, 看不看
无所谓”吗? 140

八、糖尿病

- 375. 什么是血糖? 141
- 376. 血糖有哪些来源? 142
- 377. 什么是胰岛素? 142
- 378. 胰岛素是如何分泌的? 142
- 379. 胰岛素的合成如何调节? 143
- 380. 胰岛素有何作用? 143
- 381. 胰岛素如何调节
糖类代谢? 143
- 382. 胰岛素如何调节
脂肪代谢? 144
- 383. 胰岛素如何调节蛋
白质代谢? 144
- 384. 胰岛素还具有哪些作用? 144
- 385. 缺乏胰岛素会导致
什么后果? 144
- 386. 什么是糖尿病? 144



387. 世界范围内糖尿病流行趋势如何?	145	脑血管病变?	153
388. 我国糖尿病流行病学的现状如何?	145	413. 糖尿病冠心病有何特点?	153
389. 什么是1型糖尿病?	145	414. 如何预防糖尿病冠心病?	154
390. 什么是2型糖尿病?	145	415. 何谓糖尿病神经病变?	154
391. 什么是胰岛素抵抗?	146	416. 何谓糖尿病视网膜病变?	154
392. 哪些人群易患糖尿病?	146	417. 何谓糖尿病肾病?	154
393. 如何确诊糖尿病?	147	418. 糖尿病患者为什么容易感染?	155
394. 糖尿病需要做哪些检查?	147	419. 何谓糖尿病足?	155
395. 什么是尿糖?	147	420. 如何治疗糖尿病足?	155
396. 尿糖与血糖有何关系?	147	421. 糖尿病患者如何进行足部皮肤护理?	156
397. 空腹血糖测试有何意义?	148	422. 糖尿病皮肤摩擦伤后如何护理?	156
398. 随机血糖测试有何意义?	148	423. 糖尿病患者如何选择鞋袜? ..	156
399. 什么是口服葡萄糖耐量试验(OGTT)?	148	424. 糖尿病治疗的原则和内容是什么?	157
400. 糖化血红蛋白检查有何意义?	149	425. 糖尿病教育内容包括哪些? ..	157
401. 糖尿病都有哪些临床表现? ..	149	426. 血糖控制目标值是多少?	158
402. 糖尿病多尿有何表现?	150	427. 如何进行血糖监测?	158
403. 糖尿病多饮有何表现?	150	428. 血糖监测应注意哪些问题? ..	159
404. 糖尿病多食有何表现?	150	429. 糖尿病何时开始药物治疗? ..	159
405. 糖尿病为何体重减轻?	150	430. 口服降糖药如何分类?	160
406. 何谓糖尿病酮症酸中毒?	150	431. 磺脲类降糖药有何作用?	160
407. 何谓非酮症高渗性糖尿 病昏迷?	151	432. 磺脲类降糖药适应证如何? 如何使用?	160
408. 什么是糖尿病乳酸酸中毒? ..	151	433. 噻唑烷二酮类药物如何降糖?	161
409. 什么是低血糖症?	152	434. 噻唑烷二酮类药物适应证如何?	161
410. 如何治疗和预防低血糖?	152	435. 双胍类药物如何降糖?	161
411. 何谓糖尿病脑血管病变?	153		
412. 如何预防糖尿病			