

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余靖

31

高脂血症

GAOZHIXUE ZHENG



中国中医药出版社

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

病人须知手册

分书名

感冒	胃痛
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

病人须知手册

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	慢性中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不育不孕	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好地贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

何谓高脂血症	(3)
脂蛋白分哪几类	(3)
什么叫总胆固醇	(5)
胆固醇有何生理作用	(5)
什么叫低密度胆固醇	(6)
什么叫高密度胆固醇	(6)
血液中胆固醇主要从哪里来	(7)
血液中胆固醇是怎样排出的	(7)
胆固醇越低越好吗	(8)
人每天摄入多少胆固醇才是合理的 ...	(9)
甘油三酯对人体有何益处和害处 ...	(9)
血液中的甘油三酯是从哪里来的 ...	(10)
高脂血症是如何产生的	(10)
高脂血症是不是一种特定的疾病 ...	(12)
什么叫原发性高脂血症	(12)

- 什么叫继发性高脂血症 (13)
- 儿童可否有高脂血症 (13)
- 瘦人会不会患高脂血症 (14)
- 高脂血症与动脉粥样硬化的关系
 怎样 (15)
- 哪些人群需要及早预防高脂血症 ... (15)
- 降低血脂有何临床意义 (15)
- 哪些高危人群需要降脂治疗 (16)
- 中医怎样认识高脂血症 (16)

□ 疾病信号

- 黄色瘤 (21)
- 视力下降 (22)
- 头晕 (23)
- 心绞痛 (24)
- 腹痛 (24)
- 肢体乏力疼痛 (24)

□ 就医须知

- (25)

□ 检查须知

- 进行血脂检查的注意事项有哪些 ... (31)
- 血脂检查为什么要空腹 (31)

如何看血脂化验单	(32)
胆固醇新旧单位如何换算	(35)
甘油三酯新旧单位如何换算	(35)
最理想的血脂水平是多少	(36)

□住院须知

.....	(37)
-------	------

□用药宜忌

高脂血症如何使用西药降脂药	(43)
对高脂血症有益的降压药有哪些 ...	(46)
如何避免降脂药的不良反应	(46)
高脂血症患者为什么要慎用利尿剂 ...	(47)
乙胺碘呋酮对高脂血症患者有何 影响	(48)
肾上腺皮质激素对高脂血症患者 的影响	(48)

□家庭保健

注意高脂血症的季节变化	(51)
戒烟	(51)
常用低脂饮食	(52)

高脂血症合理的饮食习惯与膳食

- 结构 (52)
- 高脂血症饮食治疗的原则 (54)
- 高脂血症饮食疗法选择的标准与
目标 (55)
- 哪些食物含胆固醇量较少 (56)
- 哪些食物富含胆固醇 (56)
- 高脂血症如何选用动物油脂和植物油脂
..... (57)
- 为什么糖类也能升高血脂 (58)
- 如何控制高脂血症患者的热量摄入 ... (59)
- 哪些食物能够降低血脂 (60)
- 在使用低脂饮食时要补充脂溶性
维生素 (61)
- 高脂血症患者的食物烹饪方法 (61)
- 可用于高脂血症药膳的药物 (63)
- 高脂血症患者如何选用药膳 (64)
- 可用于高脂血症药茶的药物 (65)
- 高脂血症患者如何选用药茶 (65)
- 少量饮酒对降血脂有益 (66)
- 酗酒可加重高脂血症 (66)
- 茶对高脂血症的影响 (67)

如何正确看待高脂血症	(67)
运动降脂的原则有哪些	(68)
原发性高胆固醇血症药膳	(69)

□预后康复

预后	(73)
高血压高脂血症患者的运动康复 ...	(73)
冠心病高脂血症的运动康复	(74)
肾病综合征高脂血症的饮食调理 ...	(76)
肾病综合征高脂血症的运动康复 ...	(77)
慢性肾功能不全高脂血症的运动 康复	(77)
糖尿病高脂血症的饮食调理	(78)
甲状腺功能减低高脂血症的饮食 调理	(79)
痛风高脂血症的饮食调理	(80)
痛风高脂血症的运动康复	(81)
闭塞性动脉硬化高脂血症的运动 康复	(82)

□新技术新方法

- 外科疗法 (85)
- 血浆净化疗法 (85)
- 针灸疗法 (87)
- 穴位埋线疗法 (87)
- 耳穴贴压法 (88)

□新药特药

- 可尔降脂灵 (91)

□常用药

一、主要降总胆固醇兼降甘油三酯药

- 洛伐他汀 (95)
- 普伐他汀 (96)
- 辛伐他汀 (96)

二、主要降甘油三酯兼降总胆固醇药

- 阿西莫司 (97)
- 氟贝丁酯 (98)
- 吉非贝齐 (99)
- 苯扎贝特 (99)
- 泛硫乙胺 (100)

三、综合调脂药

血脂康胶囊 (100)

四、其他降脂药

海鱼油 (102)

考来烯胺 (102)

谷维素 (103)

亚油酸 (104)

月见草油 (104)

心脑康 (105)

藻酸双酯钠 (106)

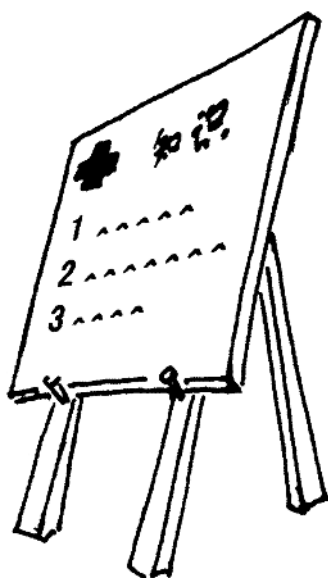
□医院专科

..... (107)

□附：关键词索引 (117)



一般知识



健康需知识

医理是真知

✽ 何谓高脂血症

高脂血症是指由各种原因导致的血浆中胆固醇或甘油三酯水平升高或两者都升高的一类疾病。血浆中胆固醇、甘油三酯水平升高往往表现为血浆中某一类和某几类脂蛋白水平升高,严格来说,高脂血症应该称为高脂蛋白血症。

✽ 脂蛋白分哪几类

人体脂蛋白大体分为以下四类:

乳糜微粒:主要含有外源性甘油三酯,是运输外源性甘油三酯及胆固醇的主要形式。正常人血浆中的乳糜微粒空腹 12 小时后就被完全清除,不是动脉粥样硬化的主要危险因素,但容易诱发胰腺炎。

极低密度脂蛋白:是运输内源性甘油三酯的主要形式。正常人极低密度脂蛋白大部分代谢变成低密度脂蛋白。这类脂蛋白

由于携带胆固醇数量相对较少,且它们的颗粒相对较大,不易透过动脉内膜,因此,正常的极低密度脂蛋白没有致动脉粥样硬化作用,像乳糜微粒一样也不是冠心病的主要危险因素。极低密度脂蛋白代谢产生的中密度脂蛋白具有致动脉粥样硬化作用。

低密度脂蛋白:是由极低密度脂蛋白转变而来。目前已经证实,低密度脂蛋白是所有血浆脂蛋白中首要的致动脉粥样硬化性脂蛋白。已经证明粥样斑块中的胆固醇来自血液循环中的低密度胆固醇,经过氧化后具有更强的致动脉粥样硬化作用。

高密度脂蛋白:它运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢,然后降解为游离胆固醇,再转化为胆汁酸或直接通过胆汁从肠道排出。动脉造影证明,高密度脂蛋白胆固醇含量与动脉管腔狭窄程度呈显著的负相关。所以高密度脂蛋白是一种抗动脉粥样硬化的血浆脂蛋白,是冠心病的保护因子。