

于剑扉等编著

FAANGZHI

- 寻医问药指南
- 养生保健顾问
- 防病治病良师

庭康乐益友

金盾出版社

(修订版)

高脂血症防治

100

问

高脂血症防治 100 问

(修订版)

于剑靡 范 利 高光凯 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

作者根据近年来防治高脂血症方面的新进展和新成果,对1992年版的《高脂血症防治100问》进行了修订和补充,简明扼要地介绍了疾病防治的基础知识、血脂的生理功能、代谢途径、影响血脂代谢的因素及诊断与分型、预防与治疗方面的知识。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,可供病人和基层医务人员参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症防治100问/于剑扉等编著. —修订版. —北京:金盾出版社,1999.1

ISBN 7-5082-0783-1

I. 高… II. 于… III. 高脂血症-防治-问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第22704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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:88千字

1999年1月修订版 1999年1月第9次印刷

印数:158001—179000册 定价:4.00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)

修订版前言

本书自 1992 年出版至今已有 6 个年头,它帮助患者解决了许多关切和疑虑的问题,深受广大读者的欢迎。近年来,医学科学迅速发展,对高脂血症的认识以及诊断、治疗措施有了许多新进展。为此,作者对第一版内容进行了补充、修改,并删除了部分过时的内容;对非诺贝特、吉非罗齐、必苯扎贝特脂、洛伐他丁、辛伐他丁、普伐他丁、考来烯胺、考来替泊、普罗布考、潘特生、阿西莫司等新药的作用、适应证、用法、毒副反应及疗效作了简要介绍;对中医药和针灸治疗补充了一些新内容;对健康的新概念和预防疾病的新认识及三级预防的内容也作了简要叙述。

苏肇琇主任医师、孙雪纯副主任医师为本书修订版做了许多指导和热诚鼓励;孙海先生为本书的编写、校对做了无私帮助,在此表示衷心的感谢。

由于本次修订时间仓促及作者水平有限,缺点不足之处所在难免,敬请广大读者指正。

于剑靡

1998 年 10 月

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

冠心病防治 320 问 (修订版)	7.90 元	脑血管病防治 200 问 (第二版)	6.50 元
高血压防治 200 问	5.70 元	脑血栓防治 200 问	6.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
心律失常防治 150 问	5.50 元	三叉神经痛防治 130 问	4.30 元
心肌梗塞防治 230 问	5.30 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	头痛防治 120 问	4.20 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	偏头痛防治 120 问	3.20 元
心肌炎与心肌病防治 110 问	3.50 元	常见精神病防治 120 问	4.50 元
风湿性心脏病防治 200 问	5.00 元	精神分裂症防治 200 问	7.00 元
心脏骤停的抢救及预防	4.50 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元
常见心血管病中西医诊 治	11.50 元	神经衰弱防治 100 问	3.50 元
心血管病防治用药知识 160 问	6.50 元	失眠防治 120 问	2.80 元
心脑血管病的自我预防 与康复	5.80 元	眩晕防治 150 问	3.80 元
新编临床心电图识读	6.50 元	脑膜炎防治 130 问	2.50 元
下肢静脉常见疾病防治 160 问	3.30 元	老年痴呆防治 200 问	4.00 元
常见肾脏病防治 300 问	7.00 元	中风防治 200 问	6.00 元
肾炎防治 230 问	5.00 元	癫痫防治 200 问	4.80 元
肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元	帕金森病诊治 120 问	5.00 元
血尿防治 190 问	4.00 元	呼吸系统常见病防治 320 问	6.00 元
尿路结石防治 150 问	4.20 元	感冒防治 100 问	2.20 元
尿路感染防治 120 问	2.90 元	哮喘防治 130 问	3.30 元
		支气管炎防治 150 问	6.00 元
		支气管扩张防治 160 问	3.40 元
		呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元
		肺炎防治 200 问	2.50 元
		肺结核防治 130 问	3.00 元



肺癌防治 300 问	6.00 元	内分泌疾病中西医诊治	15.50 元
消化系统常见病防治		内分泌系统常见疾病防	
260 问	6.00 元	治 370 问	7.50 元
胃癌防治 150 问	4.50 元	甲亢防治 170 问	3.20 元
胃炎防治 110 问	3.00 元	糖尿病防治 200 问	
胃溃疡防治 200 问	5.60 元	(第二版)	6.30 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	糖尿病并发症防治 400 问	7.70 元
食管癌防治 100 问	5.00 元	低血糖防治 150 问	4.80 元
上消化道疾病电子胃镜		贫血防治 70 问	2.20 元
图析 100 例	16.00 元	白血病防治 200 问	4.50 元
下消化道疾病电子肠镜		风湿病防治 130 问	3.00 元
图析 100 例	34.90 元	关节炎防治 300 问	4.50 元
溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元	骨质疏松与增生防治	
常见发热疾病防治 230 问	4.60 元	200 问	3.80 元
痢疾防治 240 问	5.50 元	护肤·美肤与皮肤病	
腹泻病防治 365 问	7.10 元	防治 160 问	6.50 元
便秘防治 170 问	5.00 元	皮肤疹病防治 100 问	5.90 元
常见肛肠病防治 250 问	6.00 元	皮肤癣病防治 160 问	6.00 元
痔的防治 100 问	2.50 元	皮肤疮病防治 120 问	5.50 元
肝胆常见病防治 240 问	4.80 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元
胆石症防治 240 问	5.00 元	现代医学美容	10.00 元
肝炎防治 400 问		食疗美容指南	8.50 元
(第二版)	10.50 元	美容美发中医古方	3.00 元
肝硬化防治 160 问	6.40 元	衣着打扮与健康	4.80 元
肝癌防治 270 问	4.80 元	化妆品安全使用知识	
胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元	100 问	4.90 元
淋巴瘤诊治 230 问	5.50 元	性传播疾病防治 100 问	4.00 元
常见传染病防治 320 问	8.00 元	男性性功能障碍防治	
前列腺疾病防治 270 问	6.60 元	240 问	7.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 15% 的邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 63824337。



目 录

一、疾病防治的一般知识

1. 疾病与健康的现代概念是什么? (1)
2. 什么是生物-社会-心理医学模式? (9)
3. 为什么必须加强“预防为主、防治兼重”的观念? ... (10)
4. 什么是疾病的三级预防? (11)
5. 三级预防的具体内容是什么? (11)
6. 如何正确看待非药物治疗和药物治疗? (14)

二、血脂的生理功能和代谢途径

7. 什么是血脂? (15)
8. 血脂的来龙去脉是怎样的? (17)
9. 胆固醇的正常生理功能是什么? (19)
10. 为什么说血浆胆固醇含量过高过低都不好? (20)
11. 血脂、脂蛋白和载脂蛋白有何区别? (21)
12. 什么是单纯脂质和复合脂质? (22)
13. 为什么说脂肪是动物体内的高效能源? (23)
14. 高密度脂蛋白为什么能防止动脉粥样硬化的发生?
..... (24)
15. 什么是脂蛋白受体? (25)
16. 人体有多少种脂蛋白受体? (26)
17. 脂蛋白受体是如何进行工作的? (27)

18. 脂蛋白受体变异与高脂血症有什么关系? (28)

三、影响血脂代谢的因素

19. 饮食对血脂有何影响? (30)
20. 运动对血脂有何影响? (31)
21. 血脂浓度与年龄有什么关系? (32)
22. 长寿者血脂水平是怎样的? (33)
23. 血脂浓度与性别有什么关系? (34)
24. 妇女绝经后为什么易发生脂代谢紊乱? (35)
25. 季节变化对血脂有影响吗? (35)
26. 不同职业的人血脂水平有何不同? (36)
27. 为什么有的人离退休后血脂浓度比离退休前明显下降? (37)
28. 哪些常用药物会干扰正常的血脂代谢? (37)
29. 微量元素硒与血脂代谢有什么关系? (40)
30. 癌症与血脂水平有关吗? (40)
31. 过多进食脂肪有什么害处? (41)
32. 为什么要适当限制胆固醇的摄入量? (42)
33. 老年人为什么要少吃甜食? (43)

四、高脂蛋白血症的诊断及分型

34. 我国高脂蛋白血症的诊断标准是什么? (44)
35. 进行血脂检查应注意些什么? (44)
36. 高脂血症有哪些临床表现? (45)
37. 对各型高脂蛋白血症如何进行鉴别诊断? (46)
38. 什么是家族性高胆固醇血症? (46)
39. 什么是继发性高脂血症? (48)

五、高脂蛋白血症对机体的严重危害

- 40. 高脂蛋白血症对人有多大危害? (52)
- 41. 血中三酰甘油浓度的改变有什么临床意义? (53)
- 42. 各种脂蛋白变化的临床意义是什么? (54)
- 43. 血脂增高为什么能促发动脉粥样硬化? (56)
- 44. 高脂血症造成的动脉损害能引起哪些严重后果?
..... (57)
- 45. 为什么有的老年人眼睑周围会出现黄色的瘤斑?
..... (57)
- 46. 血脂增高能造成双目失明吗? (58)
- 47. 血脂增高能对肌腱造成损害吗? (59)
- 48. 如何通过血脂水平估价冠心病的危险性? (60)
- 49. 脑血管病与血脂水平有何关系? (61)
- 50. 高血压病和高脂血症有什么关系? (61)
- 51. 糖尿病与高脂血症有什么关系? (62)
- 52. 肾脏疾病与高脂血症有什么关系? (63)
- 53. 肝脏疾病与血脂代谢有何关系? (63)
- 54. 高脂血症与胆石症有关吗? (64)
- 55. 甲状腺疾病与脂蛋白代谢有什么关系? (64)
- 56. 什么是肥胖症? 它与血脂代谢有什么关系? (65)
- 57. 单纯性肥胖的儿童血脂水平有什么变化? (66)
- 58. 肥胖老人的血脂水平是怎样的? (66)

六、高脂蛋白血症的防治

- 59. 发现自己得了高脂蛋白血症怎么办? (68)
- 60. 如何进行高脂血症的三级预防? (69)

61. 治疗高脂血症时应首先考虑哪些问题?	(70)
62. 正常人怎样做到平衡饮食?	(71)
63. 高脂血症饮食治疗的总目标和总要求是什么? ...	(73)
64. I 型高脂蛋白血症病人应怎样调整饮食结构? ...	(73)
65. II a 型高脂蛋白血症病人应怎样调整饮食结构?	(74)
66. II b 型及 III 型高脂蛋白血症病人应怎样调整饮食 结构?	(74)
67. IV 型高脂蛋白血症病人应怎样调整饮食结构? ...	(75)
68. V 型高脂蛋白血症病人应怎样调整饮食结构? ...	(76)
69. 运动能降血脂吗?	(77)
70. 运动可分为哪几类?	(78)
71. 如何在日常生活中有意识地增加体力活动?	(79)
72. 老年人如何安排运动计划?	(79)
73. 合适的运动时限和频度是怎样的?	(80)
74. 怎样估计和控制运动强度?	(81)
75. 老年人进行运动训练时应该注意哪些问题?	(82)
76. 体力劳动能否代替体育锻炼?	(83)
77. 高脂血症的药物治疗原则是什么?	(83)
78. 降脂药物有哪几类? 如何分别服用?	(84)
79. 高密度脂蛋白在降脂方面有什么重要作用?	(92)
80. 提高高密度脂蛋白、降低低密度脂蛋白的具体措 施有哪些?	(93)
81. 谷维素为什么能降血脂? 与其它降脂药物相比它 有什么优点和不足?	(94)
82. 中医如何看待高脂血症?	(95)
83. 从现代医学理论角度看, 中药治疗高脂血症的机	

制是什么？	(96)
84. 哪些中药的降脂作用较好？	(97)
85. 常用的降脂中成药及复方中药有哪些？	(99)
86. 高脂血症病人能否进补？	(102)
87. 保心乳为什么有较好的降脂功效？	(102)
88. 动物油脂和植物油脂有什么区别？	(103)
89. 什么叫多不饱和脂肪酸？为什么多不饱和脂肪酸 对人体更有益处？	(104)
90. 能降血脂、防治冠心病的药膳有哪些？	(104)
91. 为什么说香菇是一种降脂保健食品？	(106)
92. 酒对血脂有何影响？	(106)
93. 茶能降血脂吗？	(107)
94. 番薯有降血脂功效吗？	(107)
95. 茄子有降脂保健功效吗？	(108)
96. 山楂能降血脂吗？	(108)
97. 绿豆的降脂保健功效有多大？	(109)
98. 为什么说黄瓜食疗兼优？	(109)
99. 针灸能降血脂吗？	(109)
100. 磁疗能降血脂吗？	(113)

七、附 录

表 1 食物胆固醇含量	(114)
表 2 各种活动的热能消耗	(115)

一、疾病防治的一般知识

1. 疾病与健康的现代概念是什么？

人体健康与疾病是医学研究最基本的内容之一。对人体健康与疾病的研究，首先遇到的问题就是疾病与健康的本质问题，也就是什么是疾病与健康的问题。

(1)疾病的概念 疾病迄今尚无统一的定义。有些学者根据不同的研究领域提出了不同的疾病概念。细胞病理学家认为，疾病是由细胞病变引起的，病的根本在细胞；应激学说又认为，机体受到强烈刺激时，出现的神经内分泌反应如持续过久或反应过强就发生疾病；内环境紊乱学说则认为，疾病就是内环境自稳态受到破坏；分子病理学又把任何疾病、任何病变都看作是分子水平的异常。还有的学者把疾病与环境因素结合起来，提出“疾病是机体在异常条件下的生命过程或者说是机体与周围环境协调障碍”。很明显，这些认识都只从一个方面或一个层次来解释疾病，因而无法说明它的本质。

目前一般认为，疾病是机体在一定病因的损害作用下，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。也就是说，机体在一定病因作用下，一定部位、一定层次的稳态遭到破坏，在结构、功能、代谢、控制或遗传上发生了异常的变化。

人体作为一个活的有机体，它时刻都处于不断的运动变化之中，但人体的这种运动变化又是相对稳定的，也就是说，正常人体是处在稳态之中。实际上，人体的各种生命系统包括一个细胞、器官、系统乃至整个人体，它们的功能活动通常也

都是在变化着的内、外环境中保持着动态平衡。但机体对内外环境的适应有一定限度,机体任何器官、系统的代偿能力有一定的阈值,在有限的范围内,机体通过自身调节形成适度稳态,以维持正常功能活动。一旦有害因素造成机体丧失代偿能力,机体就要失稳,由量变引起质变,危害人体健康。

机体对大多数致病因素所引起的一系列损害会发生抗损害反应,即机体的控制系统接收到不良刺激的信息,立即作出反应,或通过神经反射,或发挥酶和内分泌系统的调节功能,或启动免疫系统进行防卫,以对付致病因素对机体造成的损害。损害与抗损害反应,这一矛盾的双方,在整个疾病过程中不断进行斗争。表现为疾病过程各种复杂的功能、代谢和形态结构的异常变化,而这些变化又可使机体各器官系统之间以及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍,从而引起一系列的临床体征、症状和行为异常,特别是对环境的适应能力和劳动能力的减弱甚至丧失。

(2)健康的概念和影响因素

健康的概念:一谈起什么是健康,大概很多人都会不假思索地回答:“健康就是没有病。”但这一概念早在本世纪 30 年代就被否定,因为它既片面又简单,不能反映健康的全部内涵。有人对健康进行了新的定义,认为健康是机体功能的统计学正常状态;有人则定义为“生命活动的某一阶段,机体任何一个层次的结构与功能、生理与心理、机体与环境特别是社会环境都各自保持着稳定和有序的一种统一状态,并保持在相对的正常范围之内则谓之“健康”。对健康最具权威的定义当属世界卫生组织(WHO)的定义:健康是“一种身体上、精神上和社会上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象”。1987 年,它又重申关于健康的标准为除身体健康外,还应包括心理

健康和社会交往方面的健康。从而深刻、全面地把机体、心理、社会三者都包括在“健康”的定义之中,由此可见,健康乃是一个社会概念。人类的健康和疾病是一种社会现象,健康水平的提高,疾病的发生、发展和转归都受到社会因素的制约。这是因为,人不仅是自然环境中的生物体,还是有思想、有意识、有强烈社会属性的社会体。作为社会的人还具有高级心理活动,有复杂的情绪反应,人的生理变化与人的心理和情绪变化密切相关,而人的心理活动和情绪反应又与社会环境息息相关。人在社会关系方面如果处于平衡与和谐状态,则人的身心受到良性刺激,可促进身心健康,有利于保持机体的适度稳态。反之,在社会关系方面遭到挫折和困扰,使“人—社会”系统失调,则必然危害身心健康。因此,不论是人的健康还是疾病都与人的社会属性和社会环境不能分开。一个人的精神健康与否,与社会适应的好坏密切相关,而在身体健康方面,亦不能不考虑个人所生活的社会环境。人的精神健康和身体健康又是很难分开的。因此,从身体与精神的密切联系来看,健康就不可能不与社会环境相联系。从医学、人类学的研究成果,亦可以发现很多例证说明,人们对健康与疾病的概念本身就因社会文化的不同而不同。

健康是一种极为复杂的综合状态,它包括多方面的内容:
① 没有躯体疾病,各器官系统功能完好正常。②健全的安宁状态,可以过正常生活和参加各项劳动。③自我感觉良好。发自内心感觉的健康是健康的基准,比之本人所处环境对健康影响更为重要。一个残疾者外表上虽然异于正常人,但能够按自己的身体特点克服种种困难,做些对人民有益的贡献,而和一个临床上健康,却终日抑郁寡欢者相比,在某种意义上讲前者是健康人,而后者是病人。④处世乐观,态度积极。个体对

环境中各种因素有调节和适应能力。⑤高效率地、愉快地从事各项工作。

影响因素：目前认为，影响健康的主要因素有以下 4 个方面：

①环境因素：环境为人类提供了赖以生存的物质条件，如空气、水、食物、紫外线等。但环境中也存在大量危害健康的因素，如致病微生物、有毒的动植物、水和土壤中过量的某些元素或自然放射性物质、异常的气候、地质性破坏等。此外，在人类生产、生活中不注意保护环境，也会带来许多损害健康的不良因素，如由于三废等污染大气、水和土壤而造成对人类健康的危害。另外，不健全的社会制度、落后的文化教育、不良社会因素亦可造成疾病。

环境中重要的有害因素可归纳为：

a. 生物因素：主要指病原微生物与寄生虫等。包括细菌、病毒、立克次体、真菌、原虫、蠕虫。生物因素是人类传染病的主要祸首。

b. 化学因素：环境中除了许多天然存在的化学物质外，估计还有 200 万种人工合成的化学物质，每年大约有 1 000 种新的化学物质进入市场。大量的化学物质进入人类生活和生产环境中，在为人类创造物质财富的同时，也给人类健康带来各种危害。日常生活中常用的一些化学物质，如汞、铅、苯、有机磷等对人体有害早已成为大家熟知的常识。

c. 物理因素：在环境中人类接触着多种物理因素，如气压、气温、气湿、噪声、震动、电磁辐射、紫外线等。在正常情况下，物理因素一般对机体无害，只有在强度、剂量超过了一定程度或接触时间过长时，才对人体健康产生危害。如紫外线过度照射可致皮肤癌，交通工具、震动产生的噪声可干扰人们正

常生活,屏蔽不良的电视机可辐射出 X 线,在医院过多的进行 X 线、CT 检查可致医源性辐射病等。

d. 社会因素:可来自经济、政治、文化、宗教、职业等多因素的综合。例如:经济上的贫困,职业上的过劳,文化的落后、无知,社会风气的败坏等,都可间接或直接造成精神上、心理上、身体上的创伤,损害健康,导致疾病。社会因素致病可分为两种情况:一种是社会因素直接损害人的情绪,使机体自我调节功能、免疫功能失调而致病。如精神病、原发性高血压、内分泌代谢紊乱、高脂血症、糖尿病、消化性溃疡、神经衰弱、非特异性结肠炎、癌症等多种疾病;一种是社会因素引起或影响自然因素的改变而致病,并决定社会疾病的构成和发病率。例如环境污染、战争、不良卫生习惯、人口超负荷、文化教育落后、风气败坏等可造成各种公害病、职业病、性病包括艾滋病即免疫缺陷综合征等的传染和流行。1981 年,始于美国报告的艾滋病(AIDS),到 1992 年,全球病例已达 484148 人。当前它正在广泛地传播与流行中。

②生活方式:生活方式是指个人和社会的行为模式,它可明显地影响人们自身的健康。生活方式造成健康危害的主要行为因素有:

a. 不良饮食习惯:人类在长期的进化过程中,使人体的营养生理需要和饮食间建立了平衡关系,保持机体处于健康状态。不良的饮食习惯可破坏这种关系,不利身体健康,甚至导致疾病。如过多摄入饱和脂肪酸,能升高血浆胆固醇水平,是心血管疾病的隐患;我国某些地区居民喜食“捞饭”或长期食用精白米使大量维生素 B₁ 摄入不足,引起维生素 B₁ 缺乏症;广东人喜食生鱼片粥而易患肝吸虫病。

b. 个人嗜好:对健康危害较大的主要有两方面:一是吸

烟：有人将吸烟比为 20 世纪的瘟疫，是“受宠的砒霜”，吸烟不仅成为社会的公害，也是很多慢性病患者率增高的危险因素。吸烟导致肺癌已于 1964 年被 Dool 等证明。吸烟与其它部位的肿瘤发病率增高也有一定关系。吸烟可使呼吸道疾病、心血管疾病患病率增加，并损伤机体免疫功能。妇女吸烟可对子代造成危害，如低体重儿、早产或围产期死亡，甚至对胎儿体格、智力功能产生长期影响。此外，吸烟者还造成其他人的被动吸烟危害。儿童生活在父母或其他家庭成员吸烟的环境中，会受到不良影响。如婴儿易发生咳嗽、感冒和肺炎；儿童肺功能受到一定影响。一些研究指出，丈夫吸烟时其配偶肺癌患病率随吸烟量增加而增高。世界卫生组织将 1988 年 4 月 7 日定为第一个“无烟草日”，要求全世界的人在该日不吸烟，不做香烟广告，商店不出售香烟。二是酗酒：酒精通过口腔和食道粘膜时，可引起干燥和炎性过程。据研究认为这一过程与致癌有关。因此，重度饮酒者可见口腔、肝、食管部位的癌症发病率增高。酒精可诱发胃炎、肠炎、溃疡病、胃肠出血和吸收不良。酒精在肝脏中代谢降解，长期过量饮酒可导致脂肪肝，最后发生肝硬变。与酗酒有关的行为障碍包括：焦虑、抑郁、疲乏、失眠、爱寻衅、偏执狂、精神极度不安及易发生交通事故等。过度饮酒实是一种不良生活方式。它不但影响人的健康，还影响行为状态。

c. 精神心理状态：现代医学研究表明，人的精神状态，对某些疾病如溃疡病、慢性疼痛、精神病等的发病起主导作用。人的精神心理是复杂的，这些心理状态与人的某些情绪活动相联系，并可通过情绪活动的中间媒介，影响躯体内脏器官的功能。积极、愉快的情绪，对人体健康产生良好的促进作用；消极、不愉快情绪如愤怒、恐惧、忧伤、焦虑、抑郁等，可促使人的