

健康金钥匙丛书

XUEZHI YICHANG
JI GAONIANXUEZHENG
FANGZHI
BIDU

血脂异常 及高粘血症 防治必读

杨玺 编著



上海科学技术文献出版社

健康金钥匙丛书

血脂异常及高粘血症 防治必读

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

血脂异常及高粘血症防治必读/杨玺编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2002. 2
ISBN 7-5439-1821-8

I. 血… II. 杨… III. 高脂血症-防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002615 号

责任编辑 何 蓉

封面设计 徐 利

健康金钥匙丛书

血脂异常及高粘血症防治必读

杨 玺 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海崇明晨光印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 145 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5439-1821-8/R·504

定 价: 12.00 元

前 言

健康是人类永恒的追求,健康是生命真正的春天,健康是社会最大的财富,健康是人生的无价之宝。然而,随着社会的进步,经济的发展,尤其是生活方式的改变,人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病,血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病(主要指冠心病和脑卒中)等“富贵病”(又称生活方式病)的发病率急骤增高。据统计,目前肥胖病病人已占我国人口的8%,城市肥胖病人可达17%;高血压病病人已逾1亿;糖尿病病人也达3000多万;血脂异常、高粘血症病人呈明显上升趋势;我国冠心病病人约有200多万,每年新增加75万;脑卒中病人600多万,我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美,而且又是其他“富贵病”的温床,其对健康的危害不亚于烟草中毒,将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽,也不是森林火灾,但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜,润物细无声”之状,然实有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁,是一条“看不见的战线”。同时,这些疾病之间有着千丝万缕的联系,往往可以同时并存、互为因果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专家

认为,约50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、甚至致死。世界卫生组织(WHO)指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”为了普及“富贵病”的预防保健知识,提高全民自我保健意识,做到未病早防、无病早查、有病早治,作者精心编写了《高血压病防治必读》、《肥胖病防治必读》、《糖尿病防治必读》、《血脂异常及高粘血症防治必读》、《冠心病防治必读》、《脑卒中防治必读》之相关性科普读物,组成心脑血管病防治系列丛书,一同奉献给广大读者和病友们,希望她能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合20余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。但是,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

在本系列丛书的策划、编辑和出版过程中,承蒙上海科学技术文献出版社、人民军医出版社和上海科学普及出版社的热情指导和鼎力相助,在此致以衷心的感谢!

杨 玺

内 容 提 要

本书就血脂异常及高粘血症预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了血脂异常的发病及其危害、血脂的一般常识、血脂异常的概念、生活方式与血脂异常、血脂异常与心脑血管疾病、血脂异常的预防和治疗;血粘度及高粘血症的概念、高粘血症的危害性、高粘血症的防治等。内容系统、新颖、详细、具体、实用,适合广大群众,尤其是血脂异常和高粘血症患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

目 录

血脂异常的发病情况及其危害	1	目
血脂异常的发病情况	1	
血脂异常——人类健康的大敌	1	录
血脂增高对人体的危害	3	
血脂异常与健康长寿的关系	4	
血脂异常的“三低”现象	4	
血脂异常可防可治	5	
要像重视高血压一样重视血脂异常	6	
血脂的一般常识	7	
血脂的概念	7	
什么是血脂	7	
血脂的存在形式	8	
脂蛋白的作用	8	
影响脂蛋白的因素	9	
血脂的代谢过程	10	
血脂代谢的规律	10	
血脂的正常值	11	
胆固醇的常识	13	
胆固醇的发现	13	1
胆固醇的来源	13	
胆固醇在人体内的分布	14	
胆固醇的生理功能	15	
影响胆固醇的因素	15	

胆固醇的出路	17
胆固醇适量最好	17
胆固醇的两面性	18
了解胆固醇	18
“好”胆固醇和“坏”胆固醇	20
胆固醇的“功”与“过”	21
甘油三酯的常识	22
血脂异常概述	24
血脂异常的常识	24
何为血脂异常	24
血脂异常的原因及高危因素	25
正常血脂水平的维持	26
衡量血脂的三把尺子	27
化验血脂应注意什么	28
如何看血脂化验单	29
血脂和血糖惯用单位和国际单位的换算	30
血脂异常的检出及判断	30
血脂异常对象的早期检出	30
分清原发性和继发性血脂异常	31
胆固醇危害性的分析	31
请注意您的血清甘油三酯数值	32
血脂高低皆有病	33
血脂高低与疾病	33
胆固醇高低都有病	34
低血脂与脑出血	36
胆固醇降低与抑郁症	37
低血脂与癌症	37
生活方式与血脂异常	39

饮食与血脂异常	39
运动与血脂异常	40
酗酒、吸烟与血脂异常	40
情绪与血脂异常	41
正确认识血脂异常	42
怎样认识血脂异常	42
不可忽视血脂异常	42
正确看待血脂高与低	43
神奇的高密度脂蛋白	44
重视高甘油三酯血症的危害性	45
小儿也患血脂异常	46
老年人血脂异常的特点	47
正确看待吃肉与油脂	49
肉食对人类健康至关重要	49
适量吃肉有益无害	50
肥肉并不可怕	50
嗜鱼者血液中胆固醇不增高	52
蛋黄中的胆固醇可怕吗	52
吃什么油好呢	53
血脂异常与动脉粥样硬化	55
动脉粥样硬化的概念	55
血脂与动脉粥样硬化	55
膳食胆固醇真是动脉粥样硬化的元凶吗	57
动脉硬化:挑肥又拣瘦	58
早期动脉硬化的蛛丝马迹	59
动脉硬化的信号	60
动脉硬化的可怕后果	61
动脉硬化的防治	63

动脉硬化怎样预防	63
动脉粥样硬化斑块能消退吗	64
神奇的高密度脂蛋白与动脉粥样硬化斑块的消退	65
脑动脉硬化的防治	66
维生素在防治动脉粥样硬化中的作用	67
动脉硬化的食疗调治	68
血栓的概念及血栓栓塞性疾病的防治	69
血脂异常与冠心病	72
血脂异常是冠心病的温床	72
血脂异常与冠心病的关系	73
血脂异常与冠心病男女有别	74
胆固醇与患冠心病的危险比值	75
冠心病防治中的“防患于未然”与“亡羊补牢”	75
调脂治疗可防止冠心病	76
正确认识调脂治疗对防治冠心病的作用	77
调脂治疗对血脂异常冠心病的影响	77
冠心病病人需长期调脂治疗吗	78
血脂异常与其他疾病	80
血脂异常与脑血管病	80
血脂异常与肥胖病	81
血脂异常与脂肪肝	81
血脂异常是引起衰老的重要原因	82
血脂异常的预防	84
健康的“四大基石”	84
预防血脂异常的原则	88
注意调整饮食	90
食物胆固醇含量	90
低脂饮食有益于儿童健康	92

孩提时就应少吃肥肉及动物肝肾食品	92
谁不该限制胆固醇	93
运动预防血脂异常	94
运动可改善胆固醇的“素质”和水平	94
调节血脂异常——防治心脑血管病的重要措施	95
血脂异常的调脂治疗	97
血脂异常调脂治疗的概念	97
血脂异常治疗中的误区	97
血脂异常的治疗步骤	98
血脂异常调脂治疗的原则	99
根据临床情况,全面评价,决定治疗措施及血脂的目标	
水平	101
因人而异,调脂方案度身定	102
调脂治疗的目标	103
无症状血脂异常是否需要治疗	104
血脂异常的综合治疗	105
综合调节血脂的作用	106
调脂治疗中的几个新问题	108
你有必要服用调脂药吗	109
多管齐下调节血脂	110
血脂异常的饮食治疗	113
血脂异常的饮食治疗	113
血脂异常的饮食原则	115
血脂异常,分类饮食“管制”	116
血脂异常的蔬菜食疗谱	118
餐桌上的调脂良药	120
用“吃”防治血脂异常	122
调脂食品——莜麦	123
血脂异常的保健汤、粥	124

植物类食品可有效调脂	127
血脂异常的运动治疗	129
运动治疗血脂异常	129
运动是调脂的一剂“良药”	130
血脂异常的药物治疗	131
常用的调脂药物	131
调脂药物的分类及用法	133
“他汀”的出现与调脂革命的兴起	135
调脂治疗,他汀类药是首选	136
使用调脂药不必疑虑	137
调脂治疗无需大动干戈	138
谷维素为血脂异常的保健良药	138
合理选用调节血脂药	139
调节血脂药不可滥用	140
调节血脂的中草药	141
血脂异常的中医治疗	143
中药调脂的佼佼者——泽泻	144
血脂异常的“洗血”疗法	145
血粘度及高粘血症的概念	147
什么是血粘度及高粘血症	147
高粘血症的病因	148
高粘血症的主要影响因素	148
高粘血症的早期信号	149
高粘血症的临床表现	150
血粘度与血液流变学	151
说说血液流变学	152
怎样看血液流变学检验单	154
老年人的高粘血症	155
高粘血症的危害性	157

高粘血症与血栓病	157	
高粘血症意味着什么	158	
高粘血症与心脑血管病的关系	159	
高粘血症与冠心病	160	
高粘血症的防治	161	
高粘血症的影响因素	161	目
饮水降粘的学问	162	
夏季当防血液粘度增高	163	录
高粘血症的综合防治	165	
高粘血症的食疗	166	
调脂治疗与降低血粘度	167	
高粘血症的药物治疗	168	
附录一 血脂异常防治建议	170	
附录二 血脂异常的膳食治疗	181	

动脉硬化怎样预防	63
动脉粥样硬化斑块能消退吗	64
神奇的高密度脂蛋白与动脉粥样硬化斑块的消退	65
脑动脉硬化的防治	66
维生素在防治动脉粥样硬化中的作用	67
动脉硬化的食疗调治	68
血栓的概念及血栓栓塞性疾病的防治	69
血脂异常与冠心病	72
血脂异常是冠心病的温床	72
血脂异常与冠心病的关系	73
血脂异常与冠心病男女有别	74
胆固醇与患冠心病的危险比值	75
冠心病防治中的“防患于未然”与“亡羊补牢”	75
调脂治疗可防止冠心病	76
正确认识调脂治疗对防治冠心病的作用	77
调脂治疗对血脂异常冠心病的影响	77
冠心病病人需长期调脂治疗吗	78
血脂异常与其他疾病	80
血脂异常与脑血管病	80
血脂异常与肥胖病	81
血脂异常与脂肪肝	81
血脂异常是引起衰老的重要原因	82
血脂异常的预防	84
健康的“四大基石”	84
预防血脂异常的原则	88
注意调整饮食	90
食物胆固醇含量	90
低脂饮食有益于儿童健康	92

胆固醇的出路	17
胆固醇适量最好	17
胆固醇的两面性	18
了解胆固醇	18
“好”胆固醇和“坏”胆固醇	20
胆固醇的“功”与“过”	21
甘油三酯的常识	22
血脂异常概述	24
血脂异常的常识	24
何为血脂异常	24
血脂异常的原因及高危因素	25
正常血脂水平的维持	26
衡量血脂的三把尺子	27
化验血脂应注意什么	28
如何看血脂化验单	29
血脂和血糖惯用单位和国际单位的换算	30
血脂异常的检出及判断	30
血脂异常对象的早期检出	30
分清原发性和继发性血脂异常	31
胆固醇危害性的分析	31
请注意您的血清甘油三酯数值	32
血脂高低皆有病	33
血脂高低与疾病	33
胆固醇高低都有病	34
低血脂与脑出血	36
胆固醇降低与抑郁症	37
低血脂与癌症	37
生活方式与血脂异常	39

血脂异常的发病情况及其危害

血脂异常的发病情况

目前,由于我国人民生活水平的提高,膳食结构的明显改变,粮、薯、豆类摄入量显著下降,而以动物食品为主的一些高热量、高脂肪的食物摄入量的比例越来越大。近两年来,对城市居民行为危险因素监测的结果表明:居民中咸食习惯者为65%,高脂饮食习惯者为42%;15岁以上被医生诊断为高血压者占21%,血脂异常者为42%;居民体重超重者为32%,儿童肥胖者由1992年的8.89%上升至20.6%,从而使越来越多的人血脂水平高于正常。总之,我国有30%~40%的人存在不同程度的血脂异常。统计表明,心脏病、脑血管病、恶性肿瘤已成为北京市死亡顺位的前3位。这类慢性非传染性疾病病程长、预后差,并有严重的并发症,一方面降低了病人的生活质量,另一方面又同时使国家及个人的医药负担不断加重。慢性非传染性疾病是多种因素综合作用的结果,其中不合理的饮食占很重要的地位。

血脂异常——人类健康的大敌

血脂异常可引起全身各处动脉发生粥样硬化,而动脉硬化病变的主要成分为胆固醇和甘油三酯,它们来自血液循环。当血脂过高未加控制时,则可使胆固醇之类物质沉积于大、中动脉管壁内,逐渐形成动脉粥样硬化。进而造成某些器官甚

至整个循环系统功能紊乱。冠状动脉粥样硬化形成冠心病,脑动脉发生粥样硬化导致脑供血不足,也是引起脑梗死和脑出血的基础。主动脉粥样硬化常造成收缩期血压升高,另外还可引起主动脉瘤或夹层动脉瘤,一旦破裂会突然死亡。肾动脉粥样硬化常有蛋白尿、肾体积缩小,可引起顽固性高血压和尿毒症。下肢动脉粥样硬化因供血障碍而使下肢发凉、麻木、间歇性跛行,甚至肢体坏死。血脂异常也会损害肝脏出现脂肪肝等。

血脂异常初期多数没有临床症状,这也是很多人不重视早期诊断和治疗的重要原因。后期则因受侵害血管部位不同而出现不同的症状。如脑动脉粥样硬化时,脑出现头痛、头晕甚至卒中等;冠状动脉受损时,会导致心绞痛、心肌梗死等症;肾动脉受损时,会产生顽固性的高血压和肾功能减退。该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化,因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧,一旦动脉粥样硬化斑块堵塞,就会导致严重后果。动脉硬化引起的肾功能衰竭等,都与血脂异常密切相关。大量研究资料表明,血脂异常是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。

此外,血脂异常也是促进高血压、糖耐量低减、糖尿病的一个重要危险因素。血脂异常还可导致脂肪肝、肝硬化、胆结石、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。有些原发性和家族性高血脂病人还可出现腱状、结节状、掌平面及眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。血脂异常的病人身体多肥胖,往往多湿多痰、身体抵抗力弱、易患感冒和风湿性关节炎等症。