

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键

高脂血症

用药配餐指南

主 编 ● 范晓清

- ❁ 了解**高脂血症**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社



中国临床药理学与治疗学 第15卷第1期 2020年1月

高脂血症

用药配餐指南

主编：王卫平

中国临床药理学与治疗学 第15卷第1期 2020年1月

中国临床药理学与治疗学 第15卷第1期 2020年1月

中国临床药理学与治疗学 第15卷第1期 2020年1月

中国临床药理学与治疗学 第15卷第1期 2020年1月

大众健康
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

高脂血症

用药配餐指南



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症用药配餐指南/范晓清主编. —西安:第四军医大学出版社,
2010.1

大众健康顾问丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 688 - 0

I. 高… II. 范… III. 高血脂病 - 药物治疗 - 指南; 高血脂病 - 药
物疗法 - 指南 IV. R589.205 - 62; R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202400 号

高脂血症用药配餐指南

主 编 范晓清
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 蓝田立新印务有限公司
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 11.75
字 数 150 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 688 - 0/R · 609
定 价 18.80 元

(版权所有 盗版必究)

随着社会整体生活水平的提高和人们生活方式的转变，人们吃得越来越好，活动得越来越少！闲暇放松的日子越来越少，紧张忙碌的时间越来越多！伴随而来的是大量出现的所谓“富贵病”，而高脂血症就是“富贵病”的一种。

高脂血症是一种由多因素引发的疾病，其对健康的危害是多方面的。首先，高脂血症极易诱发动脉粥样硬化，当人体血清中脂类物质增多时会引起血液黏稠度升高，从而会造成脂类物质沉积于动脉血管，继而发生纤维组织增生，最终导致动脉血管内粥样硬化斑块形成。在此基础上，冠心病、高血压等都会不请自来。

其次，高脂血症与糖尿病关系密切。大多数糖尿病患者体内都会出现脂质代谢紊乱的现象。此外，高脂血症极易诱发脂肪肝。这是因为肝脏与血脂代谢有密切关系，肝脏能够进行脂肪的消化、吸收、转化等并使之保持平衡，因而如果脂质代谢出现障碍，那么脂肪在肝脏中的各个过程亦会随之失衡，从而会造成脂肪在肝脏中蓄积，并诱发脂肪肝发生。

以上仅仅是举出几个简单的例子。高脂血症引发的其他病症还有许多，如肥胖症、胆结石症、胰腺炎、脑血栓，甚至恶性肿瘤等，还有许许多多。

既然高脂血症可以对健康造成如此严重的危害，那么懂得一些防治高脂血症的知识就非常有必要了，尤其是众多的“易感人群”就更有必要了解些这方面的知识。所谓高脂血症的

“易感人群”是指：有家族病史者、中老年人、生活方式不健康者、情绪易波动者、缺乏运动者、超重或肥胖者，还有某些能密切影响血脂代谢的疾病的患者。

本书全方位地讲解了高脂血症的医学与生活小常识，并且介绍了众多的防治高脂血症的中西医药物、饮食疗法、运动疗法等实用性内容。我们相信这些内容对读者防治高脂血症必将起到有益的帮助。

第一篇 高脂血症小常识

<<<

第一章 高脂血症医学小常识

- 认识血脂及其成分 2
- 血脂有哪些生理功能 3
- 脂蛋白及其组成 4
- 血脂水平不是越低越好 6
- 关于高脂血症的概念 7
- 高脂血症的主要症状表现 9
- 如何看懂血脂化验单 11
- 分析化验单时还须注意的问题 13
- 化验血脂前需要注意的问题 14
- 高脂血症的诊断依据 15
- 高脂血症的类型有几种 16
- 什么叫原发性高脂血症 18
- 什么叫继发性高脂血症 20
- 高脂血症并发动脉硬化的常见症状 21
- 高脂血症其他并发症的常见症状 22

<<<

第二章 高脂血症生活小常识

- 诱发高脂血症的原因有哪些 24
- 高脂血症可以造成哪些危害 25
- 高脂血症可以引发哪些疾病 26
- 高脂血症的易感人群 28
- 高脂血症的自我护理原则 29

- 30 高脂血症并发动脉硬化的日常护理
- 32 高脂血症并发高血压的日常护理
- 33 高脂血症并发糖尿病的日常护理
- 35 高脂血症并发冠心病的日常护理
- 36 高脂血症并发脂肪肝的日常护理
- 37 高脂血症其他并发症的日常护理
- 39 什么是高脂血症的三级预防
- 40 优化饮食结构与降低血脂
- 42 有氧运动与高脂血症的防治
- 44 一定要培养健康的生活习惯
- 45 预防高脂血症要定期体检
- 46 高脂血症患者如何安排睡眠
- 47 哪些人不宜使用降脂药物
- 48 烟、酒对血脂有哪些影响

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 高脂血症的用药原则

>>>

- 52 西药治疗高脂血症的应用原则
- 54 常用降脂西药
- 56 常见的他汀类药物有哪些
- 57 常见的贝特类药物有哪些
- 58 常见的其他降脂药物
- 60 不同类型高脂血症的用药特点
- 61 不同患者用药因人而异
- 63 西药降脂需要注意的问题
- 64 为什么中药能够降低血脂

常见中药治疗高脂血症的效果	66
湿阻型高脂血症的中药治疗	67
痰浊型高脂血症的中药治疗	68
血瘀型高脂血症的中药治疗	70
几味具有降脂作用的中药	72
具有降脂作用的中药分类	73
中药降脂需要注意的问题	74

◆ <<< 第二章 高脂血症的西药治疗

常用他汀类药物	76
常用贝特类药物	79
常用胆汁酸类药物	82
常用烟酸类药物	83
其他常用药物	84

◆ <<< 第三章 高脂血症的中药治疗

常用降脂中草药	87
常用降脂中成药	96
常用降脂中药方剂	100

第三篇 药膳食疗，吃出健康

◆ <<< 第一章 高脂血症饮食疗法

高脂血症患者的饮食原则	108
高脂血症患者如何安排一日三餐	109

- 111 适宜高脂血症患者吃的维生素
- 112 饮食中的降脂元素——膳食纤维
- 114 喝茶可以有效对抗高血脂
- 115 植物油也有预防高血脂的作用
- 116 哪些主食类食物具有降脂作用
- 118 哪些副食类食物具有降脂作用
- 120 高脂血症患者需要注意的饮食问题

第二章 高脂血症日常食疗方

>>>

- | | |
|-----------|-----------|
| 122 口蘑炖豆腐 | 122 豆豉炖豆腐 |
| 123 香菇炒芹菜 | 123 香菇炖冬瓜 |
| 124 洋葱烧黄鳝 | 124 洋葱炒肉丝 |
| 125 清蒸茄子 | 125 番茄烧肉丝 |
| 126 竹笋炒肉丝 | 126 素炒三丝 |
| 127 醋焖黄鱼 | 127 番茄炒扁豆 |
| 128 大蒜腌白菜 | 129 大蒜拌茄泥 |
| 129 黄瓜拌豆芽 | 129 素拌双耳 |
| 130 紫菜兔肉汤 | 130 冬瓜豆腐汤 |
| 131 双瓜紫菜汤 | 131 玉米豆沙饼 |
| 132 燕麦小窝头 | 132 玉米枣窝头 |
| 133 高粱大枣饭 | 133 黄豆荞麦粥 |
| 134 玉米粳米粥 | 134 绿豆黄瓜粥 |
| 134 燕麦小米粥 | 135 黑豆薏米粥 |
| 135 冬瓜粳米粥 | 136 八宝玉米粥 |

第三章 高脂血症日常药膳方

>>>

- | | |
|-----------|-----------|
| 137 麻仁炖豆腐 | 137 山楂炖兔肉 |
|-----------|-----------|

枸杞炒鸡丁	138	柿椒炒荷梗	138
荷叶里脊丝	139	菊花溜鸡片	139
首乌熘猪肝	140	薤白炒猪心	141
紫苏炖猪肚	141	姜黄萝卜丝	142
陈皮煮花生	142	山楂拌瓜条	143
百合拌黄瓜	143	灵芝蒸猕猴桃	143
菊花猪肝糕	144	三豆茯苓饼	144
薏米杏仁饭	145	沙棘银耳羹	145
银杏粟米粥	146	菊花山楂粥	146
首乌芹菜粥	147	丹参糯米粥	147
薤白粳米粥	147	洋参粳米粥	148
山药玉米汤	148	陈皮绿豆汤	149
杞菊羊肝汤	149	首乌鲤鱼汤	150
玉竹首乌酒	150	山楂丹参酒	151
乌龙槐角茶	151	普洱菊花茶	151

附 篇 高脂血症的运动疗法

◆ <<< 第一章 高脂血症患者如何运动

患者应遵循的运动原则	154
有氧运动及其项目概述	156
运动时应注意的问题	157

◆ <<< 第二章 高脂血症患者运动疗法

登楼	159
爬山	162

- 163 快步走
- 164 慢跑
- 167 游泳
- 168 甩手
- 170 踢毽子
- 171 跳绳
- 172 室内器械运动

注:本书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考,不能代替医生诊治。

第一篇

高脂血症小常识

高脂血症可以说是我国目前最具普遍性的一种慢性疾病，其患者人数以亿计算。高脂血症看似普通，实际上对人体健康的危害却是巨大的。高脂血症危害极大的原因，不仅表现在它本身症状对人体健康的影响，更在于高脂血症会诱发其他严重的疾病。因此，对于高脂血症的有效预防和积极治疗是非常必要的，这亦是降低高脂血症危害的有力措施。

高脂血症对健康的巨大危害更多地表现在：它同时是高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病等多种严重疾病的“元凶”之一。因此，积极地防治高脂血症，是为了让我们自己的生命与健康离得再近一些。

本篇分为两章：第一章是高脂血症医学小常识，重点讲了血脂的功能、引发高脂血症的病因，以及高脂血症的症状表现和对高脂血症的检查等；第二章是高脂血症生活小常识，详细介绍了如何预防高脂血症、患者日常护理要点，以及日常生活中需要注意的方方面面。

第 章

高脂血症医学小常识



认识血脂及其成分

血脂中最主要的成分即为胆固醇和甘油三酯两类物质。胆固醇，主要是指低密度脂蛋白和高密度脂蛋白；而甘油三酯则属于一种中性脂肪酸。在胆固醇类物质中，低密度脂蛋白占到了总胆固醇含量的75%，而高密度脂蛋白则约占总胆固醇含量的25%。另外，血脂中还包括维生素A、维生素E、维生素D等脂溶性维生素，以及微量的雌性激素、雄性激素等类固醇激素。

每个人血液中的组成部分包括两大类，即血浆和血细胞。当血液在静止状态时，去掉其中的血细胞和纤维蛋白原，就会得到我们化验血脂时所需的血清。血清是由脂类物质、蛋白质、盐、水分、糖类物质所组成的。其中，血清脂类物质——包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、非酯化脂肪酸等成分。

人体内的血脂有内源性和外源性两个来源：外源性血脂，是指由食物中摄入的血脂成分；内源性血脂则是指在人体内肝脏、脂肪等组织细胞中合成的血脂成分。具体来说，来自外界、不能由人体直接合成的血脂称为外源性血脂，这类血脂大多是人体从摄取的食物中吸收而来。食物在经过胃肠道的消化和吸收后进入血液，从而成为血脂。

相对外源性血脂而言，内源性血脂则是通过人体自身分泌、合成的一类血清脂类物质。内源性血脂先经过肝脏、脂肪细胞，并与细胞

结合后释放到血液中，从而便可成为供给人体新陈代谢和生命活动的能量来源。

正常情况下，外源性血脂和内源性血脂相互制约，二者此消彼长，共同维持着人体的血脂代谢平衡；而正是由于这种制约关系的存在，人体的血脂水平才能够良好地维持在稳定状态。若是长期受到不良因素的影响，如高脂、高热量饮食等，则会造成血脂升高，诱发疾病。

一般情况下，当人体从食物中摄取了脂肪类物质后，肠道对于脂肪的吸收量便会随之增加，此时血脂水平就会有所升高；但由于外源性血脂水平的升高，肝脏内的脂肪合成便会受到一定的抑制，从而能够使内源性血脂分泌量减少。

相反，如若在进食中减少对外源性脂肪的摄取，那么人体的内源性血脂的合成速度便会加快，从而可以避免血脂水平偏低的情况，这样就能使人体的血脂水平始终维持在平衡、稳定的状态。



血脂有哪些生理功能

血脂是所有血清脂类物质的总称，它所包含的成分较多，如胆固醇、甘油三酯、磷脂、非脂化脂肪酸、维生素 A、维生素 D 和维生素 E 等。血脂所包含的这些成分能在人体内发挥一定的生理功能，而这些成分的功能亦是通过它们之间的相互影响而得以充分发挥的。它们与人体健康的关系十分密切，在个体的生命活动中承担着重要的角色。在血脂的各个成分中，胆固醇和甘油三酯则是最主要的两类成分。

1. 胆固醇的生理功能

胆固醇是组成人体细胞膜的主要物质，对于维持细胞生理功能有着至关重要的作用；它还是合成胆汁酸以及肾上腺皮质激素、性激素等多种激素的重要原料。胆固醇包括分离的游离型胆固醇、脂肪酸酯化后的结合型胆固醇，是维系人体生命活动所必不可少的物质。具体

来说：

胆固醇是合成胆汁酸的重要成分，而胆汁酸又是保证人体消化系统正常功能的主要物质，因而胆固醇在消化系统中起着举足轻重的作用。胆固醇还是组成细胞膜的主要物质，它能够降低细胞膜的脆性、避免细胞破裂，从而可以保护人体最基本单位（细胞）的正常生理功能。此外，胆固醇还参与激素、肾上腺皮质激素、性激素等的合成。

2. 甘油三酯的生理功能

甘油三酯也称为“中性脂肪”，是构成人体脂肪组织的重要原料。甘油三酯属于一种中性脂肪酸，是由一个甘油分子和三个脂肪酸分子共同合成的。当甘油三酯被人体吸收后，会与脂蛋白结合，形成乳糜微粒，而这些微粒则主要储存于皮下、内脏周围的脂肪组织中，并随时为人体提供能量。甘油三酯广泛存在于人体的各个组织器官和血液之中，98%以上的人体脂肪组织是由甘油三酯构成的。因此，甘油三酯最主要的生理功能就是为生命活动提供必需的能量来源。

甘油三酯还具有为人体“减震”的作用，当人体受到外力的撞击时，皮下所储存的甘油三酯则能够保护内脏和肌肉不受到损伤。另外，甘油三酯不仅具有提供能量的功能，还能够起到保持体温恒定的作用，它既能帮助人体隔热，又能防止人体热量散失。

虽然血脂对人体的生理功能非常重要，但是如果人体过量吸收，则会造成血脂水平升高，并引发高脂血症、高血压、高血糖、肥胖等疾患。因此，只有将血脂水平控制在适度的状态，才能保证人体健康。



脂蛋白及其组成

血脂作为一种脂肪，它与我们日常所见到的油脂一样，也是不溶于水的。因此，如果血脂想要在血液中顺畅地运输，则一定要与某种特殊的蛋白质相结合，并形成能够溶于水的复合物，这种复合物即为

脂蛋白。人体内的脂蛋白成分主要有乳糜微粒脂蛋白（CM）、极低密度脂蛋白（VLDL）、低密度脂蛋白（LDL）和高密度脂蛋白（HDL）等。

脂蛋白的结构：脂蛋白由核心和外壳两部分构成，核心由胆固醇酯、甘油三酯等不溶于水的脂质组成，外壳则由游离胆固醇、磷脂、载脂蛋白等水溶性或脂溶性物质组成。正是这种特殊的构造使得脂蛋白能够溶于血浆，进而完成脂质在体内的重要使命。

脂蛋白是一个大“家庭”，它主要有4个成员，即乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。不同的脂蛋白具有不同的生理功能，有的对人体健康有害，甚至可以致病，而有的脂蛋白则是有益于人体健康的物质。

1. 乳糜微粒脂蛋白

乳糜微粒脂蛋白在血液中的代谢速度非常快，正常情况下在饭后12小时内就可以在血液中消失，因而一般不会造成高脂血症和动脉硬化。但是，乳糜微粒含量过高却可能诱发胰腺炎。乳糜微粒脂蛋白是一种主要来源于食物脂肪的脂蛋白，其构成中有80%~95%的成分为甘油三酯，另有不到10%的成分为胆固醇和磷脂。乳糜微粒脂蛋白的主要生理功能是将小肠内的外源性甘油三酯、胆固醇转移至肝脏外组织。

2. 极低密度脂蛋白

极低密度脂蛋白主要是由肝脏合成，它的生理功能在于将肝脏内的内源性甘油三酯转移至肝脏外组织中。极低密度脂蛋白过多既可导致动脉粥样硬化，又可造成冠心病的发生。这种脂蛋白与乳糜微粒并称为富含甘油三酯的脂蛋白，在它的构成中，有多达50%~70%的成分为甘油三酯，而胆固醇和磷脂仅占15%左右。

3. 低密度脂蛋白

低密度脂蛋白导致动脉粥样硬化、冠心病的危险性较极低密度脂