



远离

高脂血症

有诀窍

主编 陈仕林 吕双喜

YUANLI
GAOZHIXUEZHENG
YOU JUEQIAO

 郑州大学出版社



远离高脂血症有诀窍

主编 陈仕林 吕双喜

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

远离高脂血症有诀窍/陈仕林,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2014.7
(必须警惕的富贵病)
ISBN 978-7-5645-1896-7

I. ①远… II. ①陈…②吕… III. ①高血脂病-防治
IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第125091号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66658405

全国新华书店经销

郑州市金汇彩印有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:15.5

字数:253千字

版次:2014年7月第1版

印次:2014年7月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1896-7 定价:28.00元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委名单

主 编 陈仕林 吕双喜
编 委 韩东峰 胡鹏飞 蔡 婷 胡俊敏
张越伟 胡 伟



内容提要

这是一本有关高脂血症的医学科普知识图书,它以通俗易懂的语言、精练的内容选材,向读者深入浅出地介绍了高脂血症的症状、易患人群、诊治要点,特别是在日常生活中怎样采用简便易行的方式预防和治疗高脂血症。本书还详细地介绍了人们是怎样在不知情的情况下,被自己的生活习惯、饮食偏好所累,逐渐成为高脂血症患者的。可以说,这是一本难得的有关高脂血症的通俗读物,值得广大读者一读。



前言



众所周知,高糖类、高脂肪、高胆固醇的食物容易引起高脂血症。但是,很少还有人知道,20岁左右的年轻人就已经可以形成脂质沉积物,甚至有的儿童从10岁就开始了,这种沉积物在医学上被称为粥样硬化斑块。十几年或几十年后,由于粥样硬化斑块长期积存,阻隔了动脉血管对营养物的吸收,动脉血管营养状况每况愈下,使动脉血管慢慢变硬、变脆、变窄,失去弹性,这种不良作用还能引起高血压或加重高血压的程度。当动脉的截面积的50%以上被挤占后,心脑血管供血不足的症状才开始出现,以致头晕、头痛、心前区疼痛、憋气等时有发生。当动脉血管的截面积被堵住80%以上,就可以认为这条血管被完全堵塞,严重的后果是发生脑卒中、心肌梗死。正因为高脂血症是悄然无息地逐渐吞噬生命,人们形象地把它称为“隐性杀手”。

很多人对自己的血脂异常并不担心,认为无非是血中的脂肪多点罢了。血脂异常是导致动脉粥样硬化的元凶,而动脉硬化是导致心脑血管疾病的罪魁祸首。据统计,约有80%的心血管疾病是由血脂异常引起的。全世界每年有1500万人死于心脑血管疾病,远远高于癌症死亡人数,占死亡原因第一位。在我国,心脑血管疾病的发生率占总人口的8%,病死率占总病死率的50%。血脂异常还可以加重糖尿病、脂肪肝、肾病综合征等很多相关疾病,对人体健康非常有害。更为严重的是,血脂异常导致动脉硬化有年轻化的趋势。北京市在15~39岁年龄组死亡者尸检中发现,有动脉硬化的为74%,有1/4的人动脉狭窄超过50%。因此,血脂异常已不仅仅威胁到老年人的身体健康,对于青年人甚至是儿童的健康也是巨大隐患。

血脂异常是无形的杀手,它在人体青年时就开始侵蚀血管,中年时病情发展,但可能没有任何感觉。直至中老年时,它造成了心脑血管疾病并产生了心绞痛、心肌梗死、偏瘫等严重的症状,甚至危及生命的时候,人们才真正

引起警惕。但这时可能带来的已是不可逆转的心脑损害,甚至生命的代价。所以,世界卫生组织提出:正常人应每2年检查1次血脂,40岁以上的人应每年检查1次血脂,体型肥胖者,长期吃糖太多者,长期吸烟、酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者,已经有心血管疾病的患者,如冠心病、高血压、脑血栓及已经有血脂异常的患者,都应在医师的指导下定期检查血脂。没有异常感觉者一样可能患有疾病,定期检查、早期诊断、早期治疗是关键。

高脂血症已经不是中老年人的常见病,而是整个社会人群中的常见病,儿童高脂血症、青年高脂血症、更年期高脂血症、老年高脂血症以及高脂血症并发的各种疾病,其覆盖人群之广令人震惊。可以说,高脂血症已经成为我国的公共健康安全问题。

本书介绍了高脂血症的基本知识、诊断检查、西医治疗方法、中医特色治疗、饮食降脂的方法、运动降脂的途径、情志降脂的方式以及在生活中的一些降脂小诀窍。在看过本书之后,读者一定会收获良多的。本书帮助读者朋友以最少的成本去应对高脂血症,在今后肯定不会再畏惧高脂血症,也不再为高脂血症而担心。

编 者

2014年6月



目 录

第1章 高脂血症“隐性杀手”称号的来历	1
正确认识血脂的来历	1
逾1.6亿人中招“隐性杀手”	2
三成人患高脂血症	3
八成人亚健康	4
四成媒体人患高脂血症	4
生活水平和血脂同步提高	5
高脂血症早发的根源何在	6
高脂血症的迷思	7
盲目素食也可能患上高脂血症	7
年龄增长血脂必然增高吗	7
瘦人也会得高脂血症	8
心脑血管等疾病的“导火线”	9
损害血液“六宗罪”	10
胰腺炎和男性性功能障碍的罪魁祸首	12
高脂血症易患人群排行榜	12
有高脂血症家族史的人	12
肥胖者	13
饮食不节的人	14
嗜好饮酒者	15
长期吸烟者	16

缺乏运动者	17
老年人	17
绝经期女性	18
患有糖尿病、高血压等疾病者	19
情绪、精神紧张者	19
部分少年儿童	20
甲状腺功能减退者	20
 第2章 揭开高脂血症的面纱	 21
 <u>什么是高脂血症</u>	 21
认识“血脂”	21
血脂	21
血脂的形态	22
四类脂蛋白	22
认识载脂蛋白	23
血脂代谢的过程	24
胆固醇	24
三酰甘油	27
胆固醇和三酰甘油的正常值	28
高脂血症患者都有哪些症状	29
<u>高脂血症的分类</u>	31
以临床表现分类	31
按病因分型	32
按表型分类	35
<u>高脂血症的检查</u>	38
主要检查项目简介	38
血脂化验注意事项	39

第3章 西医防治高脂血症的方法..... 41

常见西医治疗对策	41
高脂血症分级治疗原则	41
常见药物治疗原则和对症用药	41
西医治疗进程监测	43
降脂药物的选择方法	43
血浆净化法治疗高脂血症	44
高脂血症的基因疗法	45
常见西医药物治疗	46
常见的他汀类药物	46
常见的贝特类药物	50
胆酸隔置剂类降脂药	54
烟酸类制剂降脂药	56
不饱和脂肪酸类降脂药	59
其他降脂药物	61

第4章 中医眼中的“污血病”治疗..... 63

中医认为高脂血症是“污血病”	63
中医“膏脂学说”中的“污血病”	63
高脂血症的中医辨证分型	64
高脂血症中医治疗原则	65
中草药降脂的科学依据	66
常见理疗降脂法	67
独特的针灸降脂疗法	67
其他穴位降脂法	68
指压推拿降脂疗法	69
沐浴、磁疗降脂法	73

中西结合的中成药降脂	74
正脂丸	74
丹田降脂丸	74
脂可清胶囊	75
降脂中药片	75
复方明星片	75
莪黄降脂片	76
安脂舒胶囊	76
脉脂宁胶囊	76
黄炭降脂片	77
益寿调脂片	77
三仙降脂胶囊	78
降脂化浊片	78
四味天山丹	78
化脂灵	79
降脂化瘀丸	79
清脉降脂丸	79
活血降脂胶囊	80
天山丹	80
芪蛭祛脂丸	80
消脂护肝胶囊	81
心血宁片	81
乐脉颗粒	81
通脉降脂片	82
舒心降脂片	82
抗栓保心片	82
三参降脂液	83
冠脉宁片	83
脂可清胶囊	83
民间常见降脂中草药	84

何首乌	84
泽泻	84
山楂	84
人参	85
绞股蓝	85
枸杞子	86
三七	86
陈皮	86
虎杖	87
姜黄	87
冬虫夏草	88
丹参	88
蒲黄	88
大黄	89
灵芝	89
红花	90
女贞子	90
黄芩	90
决明子	91
银杏叶	91
螺旋藻	91
荷叶	92

第5章 警惕这些相关疾病 93

<u>肥胖</u>	93
高脂血症与肥胖	93
肥胖的主要检查项目	94
肥胖症的治疗	95
<u>脂肪肝</u>	96

高脂血症与脂肪肝	96
脂肪肝的主要检查项目	97
脂肪肝的治疗	98
<u>冠心病</u>	99
了解冠心病	99
<u>心绞痛的检查与治疗</u>	101
心绞痛的主要检查项目	101
心绞痛的治疗	102
<u>心肌梗死的检查与治疗</u>	104
心急梗死的主要检查项目	104
心肌梗死的治疗	105
<u>高血压病</u>	106
高脂血症与高血压	106
高血压的主要检查项目	107
高血压的治疗	109
<u>糖尿病</u>	112
高脂血症与糖尿病	112
糖尿病的主要检查项目	113
糖尿病的治疗	115
<u>肾病综合征</u>	116
高脂血症与肾病	116
肾病综合征的主要检查项目	117
 第6章 均衡饮食,高脂血症的天敌	119
 <u>影响血脂的营养元素</u>	119
关于胆固醇的两个误区	119
脂肪酸的选择	120
糖类与三酰甘油	120
选择植物蛋白质	121

抗凝血的维生素	122
微量元素的降脂作用	122
能降胆固醇的植物纤维	123
卵磷脂的溶脂作用	124
三酰甘油的季节性变化	125
<u>日常饮食降脂法则</u>	125
均衡饮食的概念	125
预防高脂血症的饮食对策	127
按运动量摄入每日热量	127
老年患者怎样调理饮食	128
合理饮食“一、二、三、四、五”“红、黄、绿、白、黑”	129
能降血脂的烹饪秘法	129
巧吃助你降血脂	130
食物中胆固醇含量的划分	132
关于瘦肉的错误观念	133
能吃鸡蛋吗	134
鱼与因纽特人的健康	134
常见降脂食物详解	135
<u>传承百年的降脂汤剂</u>	143
轻身散	143
化痰祛瘀汤	144
大黄柴胡汤	144
化痰降脂汤	144
健脾逆脂汤	145
陈楂参汤	145
降脂化浊汤	145
茵泽地荷汤	146
溶脂消积汤	146
柴黄参楂汤	146
芪参肾气汤	147

降脂汤	147
肾病高脂方	147
血府逐瘀汤	148
玄参丹参饮	148
降脂饮	149
<u>降脂茶、汤、菜、粥谱</u>	149
家庭自制降脂茶一览	149
精选降脂主食	150
方便快捷降脂粥	152
温润消脂私房汤	156
美味可口降脂菜	162
 第7章 运动健身与减肥降脂两相宜	176
 <u>生命在于运动</u>	176
运动对血脂的“两大影响”	176
了解有氧运动	177
首选运动方式为有氧运动	178
养成运动的好习惯	179
把握锻炼的时间和强度	179
运动锻炼注意事项	180
运动锻炼的步骤	181
<u>让血脂在运动中消解</u>	182
步行也是一种运动	182
慢跑减肥降脂效果好	183
不费力的游泳减肥降脂法	185
锻炼全身的骑车降脂法	185
爬楼梯也能降脂	187
适合年轻人的跳绳减肥法	188
健美操降脂法	188

跳舞减肥降脂法	189
降脂真气运行法	190
五步练功降脂法	191
血府逐瘀降脂功	192
五禽戏减肥降压	193
太极拳减肥降脂法	195
 第8章 快乐,是最好的辅药	 197
 <u>心情影响血脂</u>	 197
退休后血脂下降的原因	197
高血脂症患者常见心理	197
信心,离不开家人的帮助	199
早期患者的心理对策	200
<u>特定人群的心理调适</u>	200
儿童患者:心理引导法	200
青年患者:鼓励开导法	201
中年患者:平等尊重法	202
老年患者:尊重安慰法	202
中年女性患者:聆听赞美法	203
伴中风型患者:三阶段心理照料法	204
伴高血压型患者:释压息怒养性法	204
伴糖尿病型患者:避免应激科学饮食法	205
伴冠心病患者:缓解 A 型性格带来的烦恼	206
伴肥胖型患者:健美和健康饮食法	207
<u>保持积极心态的妙法</u>	207
幽默对健康的力量	207
忘忧解愁的音乐疗法	209
书画怡情疗法	212
园艺赏花减肥降脂法	213

第9章 生活中的降脂细节 216

不可轻视的日常降脂细节 216

了解三级预防 216

母乳喂养降低冠心病风险 216

20 岁前开始预防动脉硬化 217

了解治疗方式的变化 218

饮食降脂中的细节 219

生活保健细节需重视 220

高脂血症患者日常认识误区 222

了解这些降脂用药知识 223

血黏的信号与对策 223

降脂治疗 = 冠心病一级预防 225

老年患者降脂注意事项 226

随时检测用药效果 226

降血脂选用谷维素 227

对症选用降脂药 228

制定个性化的用药方案 229