

HomeDoctor

警惕 高胆固醇

图解高胆固醇患者生活读本

中条八重子 著
张 帆 译



江苏科学技术出版社

警惕高胆固醇

中条八重子 著
张 帆 译

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

警惕高胆固醇 / (日)中条八重子著;张帆译. - 南京:江苏科学技术出版社,2005.6

ISBN 7-5345-4553-6

I. 警... II. ①中... ②张... III. 高血脂病-基本知识 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053793 号

警惕高胆固醇

著 者 中条八重子

译 者 张 帆

责任编辑 邓海云

编辑助理 熊亦丰

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京紫藤制版印务中心

开 本 787mm×1 092mm 1/32
印 张 5.625
字 数 120 000
版 次 2005 年 6 月第 1 版
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1-6 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4553-6/R·882

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

掌握正确的知识 顺利推进治疗

——序言——

从最初认为胆固醇是心肌梗死的原因之一到现在,几乎半个世纪过去了。半个世纪里,关于胆固醇的研究和治疗取得了突飞猛进的进展。日本也有很多研究人员对胆固醇进行了重要研究,并取得了重大的发现。

但最近以来,在日本每2~3人中就有1人的胆固醇偏高,这已经成为严重的问题。

医生可以从大学教授那里学习很多方面的知识,但只有从病人那里才能真正学到实际的病情知识。在高胆固醇血症方面,那些值得我们学习的患者“学长们”,到现在已经寥寥无几。我们常说,在家庭事务方面“姜是老的辣”,而医学方面几乎不存在有助于治疗的临床数据。但是,病情的发展并不会等待研究成果的出现。

因此,为改善高胆固醇血症,必须掌握关于该疾病的最新知识和治疗方法。

本书着重介绍高胆固醇血症的治疗方法,内容尽量涵盖胆固醇及与其有关的最新知识。如果这些新知识能对患者顺利推进治疗有所裨益,本人将感到不胜荣幸。

胆固醇值偏高不会很快出现自觉症状,但如果持续偏高将加重动脉硬化。因此,必须降低胆固醇值,远离动脉硬化,度过健康人生。

中条八重子



第1章

高胆固醇为何可怕

● 胆固醇到底是什么	2
● 胆固醇的研究史	4
● 日本人与胆固醇	6
● 在没有症状的情况下加重动脉硬化	9
● 除胆固醇外其他导致动脉硬化的因素	11
● 胆固醇的检查方法	16
● 高胆固醇血症和高脂血症	19
● 高胆固醇相关生活习惯病(1) 缺血性心脏病(心绞痛、 心肌梗死)	21
● 高胆固醇相关生活习惯病(2) 脑梗死	28
● 高胆固醇相关生活习惯病(3) 间歇性跛行症	32
● 高胆固醇相关生活习惯病(4) 胆结石	34
● 疾病和药物的影响也可以使胆固醇升高	38
小知识 胆固醇块 脂瘤性纤维瘤	39
专栏 为什么狮子不会动脉硬化	41

第2章

了解关于胆固醇的知识

- 脂质的种类及其功能 43
- 脂蛋白和脱辅基蛋白 45
- 脂蛋白可以分为4类 47
- 动脉硬化从血管内侧受伤开始 58
- 血液检查的数值表示 60
- 高胆固醇的发病条件 64
- 治疗高胆固醇血症 68
- 其他疾病和药物引起高胆固醇的治疗方法 72
- 了解自己的肥胖程度 76
- 专栏 植物油能否降低胆固醇 80

第3章

希望降低胆固醇的饮食生活

- 在饮食疗法开始之前 82
- 摄入的饮食量要和体重相称 88

● 饮食要增加次数、控制数量	92
● 主食仍然不能欠缺	94
● 菜的食用方法	96
● 需要控制的食物	99
● 充分食用蔬菜	102
● 食物纤维能够降低胆固醇	106
● 如果过多食用水果	109
● 在外就餐时的注意事项	111
专栏 高胆固醇病人可以喝牛奶吗.....	113

第4章

适当运动有利于 提高治疗效果

● 运动具有很多令人满意的治疗效果	115
● 何时、怎样开展运动治疗	120
● 运动疗法的强度和效果之间的关系	125
● 运动的适宜时间和不宜时间	129
● 逐步增加运动量	131
● 在运动疗法开始之前	135
专栏 多酚和动脉硬化的关系.....	137

第5章

治疗的注意要点

● 正确对待饮酒	139
● 吸烟的危害很多	143
● 如何消除不可避免的精神紧张	147
● 家人的合作使饮食疗法成功	151
● 高胆固醇血症的儿童患者	155
● 家人要关心高龄患者	157
● 有并发症患者的饮食疗法	161
● 开始进行药物治疗的基准	164
专栏 放松身心的自律训练法	166
术语解说 加深胆固醇知识	167

第1章

高胆固醇为 何可怕

胆固醇到底 是什么

胆固醇可以形成细胞膜,并且是类固醇 激素合成的原材料

胆固醇是脂肪的一种,这一点是可以想像得到的。但胆固醇并不像厨房中的色拉油一样,而是一种蜡样的白色物质。

人体内的胆固醇总量在 50~100 克。胆固醇作为细胞膜的重要原料,遍布在全身各个组织。我们的身体是由几十万亿个细胞组成的,如果这些细胞的细胞膜出了问题,我们就很难健康地生活下去了。作为细胞膜的形成来源,胆固醇的作用极其重要。

另外,胆固醇还是形成类固醇激素必不可少的原材料。

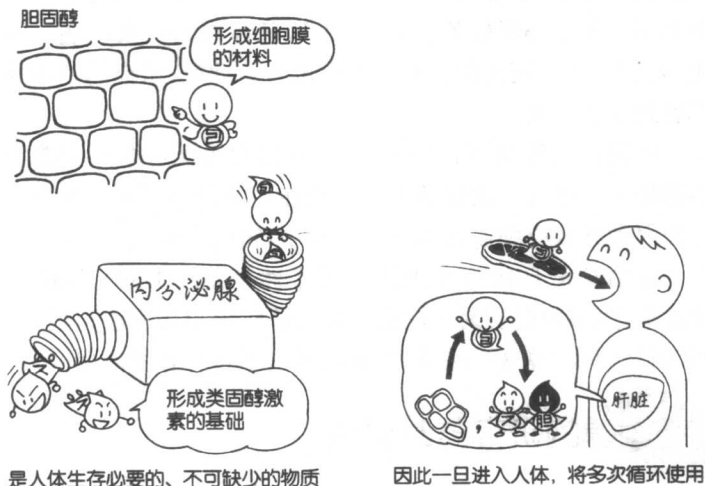
胆固醇可以在体内循环

过去,人类一年到头很少能吃到肉、蛋等可以形成胆固醇的食物。由于胆固醇对于人类生存下去是必要的、不可缺少的,因此人类逐渐形成了这样的生理机制:胆固醇一旦吸收到

体内,将多次循环使用。

这对于每年只能吃到一次野猪等兽肉的远古时代的人来说,是非常合适的;但对于经常食用肉、蛋的现代人来说,胆固醇的循环就不像废塑料瓶子的再循环利用那样重要了,反而成了迫切要解决的现实问题。这是因为,我们人体还不具备将过量胆固醇排除到体外的功能。

另外,由高胆固醇引起的动脉硬化性疾病,一般来说,对于中老年人来说,也是比较严重的疾病。直到不久以前,人类到了中老年后寿命就不能再增长了。在江户时代,日本人的平均寿命为 50 岁。在此意义上说,人体这时对于高胆固醇还没有必要采取对策。



胆固醇的重要作用

胆固醇的研究史

追溯到美国弗兰明汉健康调查

胆固醇开始被视为医学问题，并不是在遥远的过去。胆固醇的研究是从美国的一个小镇开始的。当时的美国，很多中老年人死于心肌梗死或脑中风，这已经成为一大问题。因此，人们开始研究为什么有的人会患心肌梗死，研究的范围并扩展到生活方面。

研究的过程如下：1948年起，对弗兰明汉这个美国典型小镇每2年进行一次包括生活习惯在内的健康调查。在研究何种因素导致心脑血管病变的过程中，得出了惊人的结果。

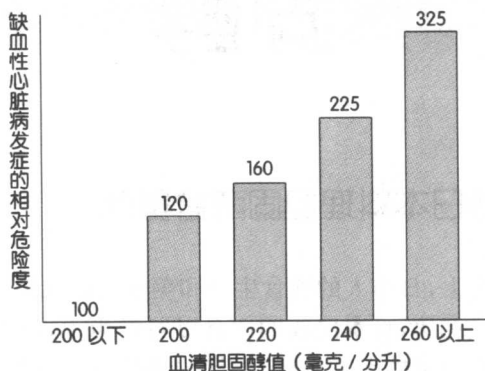
这幅发表于1971年的图一目了然。血液中的胆固醇含量越高，人体就越容易患缺血性心脏病。该报告发表以后，就如何降低胆固醇这一课题，学者们开展了各种各样的研究。

胆固醇的研究与时俱进

从美国科学家布朗和戈尔茨坦两人研究胆固醇并获得诺贝尔奖开始，关于对胆固醇的研究已经取得划时代的进步，并已经研究清楚了其分子组成。现在胆固醇的研究仍以很快的速度向

前发展。另外,随着具备一定临床效果的降低胆固醇药物开始出售,高胆固醇的治疗效果也获得了突飞猛进。

本书广泛涉猎了最先进的治疗及研究成果。



※调查对象年龄(调查开始时):30~59岁 跟踪期限:10年



弗兰明汉研究

日本人与胆固醇

传统的日本料理胆固醇含量低

在历史上,日本人的饮食生活和美国人存在很大的差别。和其他民族相比,日本民族的主食以谷类为主,鱼类、豆制品和蔬菜的食用量较大。也就是说,传统的日本料理很难使胆固醇升高。在上面提到的弗兰明汉研究报告发表时,胆固醇只不过是部分日本人的问题,那时的人们做梦也没想到会像现在这样,胆固醇是这么多人的问题。

但是,当时已经有学者提出警告。这些学者对旅居夏威夷和洛杉矶的日本人进行了健康调查,并和国内居民进行了比较。

与居住在日本国内的人相比,当时定居夏威夷的日本人中患缺血性心脏病的患者要多。在民族方面两者是相同的,不同的只是生活习惯。由于从那时起日本人的生活就逐渐接近定居夏威夷的人们,因此就有人开始敲这样的警钟:早晚有一天,会有很多日本人死于心肌梗死。

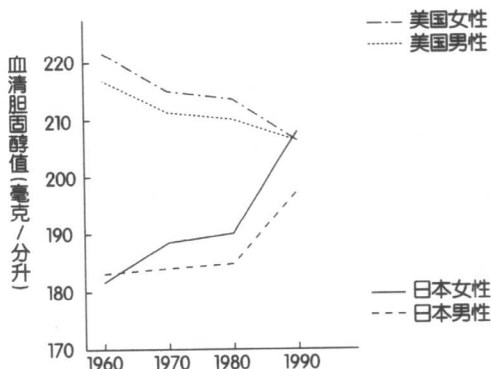
现在50岁以上的人,每两三人中 就有一人是高胆固醇

最近30年中,日本人动物性脂肪的摄入量明显增加。随之而来的是,日本人的血清胆固醇值一年比一年高,最终青年人和女性的胆固醇量超过了美国人。

相反,美国以全体国民为对象,进行了如何降低胆固醇的大规模启蒙运动,美国人的血清胆固醇值是一年比一年低。

现在,50岁以上的日本人中,约每2~3人中,就有1人被诊断为胆固醇偏高的“高胆固醇血症”(参照下表)。如果对这个病放任不管,会使动脉硬化疾病恶化。因此,高胆固醇问题已经成为必须举国一致采取措施应对的问题。

但是,大部分高胆固醇患者只要注意调节饮食和运动,是能够降低胆固醇值的。



血清胆固醇的平均值

* 美国:美国国民健康调查/美国国民健康营养调查
日本:厚生省第3次/第4次循环器官疾病基础调查

日本高胆固醇患者数(30岁以上)

年龄・性别		基础调查	人口	患者数
男性	30~39岁	22.8%	848万人	193万人
	40~49岁	31.1%	987万人	307万人
	50~59岁	29.3%	781万人	299万人
	60~69岁	26.2%	545万人	143万人
	70~79岁	22.1%	381万人	84万人
女性	30~39岁	13.1%	836万人	109万人
	40~49岁	25.2%	986万人	251万人
	50~59岁	46.1%	805万人	371万人
	60~69岁	52.6%	643万人	338万人
	70~79岁	42.0%	601万人	252万人

* 根据日本厚生省循环器官疾病基础调查,30岁以上的总患者数为2277万人