

高脂血症 的生活指导

总主编 顾奎琴

控制好就没问题



gaozhixuezheng
deshenghuo
zhidao



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



高脂血症的

生活指导

GAOZHIXUEZHENG DE SHENGHUO ZHIDAO

总主编 顾奎琴

主 编 朱俊珂 邵丽梅

副主编 刘玉健 孙永叶 丁 弘

编 者 顾奎琴 朱俊珂 邵丽梅

江 岚 刘玉健 孙永叶

丁 弘 刘海珍 夏美莲

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症的生活指导/顾奎琴主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 6

ISBN 7-80194-603-0

I. 高… II. 顾… III. 高脂血症—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006165 号

策划编辑:贝丽于岚 加工编辑:郭永茂 责任审读:李晨 周晓洲
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:8.5 字数:209千字
版次:2005年6月第1版 印次:2005年6月第1次印刷
印数:00001~10000
定价:20.00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
电话:(010)66882585、51927252



内容提要

本书告诉高脂血症患者应该怎样面对疾病,首先要了解什么是高脂血症,高脂血症是怎样发生的,以及如何诊断和治疗等基本知识,重点介绍了高脂血症和脂肪肝的饮食治疗方法。全书内容丰富,材料翔实,图文并茂,具有科学性、先进性、实用性,可供基层医务人员和患者及相关人员阅读。

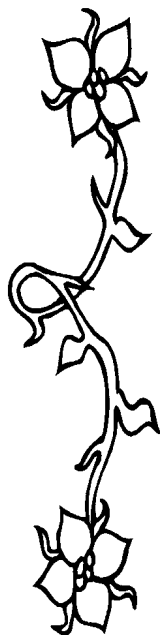
责任编辑 贝 丽 于 岚 郭永茂



目 录

一、高脂血症的概念

1. 什么是血脂 (1)
2. 血脂的正常水平 (2)
3. 正常成年人脂类的分布 (2)
4. 三酰甘油的生理功能 (3)
5. 胆固醇的主要生理功能 (3)
6. 何谓脂蛋白 (4)
7. 载脂蛋白 A 和载脂蛋白 B 在血清中的含量 (5)
8. 载脂蛋白的生理功能 (6)
9. 胆固醇与三酰甘油理想水平 (7)
10. 乳糜微粒(CM)的生理功能 (8)
11. 极低密度脂蛋白的作用 (8)
12. 低密度脂蛋白的作用 (9)
13. 高密度脂蛋白抗动脉硬化 (9)
14. 什么是必需脂肪酸 (10)



15. 何谓高脂血症 (10)

16. 哪些人易患高脂血症 (11)

二、高脂血症的常见病因

1. 原发性高脂血症的常见病因 (12)

2. 继发性高脂血症的常见病因 (13)

3. 营养因素对血脂的影响 (16)

4. 心理因素对血脂的影响 (21)

5. 冠心病与血脂异常 (22)

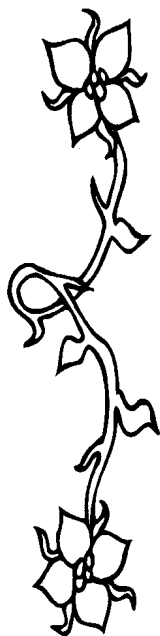
6. 糖尿病与高脂血症 (23)

7. 肥胖与血脂的关系 (24)

8. 脑血管病与血脂的关系 (24)

9. 肾病综合征与血脂异常 (26)

10. 甲状腺功能减退可使血脂异常 (26)



三、高脂血症的诊断和临床表现

1. 高脂血症的诊断标准 (28)

2. 如何看血脂化验单 (29)

3. 血脂检查为什么要空腹 (31)

4. 血脂检查前后的注意事项 (33)

5. I型高脂蛋白血症的临床表现 (33)

6. II型高脂蛋白血症的临床表现 (34)

7. III型高脂蛋白血症的临床表现 (34)

8. IV型高脂蛋白血症的临床表现 (35)

9. V型高脂蛋白血症临床表现 (35)

四、高脂血症的药物治疗

1. 血脂高者哪些情况下需要进行药物治疗 (38)
2. 常用降血脂药分类 (39)
3. 不同类型高脂血症的药物选择 (41)
4. 低 HDL-胆固醇血症的药物治疗 (42)
5. 高三酰甘油和混合型高脂血症用药 (43)
6. 治疗高胆固醇血症的药物 (43)
7. 高三酰甘油血症的治疗 (45)
8. 高胆固醇血症的治疗 (46)
9. 影响血脂水平的药物有哪些 (47)
10. 顽固性高脂血症的药物治疗 (47)
11. 血脂调节剂的选择 (48)
12. 什么是血液去脂治疗 (52)
13. 高脂血症治疗进程监测 (53)
14. 高血脂患者的治疗原则 (54)
15. 怎样用降脂药调整血脂 (55)
16. 高血脂是否一定要吃药 (57)
17. 哪些人不宜降胆固醇治疗 (58)
18. 家族性混合型高脂血症治疗 (59)
19. 肾病综合征高血脂者降脂药的选择 (60)
20. 糖尿病伴高血脂的降脂药选择 (61)
21. 高血压伴高血脂的降脂药选择 (62)

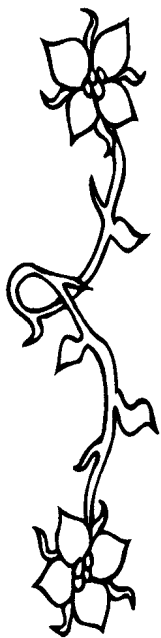


五、高脂血症的饮食治疗

1. 饮食对血脂的影响 (64)
2. 食物蛋白质与高脂血症关系 (66)

3. 食物脂肪对血脂的影响 (67)
4. 糖类与高脂血症关系 (68)
5. 维生素对血脂的影响 (68)
6. 微量元素对血脂的影响 (71)
7. 高脂蛋白血症饮食治疗 (73)
8. 高脂血症的饮食调理 (75)
9. 高脂血症的饮食原则 (77)
10. 高脂血症的饮食指南 (78)
11. 合理饮食有利于高脂血症的治疗 (80)
12. 预防高脂血症的健康饮食 (82)
13. 老年高脂血症的饮食调理 (83)
14. 高脂血症的合理膳食结构 (85)
15. 高脂血症的饮食控制方案 (86)
16. 儿童高脂血症食谱举例 (87)
17. 青少年高脂血症食谱举例 (89)
18. 成年人高脂血症食谱举例 (91)
19. 中年男性高脂血症食谱举例 (93)
20. 老年男性高脂血症食谱举例 (94)
21. 高脂血症患者怎样进行饮食保健(98)
22. 高脂血症患者怎样选用补品 (99)
23. 高脂血症患者不宜多吃糖 (100)
24. 高脂血症患者不宜饮咖啡 (101)
25. 高脂血症患者在外就餐时应注意哪些问题 (101)
26. 高脂血症患者在烹饪时应注意什么 (102)
27. 瓜果蔬菜是“血管清道夫” (102)
28. 高脂血症食疗的“一个平衡、五个原则”(103)





29. 高脂血症患者慎用维生素 E (104)
30. 动物内脏要少吃 (105)
31. 高血脂患者不宜多吃瘦肉 (106)
32. 高脂血症患者宜常食淡水鱼 (107)
33. 高脂血症患者应多吃谷类少吃肉 (108)
34. 高脂血症患者宜多饮茶限饮酒 (109)
35. 卵磷脂是血管里的“清道夫” (110)
36. 怎样用食疗法纠正高脂血症 (110)
37. 高脂血症患者宜选用何种食用油 (112)
38. 食疗降脂最安全 (113)
39. 高脂血症患者宜食何种蔬菜 (114)
40. 高脂血症患者宜食海鱼 (116)
41. 高脂血症患者可以吃鸡蛋 (116)
42. 胆固醇与低胆固醇食物的划分 (117)
43. 血脂高者应多摄取膳食纤维 (118)
44. 高脂血症患者的健康膳食组合 (119)
45. 适宜于高脂血症患者的烹调方法 (121)
46. 具有降脂作用的食物 (122)
47. 高脂血症患者的食疗汤类 (134)
48. 高脂血症患者的食疗菜肴类 (137)
49. 高脂血症患者的食疗饮品类 (141)
50. 高脂血症患者的食疗粥类 (143)

六、高脂血症的中医治疗

1. 高脂血症的病因 (147)
2. 中医药治疗高脂血症 (149)
3. 中药对高脂血症的效用 (149)

4. 十大降脂中草药 (150)

5. 其他降脂中药 (153)

6. 中药降脂汤 (154)

7. 针灸防治高血脂 (155)

七、高脂血症患者的生活方式和运动疗法

1. 什么是健康生活方式 (157)

2. 高脂血症是现代生活方式病之一 (158)

3. 运动对血脂的影响 (159)

4. 饮酒与高血脂 (159)

5. 吸烟对血脂的影响 (160)

6. 戒烟可改善血脂状况 (162)

7. 高脂血症患者睡眠四戒 (163)

8. 洗血降脂不可取 (163)

9. 生活中警惕“沉默的杀手”——高血脂 (164)

10. 高脂血症患者健身方案 (165)

11. 高脂血症患者健身应注意的问题 (166)

12. 运动对血脂的影响 (167)

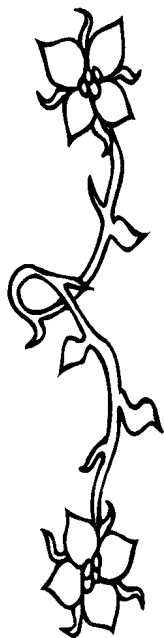
13. 运动和体力活动与血脂的关系 (167)

14. 步行可防治高血脂 (168)

15. 高血脂运动锻炼要求 (169)

16. 有氧运动健身可降血脂 (170)

17. 高脂血症患者的运动疗法 (171)



八、高脂血症的危害和预防

1. 高脂血症的危害 (173)

2. 血脂异常可损伤肾脏 (174)

3. 高血脂易引发冠心病 (176)

4. 高血脂可诱发脑梗死 (176)
5. 高血脂可加重糖尿病 (177)
6. 高血脂可并发胰腺炎 (177)
7. 怎样预防高脂血症 (178)
8. 中年人怎样预防高血脂的发生 (179)
9. 高脂血症患者应注意哪些问题 (180)
10. 瘦人也要预防高血脂 (182)
11. 高血脂的非药物治疗 (182)
12. 老年高脂血症患者的降脂疗法 (183)
13. 高脂血症患者使用降脂药应注意的问题 (184)
14. 如何选择理想的调脂药 (185)
15. 为什么说检查血脂至关重要 (185)
16. 高脂血症防治的对策 (186)
17. 高脂血症患者的日常生活保健 (187)

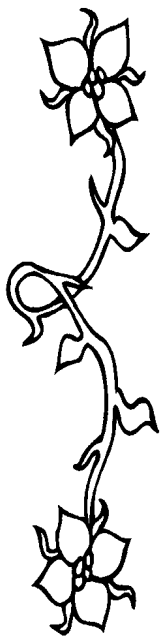


九、脂肪肝的饮食治疗

1. 什么是脂肪肝 (190)
2. 哪些人易患脂肪肝 (191)
3. 脂肪肝的常见病因 (193)
4. 脂肪肝的发病机制 (195)
5. 脂肪肝的诊断 (196)
6. 脂肪肝的临床表现 (197)
7. 脂肪肝的危险因素 (198)
8. 脂肪肝的常用治疗方法 (199)
9. 治疗脂肪肝有哪些祛脂药物 (200)
10. 临床常用的降脂药物 (204)



11. 脂肪肝患者是否都需服用降脂药 (204)
12. 中医对脂肪肝的认识 (206)
13. 脂肪肝的中医辨证分型 (206)
14. 治疗脂肪肝有哪些中成药 (207)
15. 脂肪肝的营养治疗原则 (208)
16. 脂肪肝患者饮食疗法 (210)
17. 脂肪肝患者的饮食安排 (211)
18. 脂肪肝患者怎样进行食疗保健 (213)
19. 脂肪肝患者怎样调整饮食 (215)
20. 低脂低糖半流质食谱举例 (216)
21. 低脂低糖软饭食谱举例 (216)
22. 低脂肪高纤维食谱举例 (217)
23. 具有预防脂肪肝作用的营养素 (217)
24. 脂肪肝患者应该补充的维生素 (217)
25. 肥胖型脂肪肝患者的饮食保健 (218)
26. 非酒精性脂肪肝患者要控制饮食 (219)
27. 脂肪肝患者不宜多吃大蒜 (220)
28. 食醋对脂肪肝患者有益 (220)
29. 脂肪肝患者不宜大量吸烟 (221)
30. 脂肪肝的治疗应从禁酒开始 (222)
31. 脂肪肝患者应改变不良饮食习惯 (222)
32. 脂肪肝患者的饮食预防 (223)
33. 脂肪肝患者饮食指南 (224)
34. 具有防治脂肪肝作用的食物 (224)
35. 脂肪肝患者的中医食疗 (227)
36. 怎样预防脂肪肝 (229)
37. 北京将成为脂肪肝的重灾区 (231)
38. 脂肪肝应早诊断早治疗 (231)



39. 脂肪肝与不良生活习惯密切相关 (232)
40. 肥胖儿脂肪肝发病率近半 (233)
41. 为什么要警惕儿童脂肪肝 (233)
42. 儿童怎样预防脂肪肝 (234)
43. 孕期特别要防脂肪肝 (236)
44. 白领应该预防脂肪肝 (238)
45. 爱美女士当心减肥减出脂肪肝 (238)
46. 产后大补易患脂肪肝 (239)
47. 男性中青年怎样预防脂肪肝 (240)
48. 一次喝两瓶啤酒就会损伤肝 (241)
49. “内脏肥胖”寿命缩短 (241)
50. 脂肪肝威胁“的哥”健康 (242)
51. 脂肪肝防治八大误区 (243)
52. 中老年如何防治脂肪肝 (247)
53. 生活规律对脂肪肝患者的意义 (248)
54. 充足的睡眠对脂肪肝患者有特殊意义 (249)
55. 脂肪肝患者要保持大便通畅 (250)
56. 脂肪肝患者多听点音乐好 (250)
57. 脂肪肝患者不宜长时间看书、看电视 (251)
58. 脂肪肝患者的预后和预防原则 (253)
59. 运动疗法适用于哪些类型的脂肪肝患者 (254)
60. 脂肪肝患者运动疗法有哪些误区 (255)
61. 脂肪肝患者实施运动疗法前应到
医院进行健康检查 (256)
62. 脂肪肝患者运动疗法时的饮食调整 (257)
63. 适量运动、控制饮食可防治脂肪肝 (258)



高脂血症的概念

1. 什么是血脂

血脂是血清中所有脂类物质(简称脂质)的总称。血脂包括脂



什么是血脂?

肪酸、胆固醇(C)、三酰甘油(TG)和磷脂,通常情况下,主要指血清总胆固醇(TC)和三酰甘油。

2. 血脂的正常水平

正常成人的血脂水平相对稳定,有一定的波动范围。目前认为,中国人血清总胆固醇的合适范围 5.20 毫摩/升(200 毫克/分升),三酰甘油的合适范围<1.70 毫摩/升(150 毫克/分升)。

血清总胆固醇和三酰甘油可随年龄的增长而升高,男性 60 岁、女性 70 岁达最高峰。女性的血清总胆固醇略高于男性,尤其在月经期,妊娠期和绝经期较平时为高。

血脂水平也受非疾病因素影响,如某人空腹血脂正常,现在吃了猪油炒蛋,2 小时后到医院去查血脂,就会发现此时的血脂水平比空腹水平高出许多,但是这种膳食所造成的影响只是暂时的,通常在 3~6 小时之后血脂即趋于正常。短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员,而使血脂含量暂时升高。这就不难理解您到医院检查血脂时,医师要求您在进完晚餐后,不要再吃其他东西,空腹 12 小时到次日早晨再抽血了。随着我国人民生活水平的逐渐提高,饮食结构发生了变化,人们平均血脂水平也有所提高,不同地区、人群的饮食习惯不同,血脂的水平也有差异。

3. 正常成年人脂类的分布

脂类是生物体内一大类重要的有机物质,包括脂肪(即三酰甘油)和类脂(主要包括胆固醇、磷脂和糖脂等)。

脂肪和类脂的分布有很大的不同。

脂肪绝大部分存在于脂肪组织中,是人体内含量最多的脂类,是储存能量的一种形式。人体内脂肪的含量易受营养状况和活动量等因素的影响而变动很大。如营养不良,可使体内的脂肪不断

减少,人体逐渐消瘦;反之,营养过剩可使体内的脂肪含量不断增加,人体逐渐肥胖。正是由于体内脂肪含量变动很大,故有“可变脂”之称。

类脂的情况正相反,它们是构成生物膜的基本成分,主要分布于脑和神经以及各种细胞的细胞膜上,约占体重的5%,膳食等因素对其影响极小,故有“基本脂”之称。

4. 三酰甘油的生理功能

(1)体内储存和提供能量:当人体摄入能量不能及时被利用或过多时,就转变为脂肪而储存起来。人体的各种活动都是以热能做动力,都在消耗着热量,脂肪是产生热量最高的营养素,体内每克脂肪产生的能量约为39.7千焦(9.46千卡)。人体在休息状态下,60%的能量来源于体内脂肪,而在运动或长时间饥饿时,体脂提供的能量更多。

(2)维持正常体温:人体在皮肤下面有一层脂肪,可以阻止和节制体温散发,起隔热保温作用,使体温达到正常和恒定。脂质对皮肤上皮细胞有保护作用,可以加速皮肤损伤的愈合。食物中的脂类还有一些特殊的营养学上的作用,如提供脂溶性维生素、增加饱腹感、改善食物的感官性状等。因此,人体需要脂肪,离不了脂质,那些“谈脂色变”的认识是不对的,在日常生活中一味地拒绝脂类,对人体是有害的。

5. 胆固醇的主要生理功能

(1)形成胆酸:胆汁产于肝脏而储存于胆囊内,经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒,使其易于与小肠中的酶作用。在小肠尾部,85%~95%的胆汁被重新吸收入血,肝脏重新吸收胆酸使之不断循环,剩余的胆汁

(5%~15%)随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这5%~15%的损失,此时就需要胆固醇。

(2)构成细胞膜:胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分,细胞膜包围在人体每一细胞外,胆固醇为它的基本组成成分。有人曾发现给动物喂食缺乏胆固醇的食物,结果这些动物的红细胞脆性增加,容易引起细胞的破裂。因此,可以想象要是没有胆固醇,细胞就无法维持正常的生理功能,生命也将终止。

(3)合成激素:激素是协调多细胞机体中不同细胞代谢作用的化学信使,参与机体内各种物质的代谢,包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和矿物质等的代谢,对维持人体正常的生理功能十分重要。人体的肾上腺皮质和性腺所释放的各种激素,如皮质醇、醛固酮、睾酮、雌二醇以及维生素D都属于类固醇激素,其前体物质就是胆固醇。

6. 何谓脂蛋白

血脂像我们通常见到的油脂一样也是不溶于水的,所以在血液中它们必须和一类特殊的蛋白质相结合,形成易溶于水的复合物,这种复合物就叫做脂蛋白。换句话说,脂蛋白是脂质在血液中的存在形式。而与脂质相结合的特殊蛋白质就好比运送货物的载体,因而称作载脂蛋白(apolipoprotein, apo)。脂蛋白与人体健康有十分密切的关系。经过多年研究,人们发现不同的脂蛋白分子中蛋白质的含量、各种脂质成分所占的比例及分子的大小均不相同,从而具有不同的密度和电泳特性。科学家用超速离心方法将脂蛋白分为以下几类:

(1)乳糜微粒(CM):这种脂蛋白分子主要来源于食物脂肪,体积最大,密度最低,含外源性脂肪达95%。其颗粒大能使光发生散射,故可使血清外观呈现浑浊,放置4℃冰箱过夜可形成奶油样盖。乳糜微粒的成分90%是中性脂肪,因而电泳时位于原点不