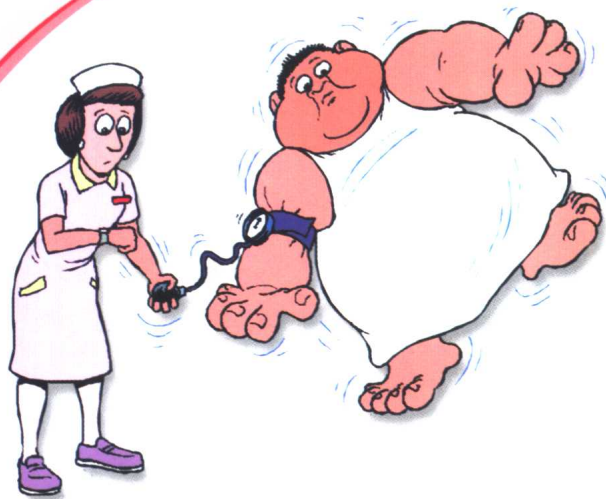


家庭医生丛书

高脂血症

编著 / 马 强 蔡 鸣



人民卫生出版社

家庭

医生丛书

高脂血症

编 著 马 强

蔡 鸣

插 图 董建伟

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症/马强等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.1

(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05924-9

I. 高… II. 马… III. 高血脂病-防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002031 号

家庭医生丛书
高脂血症

编 著: 马 强 蔡 鸣

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](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75

字 数: 99 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05924-9/R·5925

定 价: 10.50 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)



医生丛书

高脂血症



高脂血症是冠心病、脑卒中等心脑血管疾病重要的危险因素。高脂血症的进一步发展，引起的多种严重疾病已经成为包括我国在内的大多数国家的主要致死和致残原因，这已引起全社会的广泛关注。

随着生活水平的改善，人们越来越关心自己的生活质量，越来越需要了解健康方面的知识。尽快普及血脂方面的知识已成为当今医务工作者的迫切任务，本书即是适应这一需要而编写的。

本书结合本人多年临床经验并吸取当前国内外有关血脂方面的新观点、新理论，以通俗易懂的语言、大量的图解，使医学专业知识能够直观清晰、深入浅出地表述出来，力求做到图文并茂，使那些医学知识不多，又有一定文化素养的人有针对性地从中获益。

本书详细介绍了高脂血症的危害性、基础知识、病因和防治，特别是用大量笔墨介绍了从饮食、生活习惯、药物治疗等方面的防治方法，最大限度地满足人们防治高脂血症的需要。

马元安、汤建禾教授为本书编写做了许多指导和热诚鼓励，蔡学璞先生为本书的编写、校对做了无私帮助，本书在编写过程中，参考了国内外专家的著

作，在此表示衷心的感谢。

由于本人水平有限，时间仓促，在编写过程中可能有疏误之处，诚请医务同道不吝赐教。

编者
2003年10月

一、高脂血症常识 1

1. 什么是血脂 1
2. 与动脉粥样硬化密切相关的血脂是什么 2
3. 血胆固醇是如何代谢的 2
4. 血胆固醇是否越低越好 2
5. 何谓甘油三酯, 有何生理功能 3
6. 什么是脂蛋白 4
7. 脂蛋白分几种 5
8. 与动脉粥样硬化有关的脂蛋白有哪些 5
9. 高密度脂蛋白在人体的代谢和生理
 功能如何 5
10. 低密度脂蛋白在人体的代谢和生理
 功能如何 6
11. 极低密度脂蛋白在人体的代谢和
 生理功能如何 7
12. 乳糜微粒的代谢及其生理作用如何 7
13. 什么是乳糜血 8
14. 糖尿病患者易出现乳糜血 8
15. 何谓载脂蛋白 9
16. 载脂蛋白主要分为几种 10
17. 主要的载脂蛋白有哪些功能 10
18. 为什么临床上有时检测载脂蛋白A和
 载脂蛋白B水平 12

19. 脂蛋白(a)如何促进动脉粥样硬化的 发生和发展	12
--------------------------------------	----

二、高脂血症的临床症状和诊断方法 14

20. 什么是高脂血症	14
21. 何谓高脂蛋白血症	15
22. 何谓血脂异常	15
23. 血脂异常是如何分类的	15
24. 何谓原发性高脂血症	16
25. 何谓继发性高脂血症	17
26. 高脂血症有哪些临床表现	17
27. 成年人中不可忽视的血脂异常	19
28. 何谓家族性高脂血症	19
29. 何谓家族性高胆固醇血症	20
30. 何谓纯合子家族性高胆固醇血症	20
31. 何谓杂合子家族性高胆固醇血症	21
32. 何谓黄色瘤	21
33. 高脂血症有什么危害	22
34. 高脂血症的诊断标准是什么	23
35. 血脂检查的内容包括哪些	24
36. 哪些人需常规做血脂检查	24
37. 临床上进行血脂检查前需注意些什么	25
38. 确诊高脂血症后还需要做什么检查	26
39. 高脂血症患者应到医院哪个科看病	27

三、高脂血症的警示信号 28

40. 血脂高低与性别的关系 28
41. 血脂高低与年龄的关系 28
42. 高脂血症与饮食关系密切 29
43. 高脂血症与饮酒有关 30
44. 高脂血症与肥胖关系密切 31
45. 何谓肥胖症 32
46. 肥胖症分为几种类型 33
47. 高脂血症与吸烟有关 34
48. 高脂血症与运动的关系 35
49. 高脂血症患者发生心脑血管疾病与气温的
降低有关 37
50. 高脂血症与糖尿病关系密切 37
51. 1型糖尿病血脂异常有什么特点 38
52. 2型糖尿病血脂异常有什么特点 39
53. 肝炎患者血脂偏低 39
54. 胆道疾病可引起血脂升高 39
55. 高脂血症与脂肪肝有关 40
56. 哪些常见原因可引起脂肪肝 41
57. 脂肪肝有哪些症状 42
58. 高胆固醇血症与胆囊炎、胆结石有关 42
59. 哪些肾脏疾病可引起血脂异常 43
60. 甲状腺疾病与高脂血症的关系 43
61. 痛风与高脂血症关系密切 44
62. 降压药物可引起血脂异常 45
63. 避孕药能引起脂代谢紊乱 47

- 64. 老年人血脂代谢的特点如何 48
- 65. 围绝经期女性血脂变化的特点如何 48
- 66. 女性妊娠期血脂的特点 49

四、小儿血脂异常 50

- 67. 儿童、青少年血脂异常有何特点 50
- 68. 小儿血脂正常值是多少 50
- 69. 哪些小儿需做血脂测定 51
- 70. 小儿高脂血症有什么危害 51
- 71. 小儿高脂血症与肥胖密切相关 52
- 72. 小儿肥胖有哪些原因 52
- 73. 小儿肥胖如何治疗 53

五、高脂血症与心血管疾病 54

- 74. 常见心血管疾病有哪些 54
- 75. 何谓心血管病的多重危险因素 55
- 76. 中国人群中心血管病危险因素的
特点是什么 56
- 77. 何谓心血管危险 56
- 78. 动脉粥样硬化是怎么回事 57
- 79. 动脉粥样硬化有哪些临床表现 58
- 80. 哪些危险因素可促进动脉粥样硬化的
发生和发展 59
- 81. 高脂血症在动脉粥样硬化发生和发展
中起到重要作用 60
- 82. 血脂高可增加血粘度 61

83. 为什么说高密度脂蛋白胆固醇是抗 动脉粥样硬化保护因子	62
84. 为什么说低密度脂蛋白胆固醇是 致动脉粥样硬化蛋白	63
85. 胆固醇增高为什么易致动脉粥样硬化	64
86. 甘油三酯与动脉粥样硬化的关系如何	66
87. 如何控制动脉粥样硬化的发生和发展	66
88. 一级预防的重要意义是什么	67
89. 何谓心血管事件	68
90. 何谓间歇性跛行	68
91. 间歇性跛行与高脂血症有关	69
92. 脑中风与高脂血症有关	70
 六、高脂血症与冠心病	 71
93. 冠心病——时代的瘟疫	71
94. 冠心病的危险因素有哪些	71
95. 何谓冠心病的一级预防	72
96. 何谓冠心病的二级预防	73
97. 血脂异常治疗的重要意义	73
98. 低密度脂蛋白胆固醇升高是冠心病 的重要病因	74
99. 高胆固醇血症是冠心病的重要危险因素	75
100. 血高密度脂蛋白胆固醇低下是冠心病的重要 危险因素	76
101. 甘油三酯与冠心病的关系	76
102. 无冠心病成年人的血总胆固醇和低密度脂 蛋白胆固醇的理想水平是多少	77

103. 有冠心病成年人的血总胆固醇和低密度脂
蛋白胆固醇的理想水平是多少 77
104. 脂蛋白 (a) 升高是冠心病的独立
危险因素 77

七、血脂异常的饮食疗法 79

105. 治疗血脂异常的首选方法是什么，是一开始
就用药吗 79
106. 饮食疗法在降脂治疗中的作用是什么 80
107. 饮食治疗的目的是什么 81
108. 饮食疗法的目标是什么 82
109. 饮食疗法的具体措施是什么 82
110. 饮食疗法期间需多长时间复查血脂水平 83
111. 血脂正常的健康者是否也应限制胆固醇
的摄入 83
112. 高胆固醇血症患者最佳的饮食结构
是什么 84
113. 高胆固醇血症和冠心病患者每天胆固醇
摄入量应是多少 85
114. 高甘油三酯血症患者饮食治疗控制的
目标是什么 85
115. 服用降脂药物后可以随便进食吗 86
116. 常见的低脂食物有哪些 87
117. 对高脂血症患者有益的保健食品 90
118. 预防和治疗高脂血症，饮食上应少吃
和不吃什么 90
119. 如何判断热能摄入是否合理 91

120. 为防治高脂血症，就应少吃、不吃主食吗 92
121. 控制饮食是控制主食，副食可以不
加限制吗 93
122. 什么是膳食纤维，为什么强调膳食
纤维的摄入 93
123. 含膳食纤维丰富的食物有哪些 94
124. 膳食纤维适宜摄入量是多少 95
125. 怎样合理食用鸡蛋 95
126. 高脂血症患者可以喝牛奶吗 96
127. 既然豆类制品具有降低血胆固醇的作用，为
防治高脂血症，可否以豆代肉呢 97
128. 高脂血症患者完全“吃素”好不好 97
129. 高脂血症患者如何控制吃肉量 98
130. 瘦猪肉怎样吃法更好 99
131. 高脂血症患者可以吃肥肉吗 99
132. 猪肥肉应如何吃法才合理 100
133. 高脂血症患者宜多吃富含维生素的
食品 100
134. 高甘油三酯血症患者应限制糖类摄入 101
135. 成年人每日糖类摄入量控制在多少合适 102
136. 多吃鱼能预防动脉粥样硬化 103
137. 高脂血症患者应限制食盐的摄入量 104
138. 高脂血症患者如何合理分配一日三餐 104
139. 高脂血症患者进餐时为什么要强调
细嚼慢咽 105
140. 高脂血症治疗中是否多吃水果就
可以不吃或少吃菜了呢 106
141. 哪些不良饮食习惯容易引起高脂血症 107

八、高脂血症的生活方式治疗 109

142. 什么是生活方式治疗 109
143. 为什么说高脂血症是生活方式病 109
144. 高脂血症患者可以饮酒吗，如可以，应注意什么 111
145. 饮茶对高脂血症患者有好处 112
146. 戒烟有宜于高脂血症患者 113
147. 高脂血症与睡眠有何关系，怎样合理调整睡眠 113
148. 只有肥胖者才会血脂高吗 114
149. 运动疗法在降脂中的作用 115
150. 运动降脂应强调什么 116
151. 哪些高脂血症患者适合体育锻炼 117
152. 哪些高脂血症患者应减少运动量 117
153. 高脂血症患者患有哪些疾病时应禁止体育锻炼 117
154. 血脂高的年轻患者更应注重运动锻炼 118
155. 什么是有氧运动，什么是无氧运动 119
156. 什么运动有宜于高脂血症患者 119
157. 高脂血症患者以多大运动强度锻炼合适 120
158. 步行运动有益于高脂血症患者 121
159. 慢跑有益于高脂血症患者 122
160. 运动前为什么强调进行体格检查 123
161. 判断运动疗法效果的方法是什么 124
162. 高脂血症患者运动时应注意什么 125
163. 老年高脂血症患者运动锻炼时应

注意些什么	125
164. 高脂血症患者可以借助健身器材 进行锻炼	126
165. 高脂血症患者为什么强调减肥治疗	127
166. 高脂血症患者减肥强调采用哪些方法	128
167. 减肥就要减脂	128
168. 减肥就是节食吗	129
169. 怎样正确认识市场上降脂减肥药品 的作用	130
九、高脂血症患者的家庭药箱	132
170. 目前常用的调脂药物有哪些	132
171. 降胆固醇的药物有哪些	133
172. 降甘油三酯的药物有哪些	133
173. 主要降胆固醇兼降甘油三酯的药物 有哪些	134
174. 主要降甘油三酯兼降胆固醇的药物 有哪些	134
175. 单纯性高胆固醇血症如何选择用药	135
176. 单纯性高甘油三酯血症如何选择用药	135
177. 混合性高脂血症如何选择用药	135
178. 燕麦片也属于调脂药吗	136
179. 血脂降至正常需继续服药或减量服用 调脂药吗	136
180. 服用降脂药期间需多长时间检查血脂	137
181. 长期服用调脂药应注意什么	137
182. 血脂异常治疗是否也有疗程	138

183. 低密度脂蛋白胆固醇极度升高如何治疗	139
184. 高密度脂蛋白胆固醇低的患者如何治疗	139
185. 家族性高胆固醇血症如何治疗	141
186. 家族性高甘油三酯血症如何治疗	141
187. 高脂血症患者单用一种调脂药难以达到 理想的调脂效果怎么办	142
188. 联合用药应注意什么	142
189. 服用他汀类药物后出现肌肉疼痛、无力 怎么办	142
190. 什么是横纹肌溶解症	143
191. 什么是降脂药的安全指标	143
192. 他汀类药物与贝特类药物联合应用时 应注意什么	144
193. 儿童、青少年高脂血症患者在什么情况下 应用降脂药	145
194. 儿童、青少年高脂血症患者如何 选用降脂药	145
195. 老年人如何选用降脂药	145
196. 降脂药如何服用效果最好	146
197. 一些他汀类药物的常用剂量及最高 剂量是多少	147
198. 一些贝特类药物的用法和用量是多少	147
199. 常用调脂药有哪些毒副作用	148
200. 服用深海鱼油可降低血甘油三酯水平	149
201. 哪些人不宜进行降胆固醇治疗	150
202. 血脂高非得“输液”治疗吗	150
203. 高脂蛋白(a)血症治疗的药物选择	151

十、冠心病血脂异常的治疗 152

- 204. 冠心病合并高胆固醇血症为什么可怕 152
- 205. 已有冠心病患者合并高脂血症是否在饮食
 治疗的同时需要药物治疗 152
- 206. 冠心病血脂异常的治疗原则 152
- 207. 什么是冠心病低危状态 153
- 208. 什么是冠心病中危状态 154
- 209. 什么是冠心病高危状态 154
- 210. 冠心病低危状态血脂的理想水平, 何时开始
 饮食治疗和药物治疗 154
- 211. 冠心病中危状态血脂的理想水平, 何时开始
 饮食治疗和药物治疗 154
- 212. 冠心病高危状态血脂的理想水平, 何时开始
 饮食治疗和药物治疗 155
- 213. 调脂药能有效治疗不稳定型心绞痛吗 155

十一、高脂血症的特殊治疗 157

- 214. 降脂治疗降低脑中风发病率 157
- 215. 降脂治疗对肾病患者的康复有益 157
- 216. 降脂治疗对脂肪肝患者的康复有益 158
- 217. 高脂血症合并高血压的治疗 158
- 218. 绝经期妇女患高脂血症如何治疗 158
- 219. 糖尿病患者应重视血脂异常的治疗 159
- 220. 糖尿病血脂异常的特点 159
- 221. 糖尿病患者血脂的理想水平 160

222. 糖尿病患者血脂异常如何选择降脂药 160
223. 糖尿病血脂异常治疗的注意事项 160
224. 重度高脂血症患者可以选择手术治疗吗 161
225. 何谓高脂血症的“洗血脂疗法” 161
226. 何谓高脂血症的基因治疗 163
227. 防治高脂血症贵在坚持 163