

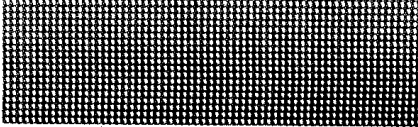
大众健康 专家咨询

徐东白 韦琴英 编著

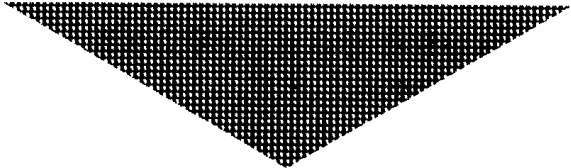
高脂血症 防治指南



人民卫生出版社



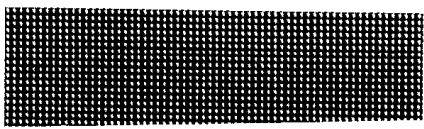
大众健康 专家咨询



高脂血症 防治指南

徐东白 韦琴英 编著

人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症防治指南/徐东白, 韦琴英编著. -北京: 人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03483-1

I. 高… II. ①徐…②韦… III. 高脂血症-防治 IV.R
589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 42300 号

高脂血症防治指南

徐东白 韦琴英 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市安泰印刷厂印刷

新华书店经销

787 × 1092 32 开本 6.25 印张 120 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—10 000

ISBN 7-117-03483-1/R·3484 定价: 8.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

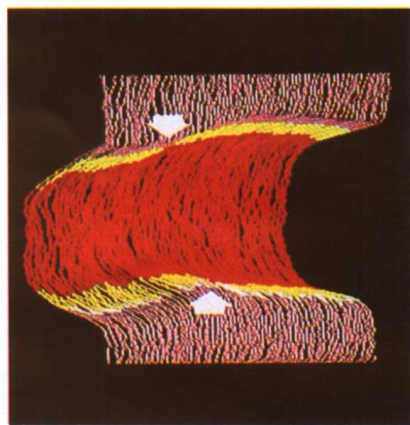
前 言

当前因动脉粥样硬化而导致的心脑血管病，已成为威胁人群最重要的死亡原因之一，而动脉粥样硬化与血脂代谢异常密切相关，因此高脂血症的防治引起了各国卫生部门的高度重视。

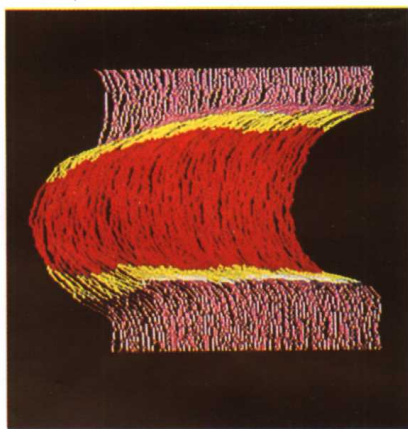
“高脂血症防治指南”一书是由徐东白主任医师等编写而成，他长期从事老年医学的临床和基础研究工作，积累了丰富的经验，并又参加过西学中学习班的系统学习，中西医结合。本书从血脂代谢的基础理论到临床，药物治疗，饮食营养与运动锻炼，内容系统、全面，文字深入浅出，通俗易懂，既体现了科学的严谨态度，又注意到其实用价值，使广大读者看得懂，学得会，用得上，是基层医务人员的一本很好的参考读物，也可供初中文化程度以上不同层次的中老年人及其亲友阅读和查阅。

管维苓

1999年1月



6 个月的饮食治疗后



1 年的药物治疗后

血管造影扫描及 CT 影像分析等证实了股动脉粥样硬化斑块的消退



血管内壁之脂肪沉积



服力平脂后之血管内壁恢复正常

从幻灯片显示，动脉粥样硬化沉积的退化是可能的

图 1-2 粥样硬化斑块的消退（用降脂药力平脂治疗后）



大众健康 专家咨询

1. 高血压病防治指南
2. 白内障防治指南
3. 胆石症防治指南
4. 肾脏病防治指南
5. 心肌梗死防治指南
6. 心肌疾病防治指南
7. 小儿哮喘防治指南
8. 消化道出血防治指南
9. 耳鼻喉疾病防治指南
10. 甲状腺疾病防治指南
11. 肺结核病防治指南
12. 支气管哮喘防治指南
13. 慢性支气管炎防治指南
14. 冠心病防治指南
15. 老年神经内科常见病防治指南
16. 精神分裂症防治指南
17. 银屑病防治指南
18. 常见皮肤病防治指南
19. 近视眼防治指南
20. 青光眼防治指南
21. 小儿肥胖病防治指南
22. 产科疾病防治指南
23. 高脂血症防治指南
24. 地方病防治指南
25. 乳房疾病防治指南

26. 肾炎防治指南
27. 糖尿病性眼病防治指南
28. 会阴部疾病防治指南
29. 风湿及类风湿性关节炎防治指南
30. 烧伤防治指南
31. 前列腺病防治指南
32. 肩周炎防治指南
33. 小儿腹痛相关疾病防治指南
34. 儿童异常饮食行为防治指南
35. 头痛防治指南
36. 糖尿病防治指南
37. 白血病防治指南
38. 消化性溃疡防治指南
39. 妇科肿瘤防治指南
40. 常见胃病防治指南
41. 常见腰腿痛防治指南
42. 老年性痴呆防治指南
43. 肺癌防治指南
44. 免疫风湿性疾病防治指南
45. 肛肠疾病防治指南
46. 中暑防治指南
47. 颈椎病防治指南
48. 腰椎间盘突出症防治指南
49. 心律失常防治指南
50. 肺心病防治指南

目 录

第一章 概述	1
一、为什么要重视高脂血症的防治	1
二、高脂血症与动脉硬化的危险后果	2
三、高脂血症的发病现状	3
四、防治高脂血症对降低心脑血管疾病的关系	5
五、高脂血症是可以预防 and 治疗的	6
第二章 血脂的基础知识	7
第一节 血脂研究的历史和发展	7
第二节 血浆脂质和脂蛋白的基本概念	8
一、血脂的组成	8
二、血脂在身体内的运转	10
(一) 胆固醇	10
(二) 甘油三酯	10
(三) 磷脂	12
(四) 游离脂肪酸	12
三、血脂的生理功能和临床意义	12
(一) 胆固醇的生理功能与对人体的危害	12
(二) 甘油三酯和脂肪酸	14
四、血液中的脂蛋白	15
(一) 乳糜微粒	17

(二) 极低密度脂蛋白 (VLDL)	19
(三) 低密度脂蛋白 (LDL)	19
(四) 高密度脂蛋白 (HDL)	20
五、什么叫载脂蛋白它有什么功能	21
(一) 载脂蛋白 A _I (ApoA _I)	23
(二) 载脂蛋白 B (ApoB)	23
六、什么叫脂蛋白受体, 它有何功能	24
七、还有一种更糟的脂蛋白 (a) 简称 Lp (a) ...	25
第三节 影响血脂变化的因素	26
一、年龄	26
二、性别	27
三、饮食	28
四、职业	29
五、运动对血脂的影响	31
六、季节变化对血脂的影响	31
七、药物对血脂的影响	32
第四节 血脂的正常范围	34
第三章 高脂血症的临床知识	37
第一节 高脂血症的病因	37
一、原发性	37
二、继发性	37
(一) 甲状腺机能减退	37
(二) 糖尿病	38

(三) 肾病综合征	38
(四) 肝脏疾病	38
(五) 饮食因素	38
第二节 高脂血症的分型及其临床特点	39
一、I 型: 高乳糜微粒血症	39
二、II 型: 高 β 脂蛋白血症	40
三、III 型: 漂浮“ β ”或“阔 β ”带型	40
四、IV 型: 高前“ β ”脂蛋白血症	41
五、V 型: 高前“ β ”脂蛋白血症和乳糜微粒血症	41
六、中华心血管学会建议的分类法	46
第三节 高脂血症的诊断	47
一、血脂测定的项目	47
二、受检查者的准备与取血方法	47
三、血标本的处理与贮存	48
四、血脂测定值的意义怎样判断	48
第四节 中医对高脂血症的认识	50
一、病因	51
(一) 饮食不节	51
(二) 痰浊不化	51
(三) 瘀血阻滞	53
(四) 脾失健运	53
(五) 肾气衰弱	53

(六) 肝胆疏泄不利	54
二、辨证分型	55
(一) 痰浊内阻型	55
(二) 气滞血瘀型	55
(三) 脾虚湿盛型	55
(四) 肝肾阴虚型	56
(五) 脾肾阳虚型	56
(六) 单纯型	56
第五节 高脂血症与其它疾病的关系	56
一、肥胖症	56
二、脂肪肝	58
三、糖尿病	58
四、肾病综合征	59
五、甲状腺机能减退症	59
六、胆结石	59
第四章 高脂血症的治疗	60
第一节 高脂血症的治疗步骤和原则	60
一、高脂血症的治疗步骤	60
(一) 血脂异常现象的检出	60
(二) 判断血脂水平及类型	60
(三) 决定治疗措施及血脂应达到的目标	60
二、高脂血症的治疗原则	61
第二节 膳食治疗	63

一、膳食治疗开始标准	63
二、膳食治疗的主要内容	64
三、膳食治疗的目标	68
四、膳食治疗方法及具体实施方案	70
五、中老年人对各种营养素的需要量	73
(一) 热量	73
(二) 蛋白质	75
(三) 脂肪	81
(四) 碳水化合物 (含纤维素)	84
(五) 维生素	87
(六) 微量元素	91
(七) 无机盐	92
六、具有降脂作用的常用食品	92
(一) 香菇	92
(二) 木耳	93
(三) 豆制品	93
(四) 茶叶	94
(五) 洋葱和姜	94
(六) 大蒜	95
(七) 芝麻	95
(八) 鱼类	95
(九) 山楂	96
(十) 大枣	96

(十一) 萝卜	97
(十二) 牛奶	97
(十三) 燕麦	98
(十四) 海带	98
(十五) 苹果	98
(十六) 空心菜	98
(十七) 韭菜	99
(十八) 茄子	99
第三节 体育运动	99
一、运动与降血脂的关系	99
二、为什么中老年人要进行体育锻炼	100
三、体育锻炼能保持生理年龄的年轻	101
四、体力劳动不可代替体育锻炼	102
五、运动的种类	102
六、在日常生活中怎样有意识地增加体育活动	103
七、中老年人如何安排运动计划	104
八、要有合适的运动时限和频度	105
九、如何估计和控制运动强度	106
十、倒退步走	107
十一、早晨林间锻炼	108
十二、如何计算每天所需热卡	108
十三、身体健全的指标	109

十四、体育锻炼注意事项	110
第四节 高脂血症的药物治疗	111
一、什么情况下应该用降脂药物	111
二、治疗高脂血症的药物种类和方法	113
(一) 他汀类	113
1 美降之	113
2 舒降之	115
3 普拉固	119
4 氟伐他汀	121
5 美百乐镇	122
6 血脂康胶囊	123
7 地奥脂必妥片	124
(二) 苯氧乙酸类(纤维酸类)	124
第一代安妥明类	125
1 安妥明	125
2 特调脂胶囊	126
3 降脂新	127
4 安妥明的其它制剂	127
(1) 降脂平	127
(2) 心脉康片	128
(3) 脉康片	128
(4) 脉舒片	128
(5) 心脉宁	128

第二代为贝特类 (又名贝丁酸类)	129
1 非诺贝特	129
2 吉非罗齐胶囊	130
3 必降脂片	132
4 潘特生	134
5 苧氯贝特	135
6 环丙贝特	135
7 克利贝特	136
(三) 胆酸隔置剂类	139
1 消胆胺	139
2 降胆宁	140
3 降胆树脂 3 号	141
4 地维希胺	141
(四) 烟酸类	141
1 烟酸	141
2 烟酸肌醇脂	143
3 阿西莫斯	143
4 普鲁布考	144
(五) 不饱和脂肪酸类	145
1 深海鱼油丸	145
2 多烯康胶囊	147
3 月见草油胶囊	148
4 其它亚油酸类	149

(1) 亚油酸	149
(2) 益寿宁	149
(3) 脉通	149
(4) 心脉乐	150
(5) 心脑康	150
(6) 甲亚油脂酰胺	150
(六) 蛋白同化类激素——呋咱甲氢龙	151
(七) 其它西药制剂	151
1 硫酸软膏素 A	151
2 弹性酶	152
3 藻酸双酯钠	153
4 异去氧胆酸片	153
5 麦固醇	153
6 维生素类	153
(1) 维生素 C	153
(2) 维生素 B ₆	153
(3) 维生素 E 烟酸酯	154
(4) 维脉宁	154
7 谷维素	154
8 吡醇氨酯	154
三、降脂药物作用的比较	155
四、药物治疗的选择	156
(一) 高胆固醇血症	156