



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

● 主编 朱 梅

高脂血症

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

- 高脂血症只偏爱胖人吗
- 胆固醇对人体有何益处
- 绝经期妇女应定期检查血脂
- 含胆固醇低的食物有哪些
- 降脂药物需要服多久



 世界图书出版公司



家庭医生 5 元丛书

高脂血症

主编 朱 梅

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症/朱梅主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2002.2

(家庭医生5元丛书)

ISBN 7-5062-5011-X

I. 高… II. 朱… III. 高脂血症-防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077709 号

家庭医生 5 元丛书 // 高脂血症

主 编 朱 梅

责任编辑 马可为

封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-7279676 7233647(发行部)

029-7279677(总编室)

传 真 029-7279675

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 西安东江印务有限公司

开 本 889×1194 1/50

印 张 25

字 数 370 千字

版 次 2002 年 11 月第 1 版 2004 年 10 月第 8 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-5011-X/R·535

总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序 言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻的革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本，以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及，将健康交给每位公民。如果能将以上两个方面有机地结合起来，将会产生双倍的效果。

近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样写的：“人怎样才能长寿，这并非全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的保健药品”。人的医学知识，是提高生活质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了这套《家庭医生5元丛书》，以供广大读者参阅。如果您能从这套丛

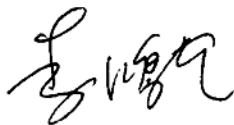
书中获得某些有用的知识或得到有益的思想启迪,我们将感到莫大的荣幸与喜悦。

这套丛书第一辑共计 10 本, 分别是《冠心病》、《高血压病》、《高脂血症》、《感冒》、《糖尿病》、《肝病》、《胃肠病》、《胆石症》、《性病》、《痔疮》。在编写过程中, 各位主编参阅了国内外最新的研究资料, 吸收了最新的观点和科学技术, 结合作者的多年临床经验, 对危害人们健康的常见病、多发病的病因、发病机制、诊断治疗作了精当的论述, 重点介绍了疾病自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项, 以便读者早期发现和早期防治这些疾病, 还您一个健康, 还您一个愉快。

这套丛书篇幅短小而内容精练, 文字通俗易懂而科技知识含量高, 具有科学性、实用性、趣味性和新颖性。凡具有一般文化的读者, 都能看得懂, 而临床医生若阅读此书, 也不会感觉肤浅, 这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目

录

1. 什么是高脂血症?(1)
2. 高脂血症是新陈代谢障碍所导致的疾病(1)
3. 高脂血症不是一种特定的疾病(3)
4. 高脂血症——人类健康的隐形杀手(4)
5. 高脂血症对人体的严重危害有哪些?(6)
6. 高脂血症为何也被称为高脂蛋白血症?(7)
7. 血浆脂蛋白的分类(8)
8. 血浆脂蛋白也有“好坏”之分(8)
9. 高脂血症可分为原发性高脂血症和继发性高脂血症(9)
10. 高脂蛋白血症的分类(11)
11. 黄瘤是高脂血症的一个信号(13)
12. 有下列表现之一者应尽快去检查血脂
.....(14)
13. 检查血脂应注意哪些事项?(16)
14. 如何看血脂化验单?(18)

15. 血脂检查结果的两种单位如何换算? (20)
16. 理想的胆固醇水平 (21)
17. 理想的甘油三酯水平 (22)
18. 理想的高密度脂蛋白水平 (22)
19. 理想的低密度脂蛋白水平 (23)
20. 载脂蛋白为何物? (23)
21. 血脂化验为什么要测载脂蛋白 A I (apo A I)?
..... (25)
22. 为什么要测载脂蛋白 B (apoB)? (26)
23. 胆固醇对人体有何益处? (26)
24. 人体内胆固醇的来源有两种 (28)
25. 影响胆固醇体内合成的因素有哪些? (29)
26. 胆固醇的去路是什么? (30)
27. 影响胆固醇去路的因素有哪些? (31)
28. 胆固醇不足也会影响健康 (32)
29. 老年人无须害怕胆固醇 (33)
30. 血中的甘油三酯从哪里来到哪里去? (35)
31. 影响冠心病保护因子——高密度脂蛋白的因
素有哪些? (36)
32. 影响血脂的因素有哪些? (39)
33. 血脂水平的高低与人种无关 (40)
34. 肥胖者易患高脂血症 (41)
35. 高脂血症只偏爱胖人吗? (42)

36. 大量饮酒、长期吸烟——高脂血症的帮凶
..... (44)
37. A 型性格的人易患高脂血症 (45)
38. 高脂血症与遗传关系密切 (46)
39. 高脂血症能引起脂肪肝吗? (47)
40. 绝经期妇女应定期检查血脂 (48)
41. 长期口服避孕药的妇女易患高脂血症 (49)
42. 青少年也可患高脂血症 (49)
43. 高脂血症患者要慎用利尿药 (51)
44. 血流变、血粘度、血脂之间有何关系? (52)
45. 痛风病患者应警惕高脂血症 (53)
46. 甲状腺疾病患者应时刻注意血脂变化 (55)
47. 糖尿病患者应定期检查血脂 (56)
48. 早发冠心病家族史者应定期进行血脂检查
..... (56)
49. 高脂血症与冠心病、心肌梗死的关系 (57)
50. 治疗高脂血症的必要性 (58)
51. 治疗高脂血症首先从调整饮食做起 (59)
52. 饮食治疗的总目标 (60)
53. 单纯高胆固醇血症的饮食要点 (61)
54. 单纯高甘油三酯血症的饮食要点 (62)
55. 混合型高脂血症的饮食原则 (64)
56. I 型高脂蛋白血症——高乳糜微粒血症的饮

- 食方案.....(66)
57. IIa 型高脂蛋白血症的饮食方案(67)
58. IIb 型高脂蛋白血症的饮食方案(68)
59. III型高脂蛋白血症和IV型高脂蛋白血症的
饮食方案.....(69)
60. V型高脂蛋白血症的饮食方案.....(70)
61. 控制饮食不等于禁食(72)
62. 是否应禁食肥肉(74)
63. 高脂血症患者进行饮食治疗时为什么要低
脂饮食,尤其限制饱和脂肪酸的摄入?(75)
64. 鱼油可以降低血脂(76)
65. 含胆固醇高的食物有哪些?(77)
66. 含胆固醇低的食物有哪些?(78)
67. 能够降低血脂的食物有哪些?(79)
68. 常见的降脂蔬菜有哪些?(80)
69. 对高脂血症有益的瓜果有哪些?(83)
70. 戒烟有助于降低血脂(85)
71. 红葡萄酒有助于降低血脂(86)
72. 高脂血症患者日常饮食中应以什么蛋白质
为主?(87)
73. 高脂血症患者为何要补充维生素 E?(88)
74. 维生素 B₂ 缺乏对降血脂也会有影响(89)
75. 胡萝卜素有降低血胆固醇的作用(90)

76. 含锌丰富的食物有助于降低血脂 (90)
77. 影响血脂代谢的微量元素有哪些? (91)
78. 饮茶有益于降低血脂 (93)
79. 低脂饮食时要注意补充脂溶性维生素 (96)
80. 长期饮用脱脂牛奶、乳酸酪有助于降低血脂
..... (96)
81. 食用植物油有助于降低血脂 (98)
82. 高脂血症患者少吃含糖量高的食物 (98)
83. 每天一个鸡蛋既能满足营养又不会升高血脂
..... (99)
84. 中青年高脂血症患者饮食治疗时的注意事项
..... (100)
85. 运动可以降低血脂 (101)
86. 运动中应该注意的几个问题 (102)
87. 什么情况下采用降脂药物治疗? (104)
88. 降脂药物按照其作用结果可分为三类 (105)
89. 降脂药物在实际应用中的分类 (106)
90. 降脂药物的副作用有哪些? (108)
91. 降脂药物需要服多久? (110)
92. 高脂血症患者夏、冬季要注意中风、冠心病
的发生 (111)
93. 原发性高脂血症如何治疗? (112)
94. 继发性高脂血症的治疗方法 (113)

95. 儿童在进行药物治疗时要注意哪些问题?
.....(114)
96. 老年高脂血症患者饮食、运动、药物治疗的
特点(116)
97. 绝经期妇女高脂血症的防治重点(117)
98. 降脂的中草药有哪些?(118)
99. 如何预防高脂血症?(119)

★丛书中所涉及药品,均请在医生指导下使用。

1 什么是高脂血症?

高脂血症是指血浆中血脂浓度超过了正常范围的最高限度。血脂成分有胆固醇、甘油三酯、磷脂及游离脂肪酸和微量的类固醇激素（包括雄激素、雌激素）以及脂溶性维生素等。

临床上主要指胆固醇和甘油三酯，它们与高脂血症的关系最大，其中任何一个或两个浓度超过正常范围时都会导致高脂血症。

2 高脂血症是新陈代谢障碍所导致的疾病

新陈代谢是指体内、体外物质进行交换及物质在体内的一系列转变过程。营养物质由外界进入人体后，通过消化、吸收、转运、同化转变为自身组织的一部分，是物质代谢的新生过程，称为合成代谢，比如脂质中的胆固醇、磷脂是构成细胞膜的主要成分，细胞是人体的最基本单位。凡代谢产物由组织细胞分解、运送、排出体外的过程，称为分解代谢。它们构成了人



体内物质代谢的两个基本过程。正是得益于这两个基本过程,生命才可以不断吐故纳新、生生不息。

每天进入人体的营养物质中有糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素及水等,作为三大营养物质之一的脂肪如果在代谢过程中出现:

A 来源增加,包括摄入大量高脂、高糖饮食,或体内自身合成的胆固醇或甘油三酯增多。

B 去路减少,比如脂类物质代谢过程中某些酶缺乏,影响胆固醇、甘油三酯的转递和清除,使其在血液中大量堆积。

当这些因素长期存在，血脂成分逐渐增多超过了人体生理调节能力，浓度超过了正常范围的最高限度时，便会导致高脂血症。

3 高脂血症不是一种 特定的疾病

高脂血症是以单纯性高胆固醇血症、单纯性高甘油三酯血症或两者兼有的血脂代谢紊乱性疾病。它的



病因非常复杂，有由多个遗传基因缺陷导致的，如家族性高胆固醇血症，多基因家族性高胆固醇血症，家族性高甘油三酯血症等；有由饮食脂肪尤其是饱和脂肪酸过量，长期吸烟，大量饮酒，运动量少，肥胖或某些药物引起的；有由某些疾病如糖尿病、肾脏疾病、甲状腺疾病、高尿酸血症、系统性红斑狼疮等引起的，所以，高脂血症的病因可谓五花八门，它已不是一种特定的疾病，而是一组疾病。

4 高脂血症——人类健康的隐形杀手

就是世界上绝顶聪明的人也无法自我感觉体内胆固醇、甘油三酯等血脂成分正在升高或已经升高，因为它们深藏于我们的血液里，谁都无法看见、无法听见、无法摸到，也许正当没有任何感觉或自我感觉不错时，它们已悄悄地在血管中慢慢堆积，一旦高出正常值时，中风、冠心病的危险就会大大增加，如果还有其他帮凶存在，如家族病史、糖尿病、吸烟、高血压，那您就仿佛处于



火山爆发口,危险!

还有很多不了解高脂血症对人体的严重危害者,经过体检已经知道自己血脂水平偏高,但由于无任何不舒服的表现,对生活没有任何影响,并未引起他们的重视。殊不知,一颗定时炸弹已藏于自己体内,时机一旦成熟,便会随时爆炸,危害您的健康!

5 高脂血症对人体的 严重危害有哪些？

高脂血症对人体的最大危害是引起动脉粥样硬化，使管腔狭窄，血流减慢，血流量减少，造成机体各组织、器官供血不足，就像我们房屋内使用多年的水管，会因水垢沉积造成管腔狭窄而有供水不足的表现一样。最易发生动脉粥样硬化的是心脏冠状动脉，造成心脏供血不足，发生冠心病、心肌梗死、心源性猝死，表现为心慌、气短、胸闷、胸痛、心律失常、心绞痛。其次为脑动脉粥样硬化，造成脑供血不足，表现为头昏、头晕、多梦、失眠、眼花、记忆力差、健忘、间断或持续性头痛、偏头痛（血管神经性头痛）、耳鸣，严重时出现痴呆、脑萎缩、脑血栓、脑栓塞。

肾动脉粥样硬化，肾脏供血不足，肾脏血流量减少，表现为腰酸、腰痛、血尿、蛋白尿、水肿等症状。

肌肉、骨与关节的动脉粥样硬化造成供血不足的表现全身酸软无力、麻痹、疼痛、关节炎，重者残废。

