

老年人血脂高还需要治疗吗

如何合理地服用降脂药物

哪些食物能降低血脂

高血脂的诊断标准

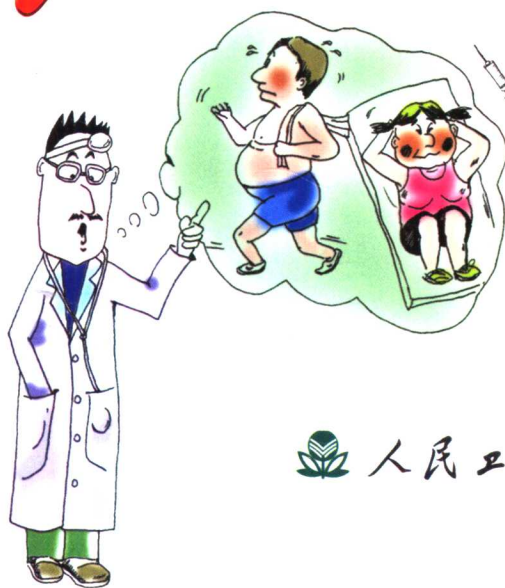
糖尿病的血脂

血脂的来源



赵水平 王钟林 主编

血脂奥秘



人民卫生出版社

血脂奥秘100解

主 编 赵水平 王钟林

编 者

赵水平	中南大学湘雅二医院心血管内科	教授
王钟林	中南大学湘雅二医院心血管内科	教授
李向平	中南大学湘雅二医院心血管内科	教授
黄全跃	中南大学湘雅二医院心血管内科	教授
向 伟	海南省人民医院儿科	教授
唐大寒	中南大学湘雅二医院营养科	教授
肖志杰	中南大学湘雅二医院神经内科	副教授
许竹梅	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
李 江	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
刘 玲	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
李全忠	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
李 虎	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
叶慧俊	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士
张大庆	中南大学湘雅二医院心血管内科	博士

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

血脂奥秘 100 解/赵水平等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05775-0

I. 血… II. 赵… III. 高脂血症-防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096800 号

血脂奥秘 100 解

主 编: 赵水平 王钟林

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4 375

字 数: 83 千字

版 次: 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05775 0/R · 5776

定 价: 8.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

血脂(主要是指血胆固醇和甘油三酯)异常是一类常见疾病。大量的科学研究结果证明,血脂异常与心脑血管疾病尤其是冠心病和脑中风的发生和发展密切相关。近年来,人们对血脂异常的原因、降脂治疗措施及其疗效、降脂治疗对心脑血管疾病防治的益处产生了极大兴趣。国际心脏病学专家早在数年前就指出:“人类现在正面临一场血脂革命”。

虽然血脂与人们的健康息息相关,大众对血脂也产生了浓厚的兴趣,但由于有关血脂的知识较为复杂,部分人对血脂与健康的关系产生了一些不正确的认识。为了提高国人对血脂的正确认识,很有必要出版一部有关血脂的科普读物。有鉴于此,我们拟定编写这本《血脂奥秘 100 解》小册子。

在该小册子中,涉及与血脂相关的 10 个方面的知识:①血脂入门,②高血脂的诊断,③高血脂的原因,④高血脂的危害,⑤高血脂的非药物治疗,⑥高血脂的药物治疗,⑦其他降脂措施,⑧小儿血脂,⑨老年人血脂,⑩糖尿病的血脂。

首先讲述血脂相关的基本知识,介绍有关高血脂诊断方法和注意事项以及引起高血脂的原因,并对高血脂可能产生的危害以及治疗高血脂的方法和措施进行较为简略阐述。同时也对不同人群的血脂情况及其治疗

对策进行了介绍。为了使大众都能读懂这本小册子,我们尽可能采用大众化的语言,对医学上的专门术语进行较明确的解释。

虽然参加编写这本小册子的作者都是具有比较丰富临床经验的心脏内科医生或医学博士,曾撰写过许多有关血脂和相关疾病的学术专著与科研论文,但对我们的多数人来说,写作血脂的科普读物,还是初次尝试。因此,语言的通俗性以及内容的趣味性方面还有待提高。再者,本书系集体编写,分题解答,故难免有个别重复或疏漏及其他不尽如人意之处,敬希读者鉴谅并指正。不过,我们仍然希望,这本小册子的出版,将有助于血脂知识的普及,使大家能比较系统地了解高血脂的防治要点,满足社会各界人士对血脂科普书的迫切需要,为保护人民的健康,尽我们的绵薄之力。最后,我们真诚期待和热忱欢迎广大读者和专家同道对本书提出宝贵的批评意见,写信或通过中南大学湘雅二医院心内科主办的中国血脂网站(www.chinalipid.com)与我们联系。

赵水平 王钟林

中南大学湘雅二医院

2003年2月18日于长沙

目 录

一、血脂入门 /1

1. 血脂是什么 /2
2. 血脂是有害的物质吗 /3
3. 血脂检查前应注意些什么 /4
4. 怎样看血脂化验单 /5
5. 什么是总胆固醇(TC) /7
6. 什么是甘油三酯(TG) /8
7. 什么是低密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C) /8
8. 什么是高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C) /9
9. 血脂的来源有哪些 /10
10. 人体内的血脂出路在哪里 /11

二、高血脂的诊断 /13

11. 为什么要空腹抽血化验血脂 /14
12. 化验餐后血脂有意义吗 /15
13. 您知道自己的血脂状况吗 /16
14. 怎样才能诊断血脂异常 /17
15. 不验血也能察看出血脂异常吗 /18
16. 同一人的血脂水平会有很大的变化吗 /19

17. 高脂血症有诊断标准吗 /21
18. 高脂血症的诊断与年龄有关吗 /22

三、高血脂的原因 /25

19. 血脂为什么会升高 /26
20. 吃海鲜过多会引起血脂升高吗 /27
21. 吃鸡蛋多会引起血胆固醇升高吗 /29
22. 为什么高血脂者不宜进食动物内脏 /31
23. 饮酒对血脂有影响吗 /31
24. 饮茶对血脂有影响吗 /33
25. 饮咖啡对血脂有影响吗 /34
26. 高血脂症会遗传吗 /35
27. 为什么肥胖者常有血脂升高 /36
28. 为什么有的人虽然较瘦但血脂也升高 /37
29. 有哪些疾病会引起血脂升高 /38
30. 某些药物会引起血脂升高吗 /39

四、高血脂的危害 /41

31. 为什么高血脂被视为“隐形杀手” /42
32. 为什么冠心病患者都要查血脂 /43
33. 为什么称 LDL-C 为坏胆固醇，
HDL-C 为好胆固醇 /44
34. 血脂高会引起血压高吗 /45
35. 血脂高会引起糖尿病吗 /46

36. 血脂升高会引起中风吗 /47
37. 血甘油三酯升高为什么会引起
急性胰腺炎 /48
38. 脂肪肝与高血脂有关吗 /49
39. 走路跛与血脂升高有关吗 /50
40. 血脂高会引起血粘稠度增高吗 /51

五、高血脂患者的生活方式治疗 /53

41. 高血脂症患者的饮食应注意些什么 /54
42. 甘油三酯高者为什么要限制脂肪的摄入 /56
43. 甘油三酯高者为什么要限制饭量 /57
44. 严重高甘油三酯患者为什么不能饮酒 /58
45. 为什么要劝高血脂症患者戒烟 /59
46. 体力活动能降低血脂吗 /60
47. 哪些食物能降低血脂 /61
48. 深海鱼油能降血脂吗 /62

六、高血脂的药物治疗 /65

49. 服用降脂药物能带来哪些好处 /66
50. 降脂药物能使冠心病患者的血管
病变消退吗 /67
51. 什么叫他汀类降脂药 /69
52. 现有的他汀类降药有哪些 /70

53. 他汀类药物降血脂有哪些特点 /71
54. 为什么称他汀类是神奇的药物 /72
55. 急性心肌梗死时也要用他汀类药物吗 /74
56. 已行冠脉扩张术或装了支架的冠心病病人仍需服用他汀类药物吗 /74
57. 冠心病病人血脂不高,为什么也要服降脂药 /75
58. 他汀类药物有哪些主要的副作用 /76
59. 服用他汀类药物应注意些什么 /78
60. 什么叫贝特类降脂药 /80
61. 现有的贝特类降脂药有哪些 /80
62. 贝特类药物的主要副作用有哪些 /81
63. 服用贝特类药物时应注意些什么 /82
64. 为什么烟酸降脂需要大剂量 /83
65. 大剂量烟酸的副作用有哪些 /84
66. 有什么办法减少烟酸的副作用 /85
67. 为什么胆酸隔置剂能降低胆固醇 /86
68. 丙丁酚是降脂药吗 /86
69. 服用中草药降脂应注意些什么 /87
70. 降脂药物疗效的判断标准是什么 /89
71. 胆固醇升高最好选用哪种降脂药 /90
72. 甘油三酯升高最好选用哪种降脂药 /90
73. 胆固醇和甘油三酯都高时如何选用降脂药物 /91
74. 为什么不同的人降脂的目标值不同 /92

- 75. 服用降脂药物的疗程是多久 /93
- 76. 停用降脂药后血脂会反弹吗 /93
- 77. 长期服用降血脂药物合算吗 /94
- 78. 长期用降脂药物会使血脂降得
很低吗 /95
- 79. 长期服用降脂药物安全吗 /95
- 80. 如何合理地服用降脂药物 /97
- 81. 服用降脂药物时应注意些什么 /98
- 82. 患脂肪肝需要服用降脂药吗 /99
- 83. 肝功能不好是否也可以用降脂药 /99

七、其他降脂措施 /101

- 84. 治疗高血脂症需用“洗血”疗法吗 /102
- 85. “洗血”降脂真是那么神奇有效吗 /103
- 86. 有无“一劳永逸”的降血脂方法 /104
- 87. 高血脂可采用基因治疗吗 /104
- 88. 外科手术也能治疗高血脂吗 /105

八、小儿血脂 /107

- 89. 小儿是否也要注意检查血脂 /108
- 90. 小儿肥胖与血脂升高有关吗 /109
- 91. 小儿血脂异常如何治疗 /110
- 92. 小儿血脂异常治疗应特别注意些什么 /111

九、老人血脂 /113

- 93. 老年人血脂异常有什么特点 /114
- 94. 老年人血脂高还需要治疗吗 /115
- 95. 老年人服降脂药物应注意些什么 /116

十、糖尿病患者的血脂 /119

- 96. 糖尿病患者为什么血脂异常很多见 /120
- 97. 糖尿病患者的血糖控制后血脂
是否就会正常 /120
- 98. 糖尿病患者为什么要更积极地
降脂治疗 /121
- 99. 糖尿病患者怎样合理选用降脂药物 /122
- 100. 糖尿病患者的降脂治疗需要
达到目标吗 /123

附录 1. 常用降脂药物表 /124

附录 2. 富含脂肪的食物表 /126

附录 3. 常用食物中胆固醇含量表 /127

一、血脂入门



1. 血脂是什么



血脂与我们的健康密切相关，大家都想了解血脂到底是什么？所谓血脂是血中所含脂质的总称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯。血脂异常的朋友一定要清楚：自己是有胆固醇升高？还是甘油三酯升高？或者胆固醇和甘油三酯都升高？因为若不加以区别，治疗将无所适从。

胆固醇和甘油三酯都是不溶于水的，它们必须被能溶于水的磷脂和蛋白质包裹才能存在于血液中，并在血中循环运输，这就好比不会游泳的人只有坐上了船，才能在江河中来去自如。胆固醇、甘油三酯、磷脂和蛋白质组合在一起，形成

易溶于水的复合物,叫做脂蛋白。脂蛋白中所含蛋白的种类和数目、胆固醇和甘油三酯的多少决定其重量。所以,血液中的脂蛋白也是有轻有重的。脂蛋白中密度高、颗粒小的一部分称为高密度脂蛋白,而密度低、颗粒稍大的一部分称为低密度脂蛋白。

(刘玲 王钟林 赵水平)

2. 血脂是有害的物质吗

随着社会进步、人民生活水平不断地提高,我国患高血脂症的人数也明显增加,同时冠心病患者亦有逐年增加的趋势,血脂及其与冠心病的关系已成为人们的主要保健话题。

科学家们已证实,血脂升高是冠心病和脑中风发病的重要危险因素,所以很多朋友一旦发现自己血脂升高就不免恐慌,以致饮食无所适从,甚至戒荤断油,影响了正常生活。但是,我们要知道,一定范围内的血脂非但无害,而且是我们人体所必需的基本物质。

大量的科学研究表明,血脂在维持人体正常生理活动中发挥重要作用。已知甘油三酯主要参与人体能量代谢,可以释放大量的能量供机体活动所需,而过多的能量可通过甘油三酯的形式储存起来,以备不时之需。胆固醇则是构成细胞膜的主要成分,对于稳定细胞膜的正常功能起关键作用。

同时,胆固醇也是合成某些激素、维生素D和胆酸的重要原料。可见胆固醇是维持机体生命正常的必备因素。正常情况下,脂类在体内的吸收、消耗和转化维持相对平衡,所以人体血脂含量可基本保持稳

定。

血脂升高固然可能引发心脑血管疾病,但过低的甘油三酯和胆固醇也不见得是好事。血脂太低可见于一些慢性消耗性疾病的晚期。因此,我们不要谈“血脂”而色变。当然,若发现自己血脂高,则要认真对待,咨询医生、合理治疗,并做到定期复查。

(张大庆 王钟林 赵水平)

3. 血脂检查前应注意些什么

要了解自己的血脂情况,就必须抽血化验血脂。目前医学上提倡:20 岁以上的人应该每五年检查一次血脂。40 岁以上的人至少应每一年检查一次血脂。有心脏病家族史、体型肥胖、长期吃糖过多、嗜烟、酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者,尤其是那些已经患有心脑血管疾病,如冠心病、高血压、脑梗死及已患有高脂血症的病人,或者皮肤有黄色瘤的朋友,更应在医生的指导下定期检查血脂。在进行血脂检查前应注意下列几点:

(1)测空腹血脂时,一定要抽取空腹 12 小时以上的静脉血。

(2)采血前应维持原来规则的饮食,并保持体重恒定。

(3)在生理和病理状态比较稳定的情况下进行化验。4~6 周内应无急性病发作。

(4)检查时不要服用某些药物。避孕药、某些降血压药物等可影响血脂水平,导致检验的误差。

血脂检查易受许多因素的影响,到医院化验前务必

注意上述几种情况,这样才能保证化验结果的准确无误。

(刘 玲 钟 林 赵水平)

4. 怎样看血脂化验单



单纯的血脂升高几乎不会引起人们太多不适,常不为患者所察觉,只有通过血脂化验才能知道。血脂化验单虽然很简单,但包括的内容较多,不同的医院化验室所做的血脂项目差异也很大,而且各血脂项目多由其英文缩写来表示,对于没有学过医的广大患者来说的确实很陌生。首先让我们了解一下血脂化验单上的主要项目:

(1)TC:这是总胆固醇(total cholesterol)的英文缩写,一般医院的化验室都可以检测的项目,它代表的是血中所有的胆固醇。

(2)TG:这是甘油三酯(triglyceride)英文的缩写,代表了血中所有甘油三酯的含量。

(3)LDL-C:这是低密度脂蛋白-胆固醇(low density lipoprotein-cholesterol)的英文缩写。低密度脂蛋白是含有多种成分的复合体,医学上要测定其所有成分的含量比较困难,故使用它所含的胆固醇成分作为代表,来反映血中低密度脂蛋白的浓度。低密度脂蛋白中含有较高的胆固醇,因此是一项目前最受重视的血脂指标。

(4)HDL-C:这是高密度脂蛋白-胆固醇(high density lipoprotein-cholesterol)的英文缩写,反映血中高密度脂蛋白的浓度。高密度脂蛋白是一项比较特殊的指标,它升高是一件好事,而过低则会增加心血管病的危险性。

此外,在一些较为全面的血脂化验单上,我们还可以看到 Lp(a),这是脂蛋白小 a(Lipoprotein a)的英文缩写,可能比较难记,不要紧,我们只要知道,Lp(a)升高也有可能会增加冠心病的危险性就行了。另外,Apo B100 和 Apo AI 是两项仅在大医院才化验的指标,他们分别代表载脂蛋白 B100 和载脂蛋白 AI。血 Apo B100 浓度的变化多与低密度脂蛋白-胆固醇相一致,因此,Apo B100 升高对人体同样不利。Apo AI 的变化则与高密度脂蛋白相同,所以,Apo AI 升高对人体是有益的。

虽然大家对血脂化验单上的基本项目已有所了解,