

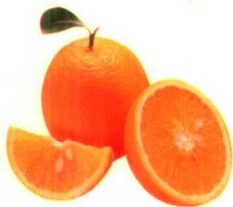
常见病防治系列

快乐 + 健康

轻松搞定

高血脂

田捷 马广生 / 主编 吉林科学技术出版社



- 走出误区
- 认识疾病
- 自我诊断

- 门诊与药房
- 饮食与运动
- 预防之道

快乐 + 健康

常见病防治系列

轻松搞定高血脂

主 编 田 捷 马广生

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松搞定高血脂/田捷,马广生主编. —长春:吉林
科学技术出版社,2003

(快乐健康·常见病防治系列)

ISBN 7-5384-2797-X

I. 轻... II. 高... III. 高血脂病—防治
IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第102355号

责任编辑:宛霞

主 编:田捷 马广生

版式设计:苗文婧

设计制作:大图视听文化艺术传播中心

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2004年1月第1版第1次印刷

开 本:32开

规 格:880×1230毫米

印 张:3.5

字 数:84 000字

书 号:ISBN 7-5384-2797-X/R·669

定 价:12.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkpbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等明显要比黑人少，寿命也 longer。这正是因为

因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比后者强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病才去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生病去医院就诊以后，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家来解决的问题。我们请教相关领域专家，查阅大量

权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病、风湿病、肥胖、失眠等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲人朋友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的改进。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

healthy standard

健康标准

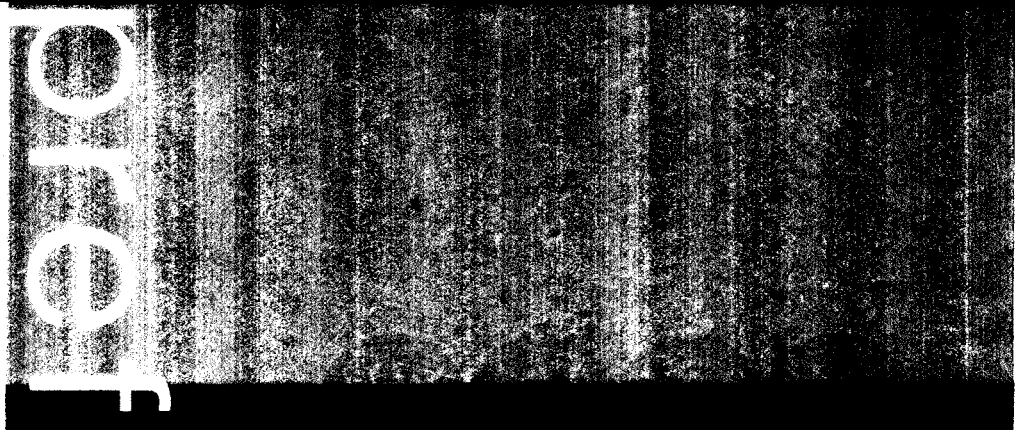
粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不等于完全健康。例如现在有不少体重超标甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确地解释健康的含义,因此,下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- ☒ 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- ☒ 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- ☒ 善于休息,睡眠良好;



- ④ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⑥ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⑦ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⑧ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⑨ 头发光洁,无头屑;
- ⑩ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没病就健康”的观点在今天绝对是站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

① 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

② 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

③ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;

④ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;

⑤ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

contents

1

走出误区

- 012 了解高血脂
- 014 高脂血症对病人有哪些危害
- 016 年轻白领要注意高脂血症
- 018 哪些因素与血脂水平有关

2

认识肥胖

- 028 什么是血脂
- 032 什么人易患高脂血症
- 034 高血脂的分类
- 036 高脂蛋白血症的特征
- 040 高血压和高脂血症的关系

contents

contents

目 录

3

自我诊断

- 044 没有症状不等于血脂不高
- 046 判断高脂血症的方法
- 048 查出血脂增高怎么办

4

门诊与药房

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 052 高脂血症应去什么科就诊 | 060 哪些人不宜进行降胆固醇治疗 |
| 054 查血脂前注意什么 | 062 降血脂的中草药 |
| 056 如何看血脂化验单 | 066 治疗高脂血症药方 |
| 058 高脂血症的治疗概述 | 068 高脂血症的非药物治疗 |

5

饮食与运动

- 072 可以降血脂的食物
- 076 高脂血症合理的膳食
- 080 高脂血症患者该怎么吃
- 082 高脂血症的食疗药膳
- 084 高脂血症患者保健汤

- 086 高脂血症患者睡眠四戒
- 088 血脂高的人能否吃荤
- 090 运动对血脂的影响
- 092 高脂血症患者的运动疗法
- 094 运动降脂的原则有哪些

6

预防之道

- 100 高脂血症能不能预防
- 102 怎样防治血脂增高
- 104 正确用药防治高血脂
- 106 了解脂肪

chapter

1

走出误区



“心血管”是人的生命之河。但是,随着生活水平地不断提高,人们的饮食结构也逐渐提升上来,人们血脂的“河床”也“颇为无奈”地被抬高。

调查显示,高血脂已成为中老年人的常见病之一,它可导致心脑血管疾病及微循环障碍,是形成动脉粥样硬化的主要原因,因此,这种疾病也成为威胁中老年人生命的“头号杀手”。不过,即使患上高脂血症也不必过度紧张,我们可以综合治理它。

引起高血脂的因素

日常生活中,摄入过高的脂肪必然会导致高脂血症的产生。具体而言,引起高血脂的因素主要如下两方面因素:

1 高胆固醇

饮食中饱和(动物)脂肪摄入过多、肝硬化、控制不好的糖尿病、甲低、肾病及遗传性高胆固醇症。



Dr. Advice

血脂异常确诊后,患者应检查血糖、肝、肾功能和与心脑血管疾病相关的内容,并注意尽可能确定有无促发血脂异常的其他疾病,必要时还需化验家族中有关成员的血脂,以便查明病因,为进一步治疗打下基础。

2 高甘油三酯

过量摄入热量、酗酒、未控制好的严重糖尿病、肾病、某些药物（如雌激素等）以及遗传性高甘油三酯症。



FACT

脂肪来源有体内和体外两条途径：前者主要在肝内合成，而后者则主要从饮食中摄取。

走出误区

认识高血压

自我诊断

门诊与药房

饮食与运动

预防与保健

高脂血症对病人有哪些危害?

轻松搞定高血压

高血脂的危害

① 肾小球硬化

高脂血症可引起血管内皮细胞损伤,导致血管壁通透性升高,血浆脂蛋白得以进入并沉积于血管壁内膜,之后引起巨噬细胞的清除反应和血管平滑肌细胞增生并形成斑块,而导致动脉硬化、肾动脉硬化、管腔狭窄,可使肾脏发生缺血、萎缩、间质纤维增生。若肾血管阻塞则相应区域梗死,梗死灶机化后形成瘢痕,如此导致肾小球硬化。在肾外则可加速冠状动脉硬化发生,导致冠心病和增加患者发生心肌梗塞的危险性。同样,其他部位的动脉硬化则可导致相应的疾病,如脑动脉硬化、脑梗塞等。

遍布人体全身的血管——动脉、静脉和毛细血管是人体输送营养物质的重要通道。当人体摄入过多的脂肪、糖类、高蛋白等营养物质,再加上随着年龄的增长,过剩自由基的堆积会使体内脂肪代谢功能发生紊乱,造成脂肪在心脑血管内的沉积,引发动脉血管狭窄和硬化,从而引发高血脂、高血压、冠心病以及脑血栓、脑中风等疾病,同时由于血液中的脂肪酸含量过多,往往还会引发心律失常。

2 肾小球损伤

高脂血症可引起脂质在肾小球内沉积，低密度脂蛋白可激活循环中单核细胞并导致肾小球内单核细胞浸润，而引起或加重炎症反应。同时肾小球的系膜细胞、内皮细胞均能产生活化氧分子，促进脂质过氧化，氧化的低密度脂蛋白 (OX-LDL) 具有极强的细胞毒作用，导致肾组织损伤。另外，高脂血症还能引起肾小球系膜基质中胶原蛋白及纤维蛋白增加，这些成分均与肾小球硬化直接相关。



走出误区

正确认识

自我诊断

门诊与药房

饮食与运动

预防之道



Dr. Advice

患者应在医生指导下进行积极的药物降脂治疗，并坚持配合运动饮食等非药物治疗法，将血脂控制在理想水平上，以维护血管功能，降低和减轻高血压、心脏病等疾病发生的危险性。

年轻白领要注意高脂血症

轻松搞定高血脂

一般认为,高血脂、动脉硬化等疾病是中老年人的“专利”,因此,常常被许多年轻人忽略。殊不知,即使是年轻人同样具有这些危险因素,因此,必须注意自己的血脂水平、肥胖、脂肪肝和动脉硬化等问题,以避免将来会因为心脑血管疾病而导致死亡。

卫生部卫生经济研究所近期公布的一组数据为年轻白领敲响了警钟。这组数据来自慈济健康体检中心所检测的1万名年轻人,被检人群以公司白领为主,年龄范围在20~80岁,主要年龄段分布于25~45岁。统计结果表明,年轻白领阶层中高血脂、脂肪肝、动脉硬化问题普遍存在。其中,20~40岁高血脂的检出率接近20%,即几乎每5个体检的中青年人中就有1人血脂超标。因此,年轻人也不应忽视高脂血症应做定期检查。

年轻人应怎样检查?

1

正常人应该每2年检查一次血脂。

2

有家族史、体型肥胖者、长期吃糖多、长期吸烟和酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态的人,应在医生的指导下定期检查血脂。