

富贵病早防早治丛书



本丛书由华中科技大学同济医学院8位专家编著

高脂血症 早防早治

秦惠基 罗伟平
编著



秦惠基，同济医科大学教授、主任医师，同济医科大学学术委员会委员，卫生部高级职称评审委员，卫生部医药信息工作管理委员会委员、湖北省副主任，卫生部科技项目查新咨询专家委员会副主任委员、湖北省主任委员。科普作家协会会员。出版专著42本。



罗伟平，医学硕士，从事高脂血症的防治和相关产品工作多年。



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

21
富贵病早防早治丛书

高脂血症早防早治

秦惠基 罗伟平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书共分4部分,首先介绍高脂血症的基础知识和新理论,第二至第四部分依次介绍高脂血症的早期预防、早期诊断和早期治疗的重要性及方法、措施。内容丰富,知识新颖,科学实用,适合于广大群众阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症早防早治/秦惠基,罗伟平编著. —北京:金盾出版社,
2005.3

(富贵病早防早治丛书)

ISBN 7-5082-3437-5

I. 高… II. ①秦…②罗… III. 高血脂病-防治 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第000563号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.75 字数:90千字

2005年8月第1版第2次印刷

印数:13001—21000册 定价:6.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

富贵病早防早治丛书编委会

主 编

张揆一

编 委

孙学东 张揆一 周作新

罗伟平 郑秀华 金慰鄂

秦惠基 揭盛华



养成良好生活方式
早防早治富贵病
送您健康金钥匙
打开长寿幸福门

前 言

生命是宝贵的,也是美丽的。只有珍惜爱护,精心呵护,才能使其价值得到升华,才能绽放出绚丽的花朵,在生命的长河中创造奇迹。

珍惜生命,注重健康,延年益寿,已成为当今人们关注的热点和迫切的追求。健康是人生第一财富,因为健康是人创造财富的重要条件,而财富不能换取人的健康。健康是个好乐手,它能奏出生命的七彩乐章。

随着我国人民生活水平的不断提高,危害人们健康的疾病谱发生了改变,由过去危害健康和生命的最大杀手传染病,变为高脂血症、脂肪肝、肥胖症、冠心病、高血压和糖尿病。它们被统称为“富贵病”。“富贵病”已成为我国人民的常见病、多发病,如何防患于未然,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,已迫在眉睫,成为全国人民普遍关注的大课题。为此,我们编写了一套富贵病早防早治丛书,包括《冠心病早防早治》、《高脂血症早防早治》、《高血压病早防早治》、《糖尿病早防早治》、《脂肪肝早防早治》、《肥胖症早防早治》共六册。希望能够对您的健康有所帮助。

无病不知有病苦,有病方知无病乐。莫让今天的疲劳,变成明天的疾病。“年轻时拼命赚钱,到了老年拼命吃药”不是健康之路。《黄帝内经》曰“圣人消未起之患,治未病之病”。说明防重于治。有了健康的生活方式,才有健康的身体。医学研究发现,六种“富贵病”都是不良生活方式造成的。现已公认,在慢性非传染性疾病的诱因中,遗传因素占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,而个人不良生活方式占60%。有人把不良生活方

式归结为以下六种行为：①A型行为。是容易发生心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）的行为。特征是易发脾气，好激动，追求完美至上。②C型行为。是易患癌的行为。其特征为性格克制、压抑、好生闷气，有孤独感或无助感。③致胖行为。指引起肥胖的行为。肥胖者易患高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病和高脂血症、脂肪肝等。④高盐行为。世界卫生组织建议，成人每日食盐量应在6克以下，超过此标准即为高盐行为。高盐易导致高血压，引发脑卒中和心脏、肾脏的损害。⑤吸烟行为。吸烟与很多疾病的发病有关，如肺癌、心脑血管疾病等。⑥酗酒行为。酒精对人体代谢最旺盛的器官脑、肝危害最大，慢性酒精中毒可造成人的心理、行为严重异常，还可诱发脂肪肝、肝硬化、肝癌等。

此外，如不运动行为，夜生活无克制行为，不按生物钟办事行为，睡眠不足等，均属不良生活方式。有人戏称，现代生活是“上班不用走（汽车），开门不伸手（感应），上楼按电钮（电梯），电话耳边有（手机）”。以上种种不良生活方式是导致“富贵病”最根本的原因。远离“富贵病”一定要把预防放在首位，从改变生活方式入手；要多学点医学科学知识，把健康的金钥匙紧紧掌握在自己手中。该套丛书就是为您提供健康金钥匙，希望您用这把金钥匙，打开健康长寿的幸福之门。

这套丛书是由华中科技大学同济医学院多名资深专家、教授共同编著的，将新颖性、科学性、通俗性、实用性融为一体，应用较多国内外的新资料、新成果、新技术；突出了早预防、早诊断、早治疗，特别强调早防早治要从娃娃抓起；其针对性强，采用大量数据，以理论和实践统一的笔法，回答了广大读者最关心、最想知道的疑难问题，适合各阶层人士阅读。

张揆一

2005年1月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

临床实用中药辞典	88.00 元	妇科肿瘤临床手册	19.50 元
新编诊疗常规(精装)	59.00 元	玻璃体显微手术学	
新编诊疗常规(修订版)	88.00 元	(精装)	39.00 元
乡村医生手册(精装)	39.00 元	急诊抢救手册	
乡村医生手册(平装)	36.50 元	(精装·修订版)	27.00 元
新编心血管内科诊疗		新编临床医学数据手册	29.00 元
手册	36.00 元	临床药物手册(精装)	58.00 元
常见眼病诊断图谱	58.00 元	新编简明药物手册	21.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱	130 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(精装·第三版)	37.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	新编常用药物手册	
新编外科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装)	49.50 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编实习医师手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	59.00 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	35.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	21.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
消化系统疾病诊断及治疗	39.00 元	手册(精装)	44.00 元
新编消化系统疾病诊疗		实用针灸选穴手册	
手册(精装)	29.00 元	(修订版)	14.50 元
新编呼吸系统疾病诊疗		新编中医老年病临	
手册	26.00 元	床手册	39.00 元
新编眼科临床手册		儿童医疗保健手册	13.50 元
(精装)	39.00 元	护士手册(精装)	28.00 元

护士手册(平装)	24.00 元	心力衰竭防治 200 问	5.00 元
新编肿瘤诊疗手册	29.00 元	心肌炎与心肌病防治 110 问	3.50 元
新编口腔科诊疗手册	28.00 元	风湿性心脏病防治 200 问	6.00 元
药物治疗处方手册	35.00 元	心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
家庭医疗保健手册		常见心血管病中西医诊治	11.50 元
(精装)	32.00 元	常见心血管疾病家庭康复	5.50 元
新编神经系统疾病		第二批非处方药选用知识	17.00 元
诊疗手册	26.00 元	心血管病防治用药知识 160 问	
常用进口药物手册	21.00 元		7.00 元
实用糖尿病防治手册	15.00 元	心脑血管病的自我预防与康复	
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元		6.50 元
新编临床急救表解手册	8.00 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
临床动态心电图图谱		常见心脑血管疾病的早期	
(精装)	45.00 元	信号与防治	6.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	中老年人心血管急症的防治	8.50 元
怎样看化验单	12.00 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元
常见病运动疗法	13.50 元	中老年冠心病防治	6.00 元
实用内科疾病护理	14.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
冠心病防治 320 问		白血病防治 200 问	6.00 元
(修订版)	8.50 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	肾炎防治(修订版)	8.00 元
血压异常的危害及其防治	9.50 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	血尿防治 190 问	4.00 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	脑血管病防治 200 问	
高脂血症中西医防治		(第二版)	7.50 元
153 问	6.50 元	脑血栓防治 200 问	7.50 元
高脂血症防治 100 问		周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
(修订版)	4.50 元	头痛防治 120 问	4.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	偏头痛防治 120 问	4.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	常见精神病防治 120 问	5.00 元
心肌梗塞防治 230 问	6.00 元	精神分裂症防治 200 问	7.50 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元

目 录

高脂血症基础知识

一、血脂的组成及其功能	(2)
(一)血脂的组成	(2)
(二)血脂的来源	(3)
(三)血脂各成分的功过评说	(4)
二、国内人群血脂水平的调查	(8)
(一)调查结果及分析	(8)
(二)国内人群高脂血症的现状	(10)
三、高脂血症的分类	(11)
四、高脂血症的发病原因	(12)
(一)导致高脂血症早发的因素	(12)
(二)原发性高脂血症的病因	(13)
(三)继发性高脂血症的病因	(16)
五、高脂血症对人体的危害	(20)
(一)心血管疾病的罪魁祸首	(20)
(二)脂肪肝的孪生兄弟	(23)
(三)高脂血症常伴发糖尿病	(24)
(四)高脂血症常诱发胆石症	(25)
六、中医有关“脂”的认识	(25)

高脂血症早预防

一、预防高脂血症从娃娃抓起	(27)
---------------	--------

高脂血症早防早治

(一)大力提倡母乳喂养	(27)
(二)警惕儿童的血脂水平升高	(28)
(三)科学安排儿童膳食	(29)
二、限酒是预防高脂血症的有效措施	(30)
(一)饮酒量的判断标准	(30)
(二)酒精对血脂的影响	(31)
(三)怎样限酒	(32)
三、预防高脂血症要常饮茶	(34)
(一)饮茶的降血脂作用	(34)
(二)饮茶史话	(35)
(三)饮什么茶	(36)
(四)怎样饮茶	(38)
四、少饮咖啡可预防高脂血症	(38)
(一)咖啡对血脂的影响	(38)
(二)怎样饮咖啡	(39)
五、预防高脂血症先戒烟	(40)
(一)吸烟对血脂的影响	(40)
(二)戒烟对调节血脂的作用	(43)
(三)吸烟有百害无一利	(43)
(四)怎样戒烟	(44)
六、食用鱼油或海豹油能预防高脂血症	(46)
(一)爱斯基摩人健康之谜	(46)
(二)鱼油的保健作用	(46)
(三)预防高脂血症海豹油更胜于鱼油	(48)
(四)深海鱼油不可滥食	(48)
七、高脂血症早预防的三大措施	(48)
(一)合理饮食——预防高脂血症怎样进食	(48)
(二)养成良好生活方式——预防高脂血症怎样生活	(51)

目 录

(三) 适量运动——预防高脂血症怎样运动	(52)
----------------------------	------

高脂血症早诊断

一、原发性高脂血症发病前兆	(54)
(一) 黄色瘤	(54)
(二) 视力下降	(55)
(三) 头晕	(55)
(四) 肥胖	(56)
(五) 腹痛	(56)
(六) 肢体乏力	(56)
二、自我检测早发现高脂血症	(56)
(一) 检查个人生活方式	(56)
(二) 回顾个人饮食习惯	(56)
(三) 注意自我感觉	(56)
(四) 警惕高脂血症先兆	(57)
三、血脂检查	(57)
(一) 注意事项	(57)
(二) 怎样看血脂化验单	(58)
(三) 血脂异常的分析	(59)
(四) 理想的血脂水平	(61)

高脂血症早治疗

一、为什么要早治疗	(62)
(一) 血脂高会引起动脉硬化和各种并发症	(62)
(二) 早治疗可使冠状动脉粥样硬化病变消退	(63)
二、怎样进行早治疗	(64)
(一) 饮食疗法	(64)
(二) 生活方式治疗	(71)

高脂血症早防早治

(三)中药治疗	(81)
(四)西药治疗	(85)
(五)常用调血脂的西药介绍	(90)
(六)治疗注意事项	(105)

高脂血症基础知识

高脂血症是指血清(或血清)中一种或多种脂质的含量超过正常高限时的病症,以总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇增高,高密度脂蛋白胆固醇降低和(或)三酰甘油水平增高为主要特征。血脂代谢异常,是动脉粥样硬化、冠状动脉硬化性心脏病及急性心肌梗死等早发的主要危险因素。国际上著名的多危险因素干扰试验(英文缩写 MRFIT)对 36 万人的研究结果表明,血清总胆固醇若 > 6.48 毫摩/升(> 250 毫克/分升)者,其 5 年冠心病病死率较血清总胆固醇 < 6.48 毫摩/升者高 2 倍以上,说明调节血脂水平对防治心脑血管疾病具有重要意义。我国 20 世纪 90 年代以后心脑血管疾病发病率呈上升趋势,因此而病死的人数占总病死人数的 $1/3$ 左右,其中脑血管病占 45%,这与膳食、环境、心理等多种因素导致血脂代谢异常密切相关。

“防患于未然”,“防先于治、防优于治、防胜于治、防重于治”是至理名言,要使之深入人心。包括高血压病、冠心病、脑卒中在内的心脑血管疾病的发病因素固然复杂,但其基本病理改变都有动脉粥样硬化,又无不与高脂血症(或叫血脂异常、血脂失调症)密切相关,可以说,高脂血症是心脑血管疾病的罪魁祸首。所以,做好高脂血症的早防早治,对心脑血管疾病就宛如釜底抽薪。

然而,我国人民群众,包括相当一部分医务人员对高脂血症的危害认识不足。因此,当务之急是提高全民的卫生保健意识,尤其是医务人员要全面掌握高脂血症的基础知识,进而做好其早防早治工作。

一、血脂的组成及其功能

血脂系指血浆(或血清)中所含脂类物质。血清中脂类物质含量增高称高脂血症,它既与动脉粥样硬化的发生、发展有关,又与肾病、糖尿病等疾病相互影响。

(一)血脂的组成

血清脂类包含三酰甘油(TG)、胆固醇(TC)和胆固醇酯、各类磷脂及游离脂肪酸等。血清脂类是全身脂类的一部分,虽然只占极少的一部分,但是无论外源性或内源性脂类物质都需要经过血液运转于各组织之间。因此,血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。正常人血脂含量的变动幅度很大,这主要受膳食及生理状态的影响。食用高脂肪饮食后,血脂含量即大幅度上升,但这只是暂时的,通常在3~6小时后渐趋正常。所以,为了避免饮食因素的影响,测定血脂含量应在饭后12~24小时采血。这样才能较为可靠地反映血脂水平的真实情况(表1)。

表1 正常成人血脂的组成及正常参考值 毫摩/升(毫克/分升)

组 成	正常参考值
总胆固醇	2.6~6.5(100~250)
三酰甘油(TG)	1.1~1.7(100~150)
胆固醇酯(TC)	1.8~5.2(70~200)
游离胆固醇	1.0~1.8(40~70)
磷 脂	48.4~80.7(150~250)
游离脂肪酸	0.195~0.805(5~20)

血脂像我们通常见到的油脂一样,是不溶于水的,因而在血液
中它们必须和一类特殊的蛋白质相结合,形成易溶于水的复合物,

高脂血症基础知识

这种复合物就叫做脂蛋白。换句话说,脂蛋白是脂质在血液中的存在形式。脂蛋白与人体健康有十分密切的关系。经过多年研究,人们发现不同的脂蛋白分子中蛋白质含量、各种脂质成分所占的比例,以及分子的大小均不相同,从而具有不同的密度和电泳特性(在电流作用下定向泳动的速度)。于是,科学家将脂蛋白分为以下几类:

1. 高密度脂蛋白 简称 HDL。这种脂蛋白的分子量最小,比重最大,电泳时跑在最前面,形成的电泳带被称为 α 带,所以又叫 α 脂蛋白。它可保护心血管。

2. 低密度脂蛋白 简称 LDL。电泳时位于 β 带,所以又叫 β 脂蛋白。它是导致动脉粥样硬化的元凶之一。

3. 极低密度脂蛋白 简称 VLDL。电泳时位于前 β 带,因而被称为前 β 脂蛋白。

4. 乳糜微粒 简称 CM。这种脂蛋白的分子量最大,其成分 90% 是中性脂肪,因而电泳时位于原点不动。由于乳糜微粒在血液中代谢很快,因而许多学者认为它在动脉粥样硬化形成的过程中不起重要作用。

(二)血脂的来源

血脂的来源主要有两部分:一部分来自富含胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、脑组织、动物内脏(特别是肝)及脂肪丰富的鱼肉类,称为外源性血脂;另一部分由体内自身合成,称为内源性血脂。

食物中的脂肪在胃中经过消化后,进入小肠。胆囊在食物和胃肠道分泌的一些特殊激素作用下发生收缩,将胆汁排入肠道内。胆汁中含有胆盐,可以将脂肪乳化,形成微小的脂滴分散于水溶液中。这时,从胰腺分泌出来的胰脂肪酶就可以更有效地把脂肪分解成甘油和脂肪酸。随后,胆汁中的胆酸又可与之结合,形成水溶性复合物,促进其在小肠吸收。

内源性胆固醇或三酰甘油(甘油三酯)主要在肝脏和小肠合成,占内源性血脂的90%。

在生理状态下两种来源的血脂是可以相互制约的。正常情况下,当摄入含脂肪、胆固醇丰富的食物时,肠道吸收增加,血脂浓度上升,同时肝脏的合成受抑制。反之,限制高脂肪食物摄入时,肝脏合成脂肪将加速,同时清除也加速,最终血脂浓度保持相对平衡。但当肝脏代谢紊乱时,便不能正常地调节脂质代谢。此时,若继续进食高脂食物,必然导致血脂浓度持续增高,久之则可造成血管系统及其他脏器严重病变。

(三)血脂各成分的功过评说

1. 胆固醇

(1)生理功能:由于现代医学已证实胆固醇造成了当今人类头号杀手——动脉硬化、冠心病,于是人们对其谈虎色变。但是,许多人可能还不知道,胆固醇是维持生命活动的守护神,没有它,生命活动就无法正常进行。我们都知道,蛋黄中含有大量的胆固醇,所以,好多怕得冠心病的人只吃蛋清,不吃蛋黄。但是,一个受精的鸡蛋,不需要任何外来的营养就可以孵出一只小鸡来,这个小生命所依靠的就是鸡蛋内部的营养物质,而胆固醇便是不可缺少的一种。在人的生命活动中,胆固醇扮演着极其重要的角色。

胆固醇主要有三种生理功能:

①形成胆酸。胆汁产生于肝脏,而储存于胆囊内,经释放进入小肠与被消化的脂肪混合,其主要成分是胆酸。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒,使其易于吸收。肝脏产生胆酸需要胆固醇。

②构成细胞膜。胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分。有人曾发现,给动物喂食缺乏胆固醇的食物,结果这些动物的红细胞脆性增加,容易引起细胞破裂。因此可以想象,要是没有胆固醇,细