

最好的医生是自己·系列丛书

我离 [代谢综合征] 有多远

杨玺 编著

最好的药物是时间

最好的运动是步行

Doctor



Wo Li Daixiezonghezheng You Duo Yuan

最好的医生是自己

最好的心情是宁静



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

我离代谢综合征有多远

Wo Li DaiXie ZongHeZheng You Duo Yuan

杨玺 编著

(室编总) 杨玺 (010) 66882586 (室公) (010) 66882883 (室公)

网址: www.people.com.cn

人民军医出版社

人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

我离代谢综合征有多远 / 杨玺编著. — 北京: 人民军医出版社, 2006.7

“最好的医生是自己”系列丛书

ISBN 7-5091-0163-8

I. 我... II. 杨... III. 代谢病 - 综合征 - 防治 IV. R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 001701

策划编辑: 于 岚 姚 磊 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 黄栩兵
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 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

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](http://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: 11.625 字数: 243 千字

版、印次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 30.00 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

本书详尽阐述了什么是代谢综合征、胰岛素抵抗与代谢综合征、胰岛素抵抗与各种“危险伙伴”，正确“把脉”代谢综合征、拦截代谢综合征、代谢综合征的综合防治、代谢综合征“危险伙伴”的防治准则和干预代谢综合征可预防心脑血管病等知识。其内容新颖、系统、详细、实用，适合广大群众，尤其是心脑血管病患者和潜在患病人群阅读；对临床医师也具有一定的参考价值。

● 责任编辑 于 岚 姚 磊

前言

目前，国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”（医学上称为危险因素）有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期（准糖尿病）、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。据我国新近公布的流行病学资料显示：我国目前超重和肥胖病的患病率分别为 22.8% 和 7.1%，现有超重和肥胖患者分别为 2 亿和 6 000 万；高血压病的患病率为 18.8%，现有患者 1.6 亿；血脂异常的患病率为 18.6%，现有患者 1.6 亿；糖尿病和糖尿病前期患者各有 3 000 万~4 000 万；代谢综合征的患病率为 14%~16%，即每 8 个成年人中就有 1 个人患有代谢综合征（即“六高一脂”）。如此庞大的心脑血管病的“后备军”，造成了我国心脑血管病高发。目前，我国因心脑血管病死亡的人占总死亡者的 34%，在心脑血管疾病死亡者中，死于脑卒中 58%，死于冠心病 17%。由此可见，心脑血管病及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

事实上很少有人只具有一种心脑血管病的“源头”。例如，80% 以上的高血压患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂、高体重等。而心脑血管病正是这多种“源头”共同作用的

结果，故其“上游”（即源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而现在，我们将大量人力、物力、财力都放在溶栓、搭桥、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但其结果却事倍功半。

有鉴于此，必须扭转目前这种轻视预防而重视治疗及分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”；

其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要

“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《防治高血压 趋利避害》、《控制血脂异常的行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病过五关斩六将》、《我离代谢综合征有多远》、《保养血管远离疾病》、《远离冠心病》、《多管齐下拦截脑卒中》，一同奉献给广大读者，希望能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，参阅大量科普文献编著而成。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本系列丛书在编写过程中，得到了很多人的关心和帮助，他们是王景莘、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。由于作者水平有限，缺点错误之处，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 1 月

目 录

一、代谢综合征概述

- P1 什么是代谢综合征
- P3 代谢综合征——可怕的害人之“树”
- P6 代谢综合征的种种表现
- P7 代谢综合征的定义及诊断标准
- P9 适合中国人群的代谢综合征诊断标准
- P9 代谢综合征发病高危人群
- P10 肥胖是代谢综合征的祸首
- P12 代谢综合征测测看
- P13 看看你是不是患了代谢综合征
- P15 代谢综合征定期查

二、胰岛素抵抗与代谢综合征

(一) 胰岛素抵抗的概念

- P17 何谓胰岛素抵抗

- P19 胰岛素抵抗的发生率
- P20 胰岛素抵抗的后果
- P22 胰岛素抵抗是代谢综合征的“肇事者”
- P24 胰岛素抵抗和代谢综合征
- P25 胰岛素抵抗及代谢综合征的评价
- P29 胰岛素抵抗在疾病防治中的意义
- P31 怎样防治胰岛素抵抗

(二) 胰岛素抵抗的由来

- P33 胰岛素抵抗的发生原因
- P35 胰岛素抵抗是怎样发生的
- P37 不良生活方式是胰岛素抵抗的祸根
- P39 胰岛素抵抗可遗传子代
- P39 胰岛素抵抗的性别差异
- P41 某些药物也是胰岛素抵抗的罪魁祸首

(三) 胰岛素抵抗的危害

- P42 胰岛素抵抗是多种疾病的祸根
- P44 胰岛素抵抗与代谢综合征诸病的关系
- P48 改善胰岛素抵抗益处多

三、胰岛素抵抗与各种“危险伙伴”

(一) 胰岛素抵抗与心脑血管病概述

- P51 代谢综合征与心血管病变
- P54 胰岛素抵抗与冠心病
- P56 糖尿病—代谢综合征, 心血管病的双重危险

P58 代谢综合征的“危险伙伴”： $1+1>2$

P60 代谢综合征“危险伙伴”的危害性是相乘的

（二）肥胖与胰岛素抵抗的关系

P62 肥胖与胰岛素抵抗及糖尿病的关系

P65 肥胖是代谢综合征的罪魁祸首

P67 “将军肚”与代谢综合征

P69 “肚子大”警惕代谢综合征

P72 肥胖者应查一查是否有代谢综合征

（三）胰岛素抵抗与糖尿病的关系

P73 胰岛素抵抗与糖尿病

P75 胰岛素抵抗是糖尿病的“导火线”

P79 92% 糖尿病患者存在胰岛素抵抗

P80 胰岛素抵抗贯穿于2型糖尿病全过程

P84 胰岛素抵抗是糖尿病并发症的助虐者

P86 堵住2型糖尿病的祸首——胰岛素抵抗

P88 科学应对胰岛素抵抗

P90 胰岛素抵抗该怎么治

P91 糖尿病应以治疗胰岛素抵抗为根本

P92 保护心血管应先控制血糖

（四）胰岛素抵抗与高血压的关系

P94 胰岛素抵抗与高血压

P96 青春期高血压也与胰岛素抵抗有关

P97 胰岛素抵抗是高血压的根基

P98 胰岛素抵抗可提前预测原发性高血压

P100 高血压和糖尿病“哥俩好”

S<I P103 高血压可引发代谢综合征

P105 怎样改善高血压胰岛素抵抗

P106 胰岛素抵抗与使用降压药有哪些关系

(五) 胰岛素抵抗与血脂异常的关系

P106 胰岛素抵抗与血脂异常

P107 胰岛素抵抗与调脂治疗

(六) 胰岛素抵抗与脂肪肝的关系

P109 脂肪肝是怎么回事

P110 脂肪肝的 5 个面具

P113 肥胖的人为什么会发生脂肪肝

P114 糖尿病患者为什么易发生脂肪肝

P114 脂肪肝和代谢综合征

P116 胰岛素抵抗可预示脂肪肝

P118 脂肪肝不可小视

P119 胖人减肥也减脂肪肝

(七) 胰岛素抵抗与高尿酸血症(痛风)的关系

P121 何谓高尿酸血症

P122 高尿酸血症与痛风

P123 高尿酸血症与不良生活方式密切相关

P124 高尿酸血症与代谢综合征

P125 高尿酸血症可诱发多种疾病

P127 痛风岂是儿戏

P128 痛风的防治

P130 当心降糖降压调脂药诱发或加重痛风

P134 高血压并发高尿酸血症的药物选择

四、正确“把脉”代谢综合征

(一) 代谢综合征的一般概念

- P135 代谢综合征——四个“兄弟”是一家
- P137 代谢综合征——危险的“黑色同盟军”
- P140 代谢综合征的核心
- P141 这些病为什么扎堆儿
- P143 中年白领“六高一脂”多
- P144 代谢综合征的危险生活方式
- P145 祸起肥胖的代谢综合征
- P147 肥胖是代谢综合征的“发源地”
- P148 胰岛素抵抗——代谢综合征的“沃土”
- P149 你了解代谢综合征吗
- P151 代谢综合征——发病率明显增高的现代文明病
- P152 代谢综合征的五个“最”
- P156 应警惕代谢综合征
- P158 怎样认识中国人的代谢综合征
- P160 中国人的脂肪含而不露
- P161 代谢综合征发病率近两成
- P162 “高三酰甘油血症腰”预测代谢综合征
- P164 “三高症”——代谢综合征的常见组合
- P165 “三高症”的内在关联
- P167 “三高症”的危害
- P168 警惕！“三高症”正在威胁你的生命
- P170 “死亡四重奏”——代谢综合征的致命组合

- P172 何谓人类“死亡五重奏”
- P173 你是否患有代谢综合征
- P175 祸起自疏于“管理”的嘴巴
- P176 糖尿病就是“等心病”
- P177 纠正胰岛素抵抗是治疗糖尿病和代谢综合征的根本
- P179 代谢综合征让我们负担沉重——治糖尿病不能单打一
- P181 代谢综合征与危险因素(源头)的防控

(二) 代谢综合征的发病情况及其危害

- P183 代谢综合征静悄悄地走来
- P185 代谢综合征流行病学
- P186 中国人代谢综合征的患病率
- P188 代谢综合征“升级”和危害的原因
- P189 代谢综合征弹响“死亡四重奏”
- P191 代谢综合征患者死亡率高

(三) 代谢综合征与“富贵病”

- P192 代谢综合征——“富贵病的大家族”
- P193 代谢综合征——多种“富贵病”的组合
- P196 “富贵病”是当今世界最大的“流行病”
- P198 “富贵病”正伴随富裕而来
- P199 从营养不良到“富贵病”
- P202 警惕“吃”出“富贵病”
- P203 “多吃少动”，办公族多发“富贵病”
- P205 机关干部的“富贵病”

P206 孩子肥胖,“富贵病”的苗头

P207 合理膳食可防“富贵病”

P209 “少吃多动”可防“富贵病”

P210 野茶油能防“富贵病”

P211 ω -3 不饱和脂肪酸能防治“富贵病”

五、拦截代谢综合征

(一) 定期体检,把健康掌握在自己手中

P213 四类人应定期体检

P215 血糖高、血压高或者血脂异常者需要做检查

P216 健康的钥匙在你的手中

P218 最好的医生是自己

(二) 拦截代谢综合征,减肥最关键

P220 要想出效果,贵在讲科学

和美出 P223 怎样科学地减肥及控制体重

“静”如野合 (三) 拦截代谢综合征,降压很关键

P224 合理控制血压水平,预防代谢综合征

P227 预防性降压,事半功倍

“林益当美” (四) 预防代谢综合征的措施

“王献子” P228 你离代谢综合征有多远

P230 远离代谢综合征

P232 别让代谢综合征找上门

P235 预防代谢综合征的关键是生活方式的重塑

P236 阻拦“三高症”

P238 预防代谢综合征的十大黄金法则

六、代谢综合征的综合防治

P243 两种人群应该注意防治代谢综合征

P244 代谢综合征的防治原则

P245 代谢综合征需要综合治

P247 代谢综合征者控制体重刻不容缓

P250 遏制代谢综合征

P254 堵住代谢综合征的“源头”

P256 控制“三高”，把握“五快”

查金 P258 代谢综合征的自然疗法

P260 坚持健康生活方式，防治代谢综合征

P262 如何干预代谢综合征

P264 膳食合理可降“三高”

P267 对付“三高症”的饮食之一——低盐有道

P273 对付“三高症”的饮食之二——低脂菜也美味

P278 对付“三高症”的饮食之三——合理吃“糖”

P282 药物干预代谢综合征

P284 可定（瑞舒伐他汀）：治疗代谢综合征的良药

P286 鱼油+他汀类有益于代谢综合征

P286 二甲双胍治疗代谢综合征——“老当益壮”

P288 代谢综合征的治疗新视角——“擒贼先擒王”

P289 直捣胰岛素抵抗的锐利武器——罗格列酮

P291 中医药防治代谢综合征

壁重 P292 中西医结合防治“三高症”

P294 补镁食疗，一招克“三高”

P296

“四高症”的防治

七、代谢综合征各种“危险伙伴”的防治

P298

肥胖病合并糖尿病的防治

P300

肥胖者合并糖尿病应如何减肥

P302

肥胖型糖尿病应科学锻炼

P304

减肥有助于调脂

P305

肥胖者合并血脂异常应如何减肥

P306

肥胖病合并高血压的防治原则

P308

肥胖合并高血压要治胖降压“同步”

P312

高血压合并糖尿病如何改变生活方式

P315

糖尿病合并高血压患者用药选择

P318

糖尿病高血压,降压用药有讲究

P321

高血压合并糖尿病降压首选“普利类”

P323

高血压合并血脂异常如何改变生活方式

P326

高血压合并血脂异常的降压药物选择

P329

高血压合并血脂异常的第一线调脂药物

P330

高血压合并血脂异常时服用降压药须知

P335

血脂异常合并糖尿病患者的综合治疗

P336

血脂异常合并糖尿病的防治原则

P338

糖尿病伴血脂异常的调脂药选择

P340

糖尿病合并血脂异常的控制目标

P342

冠心病血脂异常者调脂很重要

P346

脑卒中患者调脂治疗的益处

P347 心脑血管病的防治应从“源头”抓起

P353 对心脑血管病要把好“防线”,干预“上游”

P353 对心脑血管病要把好“防线”,干预“上游”