

GAO ZHI XUE ZHENG GUAN HUAI SHOU CE

高脂血症关怀手册

阎卫亮 马连成 编著



天津科技翻译出版公司

R589.2
Y098



郑州大学 *04010170511K*

高脂血症关怀手册

15

阎卫亮 马连成 编著



R589.2
Y098



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症关怀手册/阎卫亮,马连成编著. - 天津:天津科技翻译出版公司,2003.9

ISBN 7-5433-1588-2

I. 高… II. ①阎…②马… III. 高脂血病-诊疗-问答
IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066868 号

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail : tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 32 开本 5.625 印张 95 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册

定价:10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

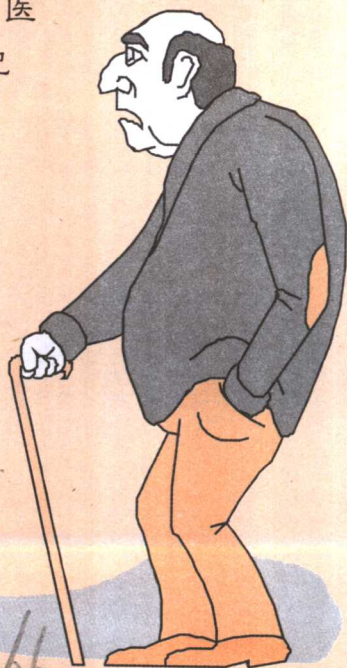
高脂血症是当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病。当前，我国的高脂血症患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及高脂血症的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。



郑州大学 *04010170511K*

本书以浅显的语言对高脂血症向读者做了全面的介绍，同时又不乏高脂血症防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者



00098/66





何谓高脂血症	1
高三酸甘油酯血症	7
高脂血症（血脂高）中药的运用	15
高脂血症之原因	27
高脂血症的治疗方法	29
高脂血症的保健常识	31
减重计划实施原则	36
饮食基本方针	39
高脂血症饮食新观念	41
限制胆固醇的摄取量	46
安排运动计划	52
怎样的运动才叫有效	53
老年人该如何运动	55
随时随地都可以运动	57

配合药物治疗	59
用中药来治疗高脂血症	63
培养正常作息	71
高脂血症的预防方法	72
利用饮食来做预防	75
持续性有规律的运动的益处及方法	79
戒烟、戒酒、戒咖啡促进健康	83
血脂的由来	85
血脂的组成	86
脂蛋白的组成	87
高脂血症的分级	89
血脂异常不再无声无息	91
高脂血症的并发症	100
什么人容易引起动脉硬化疾病	101

高脂血症与各种疾病的关系	103
与高脂血症赛跑	109
糖尿病高脂血症	113
高胆固醇血症的饮食建议	119
查出高血脂怎么办	123
高三酸甘油酯血症的饮食建议	124
连血都太油——再谈高脂血症饮食	125
高脂食物有哪些	126
饮食如何影响胆固醇	129
体内的胆固醇	133
胆固醇的代谢	135
体内脂肪的运输手段	137
对高脂血症患者在外用餐的忠告	139
一顿饭中蔬菜的大致重量	149
咸菜、加工食品、干海货的含盐量	151

汽水、水果的热量表	153
肉的脂肪量和胆固醇含量	155
食品中的钙、盐分、胆固醇的含量(1次量)	156
牛奶、乳制品的脂肪、钙的含量	157
油的饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸的含量	159
富含维生素E的食品	160
多吃含膳食纤维的食品	161
饮食习惯	163
外餐食品的热量和盐分的含量(1人份)	164
半成品食物的热量和含盐量	165
充分利用半成品食物的使用方法	166
含铁多的食品	167
每日饮食的平衡	168
结束语	169

尽量少喝酒
不吸烟

何谓高脂血症

高脂血症是指血液中的胆固醇、三酸甘油酯增高。血脂异常（不论是高胆固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合并）是动脉硬化的主因，会增加罹患冠状动脉心脏疾病的概率。

血脂包括胆固醇、三酸甘油酯及磷脂质。这些血脂皆为脂溶性，必须与血浆蛋白结合成脂蛋白，才可借由血液运输至各器官及组织。



选用富含纤维 质的食物



高脂血症
是指血液中的
胆固醇、三酸甘
油酯增高。



高胆固醇血症

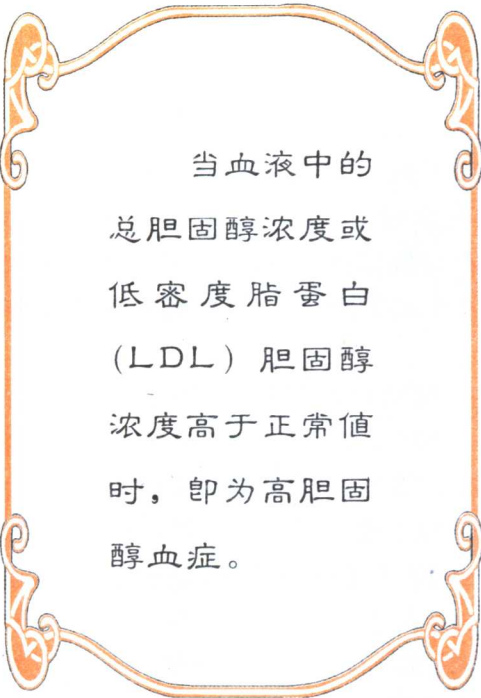
当血液中的总胆固醇浓度或低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇浓度高于正常值时，即为高胆固醇血症。

这可能是一种家族性的遗传病，普通人群中此种常染色体遗传疾病在 500 人中约有一人发病。一个人如两个染色体中，只有一个带有此症的基因，他体内的 LDL 受体有部分缺乏或活性降低的现象，故 LDL 的分解受阻而引致 LDL 的血中浓度上升。

患者多数在 30 至 40 岁时出现典型症状，主要症状是早发与发展迅速的冠状动脉粥样硬化，在 30 岁左右已可发生心肌梗死，且发病的机会随年龄的增加而上升。

另一很明显的标记是结带状的黄色瘤，多累及跟腱、膝、肘和手背腱。约 50% 至 75% 患者有反复发作的跟腱炎，常与活动有关，而腱黄色瘤是家族性高胆固醇血症的主要症状，这种情况随年龄增长而日益明显，其他的表现包括有眼睑黄斑瘤和角膜出现弓形的沉积。如病人体内细胞的两个染色体都带有这病的基因，其体内的 LDL 受体完全缺乏，故胆固醇的代谢出现极大的故障，胆固醇浓度会升高。

要培养良好的 生活习惯



当血液中的
总胆固醇浓度或
低密度脂蛋白
(LDL) 胆固醇
浓度高于正常值
时，即为高胆固
醇血症。

病者很年轻便有黄色瘤,10岁以前发生冠心病也并非罕见,甚至有3岁便发生心肌梗死的报告。

高胆固醇血症的各项指标

大部分人可能并不知道自己的血脂有多高,原因是从来没有检查过,或即使检查过,也不知它代表什么。

专家建议,20岁以上成人最好至少每5年要抽血测量一次。

成人血胆固醇及三酸甘油酯浓度			
	理想浓度	边际高危险浓度	高危险浓度
总胆固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200~239mg/dl	240mg/dl
低密度脂蛋白胆固醇 (禁食12小时)	<130mg/dl	130~159mg/dl	160mg/dl
血液三酸甘油酯 (禁食12小时)	<200mg/dl	200~400mg/dl	>400mg/dl

多食用高纤维及 少油脂食物

高胆固醇血症之饮食原则



维持理想体重。

控制油脂摄取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等。

炒菜宜选用单元不饱和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄榄油等）。

少用饱和脂肪酸含量高者（如：猪油、牛油、肥肉、奶油等）。

烹调宜多采用清蒸、水煮、凉拌、烤、烧、炖、卤等方式。

少吃胆固醇含量高的食物，如内脏（脑、肝、腰子等）、蟹黄、虾卵、鱼卵等。若血胆固醇过高，则每周以不超过摄取 2~3 个蛋黄为原则。

常选用富含纤维质的食物，如未加工的豆类、蔬菜、水果及全谷类。

尽量少喝酒。

适当调整生活形态，如戒烟、运动，加以压力调适。

术前经过饮食控制即可减轻

高三酸甘油酯血症

血中三酸甘油酯的浓度会随饮食中的油脂种类和含量而改变。当饮食12小时后，血中三酸甘油酯的浓度仍高于正常值时，便称为高三酸甘油酯血症。

此症多伴随冠状动脉心脏疾病的高危险因子（如：肥胖、饮酒过量等）存在。

这类疾病包括两种：I型的只是血中的乳糜粒增高，但VLDL则是正常的，但V型血中的两种脂质都高，而这两种病都可是原发性的遗传性疾病，亦可是继发于潜在之疾病，但亦可是某些诱发因素激惹使潜在家族性高脂血症恶化并表现出来。此症有以下临床症状：

