

健康咨询

21世纪心血管健康工程系列丛书

高脂血症百问解答



王润峰

全国著名心血管病专家
中国工程院院士
亚太介入心脏病学会前任主席
全国科学技术协会常委
中国医师协会副会长
中华心血管病学会主任委员
中华心血管病杂志总编
美国心脏病学院院士

关注心血管疾病预防工作

张宗良

北京阜外医院 教授
国家政府特殊津贴享受者
国家“九五”攻关课题
《血脂康调整血脂对冠心病
二级预防的研究》负责人



6位院士联席顾问 建设心血管健康工程

主 编/杨 文



人民军医出版社



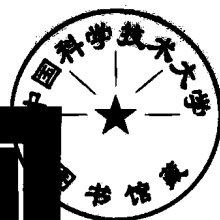
金盾出版社

JIANKANG ZIXUN

GAOZHIXUEZHENG BAIWEN JIEDA

高脂血症百问解答

健康 咨询



主 编/杨 文

人民军医出版社 金盾出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康咨询——高脂血症百问解答/杨文主编. —北京:
人民军医出版社, 2005. 1

(21 世纪心血管健康工程系列丛书)

ISBN 7-80194-436-4

I. 高… II. 杨… III. 高脂血症一百问解答 IV. R589.
2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079329 号

策划编辑:王峰 加工编辑:顾森 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

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:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.25 字数:132 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:00001~15000

定价:12.00 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

高脂血症是一种发病率高、人群分布广和危害性大的代谢病，作为动脉粥样硬化和冠心病的重要危险因素已日益引起人们的高度重视。本书以普及高脂防治知识为目标，以问答的形式编写。作者针对高脂血症患者普遍关心的问题，以通俗易懂的语言对高脂血症的热点问题、一般知识、与之相关的疾病、检查与诊断、治疗、预防等6方面的问题进行了详细解答。本书内容丰富，实用性强，可供高脂血症患者及其家属阅读，也适于作广大群众的保健读物。

责任编辑 王峰 顾淼

21 世纪心血管健康工程系列丛书

健康咨询——高脂血症百问解答

编委会名单

顾	问	王忠诚	郭应禄	陈可冀
		钟南山	张运	
编委会主任		高润霖		
编委会副主任		陆宗良		
主	编	杨文		
编	委	刘国杖	张澍	朱俊

前 言

近年来,人们的生活方式发生了很大的变化。生活水平不断提高,饮食结构中总热量、总脂肪、动物蛋白质摄入过多,而纤维素、维生素摄入过少;活动减少,超重和肥胖者增多;生活节奏加快,工作紧张,精神压力大,而与这些“现代生活”方式相伴随的高血脂、高血压和糖尿病的发病率也逐年增加。

高脂血症是导致动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中、肾功能不全和间歇性跛行(下肢动脉粥样硬化性血管闭塞)的主要危险因素,它严重地危害着人群的寿命和健康。高脂血症的早期往往没有任何症状,不会引起人们的注意,升高的血脂长年日久地“淤积”于血管壁,形成动脉粥样硬化斑块,使血管腔逐渐狭窄,导致它所供应的脏器血流减少或阻断,从而引起相应器官(心、脑、肾、下肢等)缺血或坏死。因此,急需普及高脂血症的防治知识,让广大民众都懂得高脂血症是怎么回事,懂得如何预防,如何得到最佳治疗,如何自我保健等知识,配合医生一起达到控制高血脂、延长寿命的目标。

本书采用问答形式,针对患者普遍关心的问题,以通俗易懂的语言,系统介绍了有关高脂血症的热点问题、基本知识、与之相关的疾病、检查与诊断、治疗和预防。本书有助于对高脂血症的了解和认识,解答高脂血症患者存在的疑虑和问题。如若通过阅读此书,能使高脂血症患者及其家人得到一些启发,将是我们最大的欣慰。

由于时间仓促,文中不足之处,望读者不吝指正,以便不断提高。

王明常

2004 年 11 月于北京

健康咨询导读

◇ 高脂血症热点问题

正常情况下血液循环中的血脂维持在一定的浓度,它在保证人体的正常代谢过程中具有重要作用。若血脂升高超过一定范围,就容易“沉积”到血管壁,逐渐形成动脉粥样硬化斑块,引起血管狭窄。

◇ 认识高脂血症

高脂血症就是血液中总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白-胆固醇水平单项或多项超过正常范围。

◇ 高脂血症的检查与诊断

高脂血症可无自觉症状,往往在健康普查中或出现明显肥胖、糖尿病时才开始引起注意,高脂血症的情况如何,检查血液立即可以明了。

◇ 与血脂相关的疾病

血脂在体内经历摄入、合成和排泄过程,人体的各种疾病,凡能影响血脂代谢的各个过程者,均可影响血液中脂质的水平。

◇ 高脂血症的治疗

在明确诊断后,要根据患者是否已有冠心病或其他部位动脉粥样硬化性疾病及有无危险因素,结合血脂水平,全面评价,再决定相应的治疗措施及需达到的血脂目标水平。

◇ 高脂血症的预防

中老年人,有高脂血症、冠心病、脑血管病家族史的健康人,以及超重或肥胖者,请关心自己的血脂;日常饮食要限制热量的摄入,并适当食用一些有助于降脂的食物;抛弃追求安乐而运动不足的习惯,积极地活动身体,努力维持身体健康。

目 录

一、高脂血症的热点问题/(10)

1. 血清胆固醇浓度降至太低有危险吗/(12)
2. 高血脂可以引起血黏度增高吗/(13)
3. 哪些疾病或情况会对血脂浓度产生影响/(14)
4. 血脂浓度与年龄有什么关系/(15)
5. 饮食对血脂有何影响/(17)
6. 运动对血脂有何影响/(18)
7. 吸烟对血脂有何影响/(19)
8. 饮酒与血脂水平有关吗/(20)
9. 茶、咖啡对血脂有何影响/(21)
10. 维生素 C 对血脂有何影响/(22)
11. 维生素 E 对血脂有何影响/(23)
12. A 型行为对血脂有何影响/(25)
13. 微量元素硒与血脂代谢有何关系/(26)
14. 季节变化与血脂水平有关吗/(27)
15. 哪些常用药物会干扰正常的血脂代谢/(28)
16. 妇女绝经后易发生脂代谢紊乱吗/(29)
17. 长寿者的血脂水平如何/(30)
18. 血脂浓度与性别有关系吗/(31)
19. 不同职业的人血脂水平是否不同/(31)
20. 老年人血脂异常有何特点/(32)
21. 心理因素对血脂的影响/(33)

目

录





二、认识高脂血症/(34)

1. 人体生命活动中的主要营养要素有哪些/(36)
2. 糖类是提供热量的主要物质吗/(36)
3. 蛋白质是生命的物质基础吗/(37)
4. 脂肪有哪些作用/(38)
5. 什么是血脂/(39)
6. 血脂的来源有哪些/(41)
7. 什么是动脉硬化/(42)
8. 动脉硬化包括哪些类型/(43)
9. 动脉硬化有哪些危害/(44)
10. 高血脂导致动脉粥样硬化的机制是什么/(45)
11. 为什么说高脂血症是现代生活方式病之一/(45)
12. 血脂异常的现象指什么/(46)
13. 高脂血症可引起哪些疾病/(47)
14. 什么叫脂蛋白,其结构特征有哪些/(48)
15. 血脂、脂蛋白和载脂蛋白有何区别/(48)
16. 载脂蛋白有何生理功能/(49)
17. 单纯脂质、复合脂质和类脂质分别指什么/(50)
18. 脂蛋白是如何进行分类的/(51)
19. 各种脂蛋白的变化有何临床意义/(52)
20. 何谓脂蛋白(a)/(54)
21. 血清脂蛋白是由什么组成的/(55)
22. 在脂蛋白的代谢过程中有哪几种酶的参与/(56)
23. 什么叫脂蛋白受体,有何生理功能/(57)
24. 总胆固醇与低密度脂蛋白-胆固醇有什么关系/(57)
25. 高密度脂蛋白能防止动脉粥样硬化的发生吗/(58)
26. 三酰甘油与冠心病关系如何/(59)
27. 三酰甘油具有促凝作用吗/(60)

28. 引起继发性高三酰甘油血症的原因有哪些/(61)
29. 哪些先天性基因异常可致血清三酰甘油水平升高/(65)
30. 什么是胆固醇/(66)
31. 胆固醇有哪些生理功能/(66)
32. 血胆固醇是如何引发动脉粥样硬化形成的/(67)
33. 血胆固醇在动脉粥样硬化进展中的作用是什么/(69)
34. 血胆固醇与不稳定型心绞痛有何关系/(70)
35. 引起临界高胆固醇血症的病因有哪些/(71)
36. 引起轻度高胆固醇血症的病因有哪些/(73)
37. 引起重度高胆固醇血症的病因有哪些/(75)
38. 有哪些因素可引起血清 HDL-C 低下/(77)

三、高脂血症的检查与诊断/(78)

1. 高脂血症有早期症状吗/(80)
2. 高脂血症的临床表现有哪些/(80)
3. 为什么要警惕饭后 2 小时左右出现的背部疼痛/(82)
4. 高脂血症和动脉粥样硬化能进行自我诊断吗/(83)
5. 高脂血症分几类/(84)
6. 两种血脂异常临床分型如何比较/(85)
7. 什么是餐后高脂血症/(85)
8. 血脂检查为什么要空腹/(86)
9. 血脂检查应注意些什么/(87)
10. 如何看血脂化验单/(87)
11. 哪些人易患高血脂/(90)
12. 高血脂的诊断标准是什么/(90)



13. 血脂异常的危险度如何分层/(91)
14. 哪些情况需要定期检查血脂/(92)
15. 什么是代谢综合征/(93)
16. 代谢综合征的诊断标准是什么/(93)
17. 你肥胖吗/(93)
18. 为什么“内脏脂肪堆积型肥胖”更易患高脂血症/(94)
19. 高脂血症要看哪科医师? 如何跟医师讨论/(94)
20. 哪些人应做血脂测定/(95)

四、与血脂相关的疾病/(96)

1. 肥胖与血脂水平有关系吗/(98)
2. 肝脏疾病与高脂血症有关系吗/(98)
3. 高脂血症与胆石症有关系吗/(99)
4. 胰腺炎与高脂血症有关系吗/(100)
5. 为什么说糖尿病患者常伴有高脂血症/(100)
6. 肾脏疾病与高脂血症有关系吗/(101)
7. 高血压和高脂血症有关系吗/(102)
8. 库欣综合征会不会引起血脂异常改变/(102)
9. 甲状腺功能减退症会不会引起血脂异常改变/(103)
10. 血脂增高能造成双目失明吗/(104)
11. 与高血脂狼狈为奸的其他致动脉粥样硬化危险因子有哪些/(105)
12. 高血脂是冠心病的罪魁祸首吗/(106)
13. 血脂过高和脑血管病有何关系/(107)
14. 高脂血症与间歇性跛行有何关系/(107)
15. 高血脂与脂肪肝有何关系/(108)
16. 脂肪肝有哪些症状/(110)



17. 痛风与高脂血症的关系/(110)

五、高脂血症的治疗/(112)

1. 被诊断为高脂血症后首先应该做些什么/(114)
2. 如何通过饮食疗法控制血脂/(115)
3. 饮食疗法的要点有哪些/(116)
4. 高脂血症的治疗步骤是什么/(117)
5. 脂质调节的非药物治疗有哪些/(117)
6. 我国药物降脂治疗的血脂标准是什么/(118)
7. 调脂治疗有没有最低标准/(118)
8. 冠心病一级预防调脂药物治疗的流程是什么/(119)
9. 冠心病二级预防调脂用药原则是什么/(120)
10. 降脂治疗有何益处/(120)
11. 选择合适的降脂药物的标准是什么/(122)
12. 治疗高脂血症时应首先考虑哪些问题/(124)
13. 采用药物治疗高脂血症应遵循哪些原则/(125)
14. 降脂药物有哪几类/(126)
15. 常用的贝特类药物有哪些/(129)
16. 常用的他汀类药物有哪些/(132)
17. 常用他汀类药物疗效有何不同/(135)
18. 他汀类药物的药理作用机制是什么/(135)
19. 他汀类药物的适应证有哪些/(136)
20. 他汀类药物对脑血管及周围血管病的作用是怎样的/(137)
21. 他汀类药物的不良反应有哪些/(137)
22. 为什么要强调在晚上服用他汀类药物/(139)
23. 他汀类药物引起横纹肌溶解症诊断依据有哪些/(139)
24. 他汀类药物为什么会引起横纹肌溶解症/(139)

目

录





25. 他汀类药物引起横纹肌溶解症应如何处理/(140)
26. 他汀类药物引起横纹肌溶解症有哪些诱因/(141)
27. 哪些措施可预防他汀类药物引起横纹肌溶解症/(142)
28. 他汀类药物的临床应用及监测参数有哪些/(143)
29. 他汀类药物防治冠心病的作用机制是什么/(144)
30. 国产药物——血脂康的降脂特点有哪些/(146)
31. 血脂康的适应证、禁忌证和不良反应有哪些/(147)
32. 胆酸螯合剂临床应用要点及其注意事项有哪些/(148)
33. 胆酸螯合剂的作用机制是什么/(149)
34. 胆酸螯合剂的适应证有哪些/(150)
35. 胆酸螯合剂的不良反应有哪些/(150)
36. 常用烟酸类药物的种类及特点是什么/(150)
37. 各类型高脂血症如何选择治疗药物/(152)
38. 常用降脂药物有哪些/(153)
39. 在服药调脂过程中如何配合医生随访/(154)
40. 老年人使用他汀类和贝特类降脂药物应注意什么/(155)
41. 哪些患者不宜进行降胆固醇治疗/(156)
42. 高血脂的人需要长期服用降脂药吗/(157)
43. 血脂正常了,就可以停药吗/(158)
44. 高密度脂蛋白在降脂方面有什么重要作用/(158)
45. 提高高密度脂蛋白、降低低密度脂蛋白的具体措施有哪些/(159)
46. 糖尿病患者的血脂异常如何治疗/(160)
47. 女性血脂异常诊断和治疗有何特殊性/(162)
48. 老年人血脂异常诊断和治疗有何特殊性/(164)
49. 老年人调脂治疗的原则是什么/(165)

50. 如何诊断和治疗儿童、青少年血脂异常/(166)
51. 降脂药物对脂肪肝治疗有效吗/(168)
52. 有哪些外科手术方法可用于高脂血症治疗/(169)
53. “洗血疗法”有助于调节血脂吗/(172)
54. 雌激素和黄体酮对脂蛋白代谢有何作用/(173)
55. 降脂治疗能使冠状动脉粥样硬化斑块消退吗/(174)
56. 高血压和高脂血症并存时怎么办/(175)
57. 可抗高脂的抗高血压药物有哪些/(176)
58. 肾病综合征伴高脂血症者怎样选择降脂药/(177)
59. 慢性肾功能减退伴高脂血症怎样选择
调脂药物/(178)
60. 如何防治脂肪肝/(178)
61. 长期服用降脂药物应注意什么/(180)
62. 血脂异常治疗是否也有疗程/(181)
63. 冠状动脉搭桥术和(或)介入治疗后别忘降脂
治疗/(181)

六、高脂血症的预防/(182)

1. 如何进行高脂血症的三级预防/(184)
2. 为什么超过 40 岁要每年进行 1 次健康体检/(185)
3. 饮食疗法的原则是什么/(185)
4. 饮食疗法的血脂标准以及需达到的目标值
是多少/(186)
5. 合理饮食的具体方案是什么/(187)
6. 哪些中药的降脂作用较好/(188)
7. 常用治疗高脂血症的中药方剂有哪些/(191)
8. 针灸能降血脂吗/(193)
9. 高胆固醇血症患者的饮食防治措施有哪些/(193)



10. 单纯性高三酰甘油血症患者的饮食防治措施有哪些/(194)
11. 为什么高三酰甘油血症患者要限制糖的摄入/(195)
12. 混合型高脂血症患者的饮食防治措施有哪些/(197)
13. 食物纤维对高脂血症患者有益吗/(197)
14. 吃鱼也能降血脂吗/(199)
15. 高血脂者为什么不宜多吃瘦肉/(200)
16. 高脂血症患者宜选用何种食用油/(201)
17. 高脂血症患者应如何选择食物烹饪方法/(202)
18. 苹果对高脂血症有何作用/(203)
19. 山楂对高脂血症有何作用/(204)
20. 海带对高脂血症有何作用/(205)
21. 蕈类食物对高脂血症有何作用/(205)
22. 洋葱对高脂血症有何作用/(207)
23. 大蒜对高脂血症有何作用/(208)
24. 豆类对高脂血症有何作用/(209)
25. 坚果类食物对人体血脂有何作用/(210)
26. 对高血脂者有益的保健汤有哪些/(211)
27. 常用的降血脂药粥有哪些/(212)
28. 调整血脂食谱范例/(213)
29. 高脂血症一日食谱举例/(214)
30. 高脂血症的运动疗法/(215)
31. 什么是有氧运动和无氧运动/(216)
32. 有氧运动可健身降脂吗/(217)
33. 运动能带来哪些益处/(218)
34. 高脂血症患者运动时应遵循什么原则/(219)
35. 高脂血症患者如何估算自己的运动强度/(220)



36. 高脂血症患者如何达到合适的运动时限和次数/(221)
37. 中老年高脂血症患者如何进行运动降血脂/(222)
38. 中老年高脂血症患者如何掌握合适的运动量/(223)
39. 高脂血症患者在进行体育锻炼时应注意什么/(224)
40. 是否所有的高脂血症患者都可以采用运动来调节血脂/(226)
41. 高脂血症患者如何根据年龄选择合适的运动方式/(227)
42. 健身跑步时须注意哪些问题/(227)
43. 何谓高脂血症患者睡眠四戒/(228)

目

录



一、高脂血症的热点问题

正常情况下血液循环中的血脂维持在一一定的浓度，它在保证人体的正常代谢过程中具有重要作用。若血脂升高超过一定范围，就容易“沉积”到血管壁，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，引起血管狭窄。饮食、运动、年龄、性别、吸烟和季节等均可影响血脂浓度，关注高血脂，请注意这些影响因素