

高脂血症

自我调控 300问

主编 王启民 朱鹏立

GAOZHIXUEZHENHENG
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

远离高脂血症 早防早

治 早行动



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高脂血症自我调控300问

GAOZHIXUEZHENG ZIWO TIAOKONG 300 WEN

主 编 王启民 朱鹏立
副主编 郭延松 吴志勇
宁爵添 柯 俊
编 者 王水莲 王启民 王启强
王雄伟 宁爵添 朱鹏立
杨朝茜 吴志勇 柯 俊
郭延松



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症自我调控300问 / 王启民, 朱鹏立主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5091-7961-1

I. ①高… II. ①王… ②朱… III. ①高血脂病-防治-问题解答
IV. ①R589.2-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236480号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 184千字

版、印次: 2014年11月第1版第1次印刷

印数: 0001-3500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书共分五讲，以问答的形式介绍了高脂血症基础知识，高脂血症的临床表现及检查，高脂血症的中西医结合治疗，高脂血症饮食起居与预防高脂血症及合并症的防治。内容深入浅出、通俗易懂。既有高脂血症的基本常识，又有中西医治疗方法，还介绍了高脂血症的饮食调养方法。本书适合于高脂血症患者及其家人阅读参考。

前 言

医学上把一些与饮食和生活不良习惯相关的慢性疾病，如肥胖、高血压、高脂血症、脑卒中、糖尿病、冠心病、痛风等统称为代谢综合征。代谢综合征中的各种疾病均会加重心脑血管疾病的危险性，若多种疾病集于一身，它们之间相互重叠、互为因果，恶性循环，其协同作用远远大于多种疾病危害之和。有资料表明，代谢综合征患者中心血管事件的发生率和死亡率是非代谢综合征人群的2~3倍，而心脑血管疾病已成为人们健康和生命的第一号“杀手”，其中动脉硬化是心脑血管疾病的温床，高脂血症则是动脉硬化的罪魁祸首，而人们对其知晓率、治疗率和控制率仍然较低，因此我们有必要加强对高脂血症及相关疾病的宣传和防治，否则心脑血管疾病的发病率将急剧上升，严重威胁人们的健康和生命。高脂血症是可防可治的，只要我们改变不良的生活和饮食习惯，适当或合理地用药，就能较好地预防和阻断血脂异常→动脉硬化→心脑血管疾病的恶性链，大大地提高人们的健康水

平，有效地减少医疗费用的开支，减轻个人、家庭和社会的经济负担。为此我们编写了此书，详尽地介绍高脂血症及相关疾病的发生、早期发现、并发症和中西医治疗及高脂血症新进展和新疗法、简便易行的日常养护技能、家庭正确用药的途径和方法等全方位的自我防控要点，以期对读者有所帮助。

书中错漏之处，望读者批评指正。

王启民

2014年4月于福州

目 录

第一讲 高脂血症基础知识

一、高脂血症基本概念

及人群分布 2

1. 什么是血脂 2

2. 什么是脂蛋白 2

3. 血浆脂蛋白如何分类？有什么功能 2

4. 脂肪组织是由什么组成的 3

5. 脂肪分子是由什么组成的 3

6. 血脂的来源有哪些 4

7. 血脂在人体内代谢的主要途径有哪些 5

8. 什么是乳糜微粒 5

9. 什么是胆固醇 5

10. 什么是总胆固醇 5

11. 什么是坏胆固醇 5

12. 什么是好胆固醇 6

13. 胆固醇有哪些生理作用 6

14. 胆固醇是不是越低越好 7

15. 什么是三酰甘油 7

16. 三酰甘油有哪些生理作用 7

17. 什么是原发性高脂血症 8

18. 什么是继发性高脂血症 8

19. 为什么说防治高胆固醇亟待提高公众知晓率 8

20. 高脂血症患者睡前要做哪些“功课” 9

21. 影响总胆固醇水平的因素有哪些 9

22. 哪些食物含胆固醇高 9

23. 哪些因素影响胆固醇在体内消化吸收 10

24. 哪些因素促进体内胆固醇的合成 10

25. 什么是黄色瘤 10

26. 我国目前高脂血症的发病情况如何 10

27. 哪些人易患高脂血症 11

28. 引发高脂血症的因素有哪些 11

29. 高脂血症会遗传吗 13

30. 进低脂饮食也会出现高脂血症吗 14

31. 血稠就是血脂高吗 14

32. “洗血”能治高脂血症吗 14

33. 高脂血症能治愈吗 14

34. 降血脂的“三大法宝”是什么 14

35. 为什么说不能以形体胖瘦判断血脂高低 15

36. 哪些药物会影响血脂水平	15	5. 经常摄入反式脂肪酸对健康有什么危害	22
37. 为什么说儿童饮食不要拒绝脂肪	15	6. 为什么说女性爱甜食要小心反式脂肪酸	23
38. 如何区别日常食物胆固醇含量	16	7. 为什么美国拟禁用人造反式脂肪	23
二、高脂血症的危害	17	8. 为什么说便宜巧克力大多含“代可可脂”，吃多了危害健康	23
1. 高脂血症的主要危害是什么	17	9. 为什么说儿童应远离植物奶油	24
2. 为什么说低密度脂蛋白胆固醇超标最危险	17	四、影响血脂水平的因素	24
3. 为什么说高密度脂蛋白胆固醇高一些不必紧张	18	1. 年龄对血脂有什么影响	24
4. 为什么说血脂太高易伤腿	18	2. 性别对血脂有什么影响	24
5. 为什么说血脂太高者骨质脆	19	3. 职业对血脂有什么影响	25
6. 为什么说中年男性血脂异常更可怕	20	4. 吸烟对血脂有什么影响	25
7. 为什么说高胆固醇会增加患乳腺癌风险	20	5. 压力对血脂有什么影响	25
三、常见的不健康油脂及其注意事项	20	6. 血脂一天之内有什么变化	26
1. 什么是地沟油	20	7. 女性妊娠、月经期对血脂有什么影响	26
2. 地沟油的毒性有哪些	21	8. 摄入糖类对血脂有什么影响	26
3. 如何鉴别地沟油	21	9. 肥胖对血脂有什么影响	27
4. 什么是反式脂肪酸	21	10. 体重对血脂有什么影响	27
		11. 为什么说乐观者体内“坏”胆固醇较低	27

第二讲 高脂血症的临床表现及检查

一、血脂异常的临床表现…… 30

1. 高脂血症有哪些临床表现 … 30
2. I型高脂蛋白血症的特点
是什么 …………… 31
3. II型高脂蛋白血症的特点
是什么 …………… 31
4. III型高脂蛋白血症的特点
是什么 …………… 32
5. IV型高脂蛋白血症的特点
是什么 …………… 32
6. V型高脂蛋白血症的特点
是什么 …………… 32
7. 高脂血症如何分类 …………… 33

二、血脂的检查及其

临床意义 …………… 33

1. 血脂的检验对象有哪些 …… 33
2. 我国人群的血脂合适水平
是多少 …………… 34
3. 三酰甘油测定有什么临床
意义 …………… 34
4. 总胆固醇升高见于哪些
疾病 …………… 35
5. 总胆固醇降低见于哪些
疾病 …………… 35
6. 三酰甘油升高和减少常见
于哪些疾病 …………… 35

7. 载脂蛋白对评估心脑血管
病有什么临床意义 …………… 36
8. 为什么甲状腺功能减退症
易合并高脂血症 …………… 36
9. 如何及时发现高脂血症 …… 36
10. 哪些人群须定期检查血脂 … 36
11. 为什么经常腿抽筋者要
检查血脂 …………… 36
12. 化验血脂的结果受哪些因
素干扰 …………… 37
13. 如何读懂血脂化验单 …… 38
14. 如何正确诊断高脂血症 …… 38
15. 如何评价心血管病综合
危险 …………… 39
16. 检查血脂前应注意什么 …… 40
17. 血脂检测为何要求空腹 …… 40
18. 为什么说抽血时体位不
同,血脂结果会有差异 …… 40
19. 什么是血液流变学 …… 41
20. 哪些人应做血液流变学
检查 …………… 41
21. 为什么说血黏度检查已不
重要 …………… 41
22. 高脂血症应到医院哪个科
室就医 …………… 42

第三讲 高脂血症的治疗

一、高脂血症的治疗原则和误区

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------------------|----|
| 1. 高脂血症的治疗措施有哪些 | 44 | 11. 服用降脂药应注意什么 | 53 |
| 2. 治疗高脂血症应从哪些方面着手 | 44 | 12. 降脂药为什么应在饭前服用 | 55 |
| 3. 治疗高脂血症的目标是什么 | 44 | 13. 为什么将低密度脂蛋白胆固醇作为降胆固醇治疗的首要目标 | 55 |
| 4. 治疗高脂血症的操作步骤有哪些 | 45 | 14. 如何治疗高三酰甘油血症 | 55 |
| 5. 治疗高脂血症常见误区有哪些 | 45 | 15. 哪些患者不宜服降胆固醇药物 | 56 |

二、高脂血症的西药治疗

- | | | | |
|-------------------------------|----|------------------------------|----|
| 1. 他汀类降脂药有什么作用 | 46 | 16. 血脂数值在正常范围内就不用降脂治疗吗 | 56 |
| 2. 他汀类降脂药主要有哪些 | 48 | 17. 降脂药物是否需要长期服用 | 56 |
| 3. 哪种药能抑制胆固醇吸收 | 49 | 18. 调脂药物为何在晚上服用效果更好 | 57 |
| 4. 贝特类降脂药（纤维酸、苯氨基酸、贝丁酸类）有什么作用 | 49 | 19. 如何正确认识深海鱼油 | 57 |
| 5. 贝特类降脂药有哪些 | 50 | 20. 西药降脂常见哪些不良反应 | 57 |
| 6. 烟酸类降脂药有何作用 | 50 | 21. 他汀类降脂药有哪些配伍禁忌 | 57 |
| 7. 烟酸类降脂药有哪些 | 51 | 22. 服用降脂药依折麦布应注意什么 | 58 |
| 8. 降脂药胆酸螯合树脂（胆酸隔置剂）有何作用 | 51 | 23. 降脂药藻酸双酯钠有什么特点？怎样服用 | 58 |
| 9. 降脂药胆酸螯合树脂有哪些 | 51 | 24. 降脂药藻酸双酯钠有哪些不良反应？服用时要注意什么 | 58 |
| 10. 如何合理选用调脂药物 | 52 | | |

三、高脂血症药物治疗的进展有哪些	59	4. 降脂中成药有哪些	67
1. 为什么说达伐他汀（冠爽）是目前最强降脂药	59	5. 降脂中药验方有哪些	71
2. 为什么说依折麦布降脂更安全	59	6. 辨证论治的降脂名方有哪些	72
3. 来自蔗糖里的降脂药多甘烷醇有哪些特色	59	五、针灸灸、指压及沐浴疗法	73
4. 降脂药普罗布考如何提高高密度脂蛋白功能	60	1. 如何用体针疗法降脂	73
5. 正在开发的降脂新药有哪些	61	2. 如何用耳针疗法降脂	74
四、中医、中药降脂治疗	61	3. 如何用艾灸疗法降脂	75
1. 具有降脂效果的常用中草药有哪些	61	4. 如何用沐浴疗法降脂	77
2. 常用的单味降脂中药有哪些	66	六、重症高脂血症的非药物治疗	78
3. 中草药中提取的降脂活性物质有哪些	66	1. 如何通过血液净化治疗重症高脂血症	78
		2. 如何通过外科手术治疗重症高脂血症	79

第四讲 高脂血症的饮食起居与预防

一、饮食治疗	82	3. 为什么说高脂血症患者宜限饮酒，多饮茶	83
1. 高脂血症患者饮食的基本要求是什么	82	4. 高脂血症膳食治疗的热量比例如何分配	84
2. 为什么说高脂血症患者烹饪宜采用蒸、煮、炖、氽、熬等方法	83	5. 高脂血症患者每日膳食如何分配	84

6. 高脂血症饮食疗法、选择的 标准、目标	85	24. 不同类型高脂血症患者的 饮食原则是什么	97
7. 怎样设计高脂血症的合理 膳食结构	86	25. 如何用食疗降血脂	97
8. 如何控制饮食的总热量	87	26. 高脂血症饮食及进补有哪 些诀窍	98
9. 如何控制饮食中的糖类 (主食)	88	27. 患高脂血症的老年人如何 安排一日三餐	99
10. 如何控制胆固醇的摄入	88		
11. 如何控制脂肪的摄入	88	二、预 防	100
12. 哪些食物多食也不会转 化为脂肪并有降脂作用	89	1. 如何做好高脂血症的三级 预防	100
13. 哪些维生素有助于降脂? 其含量丰富的食物有哪些	89	2. 预防高脂血症要避免使用 哪些影响脂代谢的药物	100
14. 为什么说富含纤维素的食 物有助于降血脂	90	3. 为什么说预防高脂血症先 要减肥	100
15. 为什么说食用油要轮换 着吃	91	4. 为什么说好心态有助于预 防高脂血症	101
16. 如何限制饮食中脂肪摄入	92	5. 如何用音乐辅助降胆固醇	101
17. 高脂血症宜食用什么水果	93		
18. 高脂血症宜食用哪些干果	94	三、运动疗法	101
19. 高脂血症宜选择哪些水 产品	94	1. 什么是运动疗法	101
20. 为什么说红茶是胆固醇的 克星	95	2. 高脂血症运动疗法有什么 特点	101
21. 如何用冬瓜瓢煎水饮降 血脂	95	3. 高脂血症患者运动的禁忌 证有哪些	102
22. 如何用醋泡海带降压降脂	95	4. 高脂血症患者如何掌握运 动强度	103
23. 老年人饮食限脂有哪些 要点	96	5. 高脂血症患者如何掌握运 动时间	103
		6. 高脂血症患者如何掌握运 动频率	103

四、高脂血症不同人群的 降脂重点····· 104

1. 青少年高脂血症降脂重点
是什么····· 104
2. 中年男性(35—65岁)患
高脂血症降脂重点是什么·· 104
3. 45—65岁的女性高脂血症
患者降脂重点是什么····· 105
4. 老年人患高脂血症降脂重
点是什么····· 105
5. 有胰岛素抵抗的高脂血症
患者降脂重点是什么····· 105

6. 高脂血症合并甲状腺功能
减退症患者降脂重点是什么·· 105

五、不同人群高脂血症的 生活指导····· 106

1. 如何安排少年儿童高脂血
症患者的饮食起居····· 106
2. 如何安排青年高脂血症患
者的饮食起居····· 107
3. 如何安排老年高脂血症患
者的饮食起居····· 108
4. 如何安排妊娠女性高脂血
症的饮食起居····· 109

第五讲 高脂血症及合并症的防治

一、高脂血症与高血压····· 112

1. 血压是什么····· 112
2. 你的血压理想吗? 正常血
压是怎么分类的····· 112
3. 哪些人易患高血压····· 112
4. 高血压会引起哪些不良
后果····· 113
5. 高血压患者要警惕哪些危
险时刻····· 114
6. 高血压与高脂血症有什么
关联····· 115
7. 高脂血症合并高血压者饮
食起居应注意什么····· 115
8. 常用的抗高压药有哪几类·· 117

9. 如何选择抗高血压药物···· 117

10. 高血压治疗新指南哪里有
变化····· 117

11. 如何用食疗降脂降压····· 118

二、高脂血症合并糖尿病···· 119

1. 什么是血糖····· 119
2. 何谓糖尿病····· 119
3. 血糖的来源有哪些····· 119
4. 血糖的代谢出路有哪些···· 119
5. 哪些因素易导致糖尿病···· 119
6. 高脂血症与糖尿病有什么
关联····· 120
7. 高脂血症合并糖尿病有哪
些危害····· 120

8. 糖尿病患者合并高脂血症 有哪些类型	120	11. 冠状动脉支架置入术后的 康复策略是什么	128
9. 糖尿病患者的高脂血症有 什么特点	120	12. 高脂血症合并冠心病患者 出门时应备哪些药物	129
10. 高脂血症合并糖尿病患者 在饮食治疗上应注意什么 ..	121	13. 冠心病患者每日保健有哪 些要点	129
11. 高脂血症合并糖尿病患者 如何选择药物治疗	122	14. 冠心病治疗有哪些新进展 ..	130
12. 糖尿病治疗有哪些新进展 ..	122		
13. 糖尿病高脂血症患者如何 控制饮食	123	四、高脂血症与肥胖.....132	
14. 如何通过食疗降脂降糖	123	1. 肥胖是祸还是福	132
三、高脂血症合并冠心病.....124		2. 什么是肥胖	132
1. 什么是冠心病	124	3. 肥胖有哪些危害	132
2. 冠心病的危险因素有哪些 ..	124	4. 高脂血症与肥胖有什么 关联	132
3. 冠心病可分为哪五个类型 ..	124	5. 肥胖症合并高脂血症患者 如何安排饮食起居	133
4. 冠心病的治疗目标是什么 ..	125	6. 如何用药物及手术干预高 脂血症合并肥胖症	133
5. 冠心病合并高脂血症者如 何进行运动康复	126	7. 高脂血症合并肥胖症的治 疗有哪些新进展	134
6. 冠心病治疗主要有哪些 方法	126	五、高脂血症与脑卒中.....135	
7. 冠心病药物治疗的目的是 什么	126	1. 什么是脑卒中，主要分为 哪几类	135
8. 临床上常见用来治疗冠心 病的药物有哪些	126	2. 为什么会发生脑卒中	135
9. 为什么说冠心病患者莫等 血脂升高再服降脂药	127	3. 哪些药物容易引起脑卒中 ..	136
10. 冠状动脉支架置入术后应 警惕哪些症状	127	4. 已经患有脑卒中，日常生 活应该注意些什么	137
		5. 怎样从日常生活中预防脑 卒中	137

6. 脑卒中如何治疗	138	5. 为什么说膳食多酚是预防 动脉粥样硬化的“防护堤” ...	146
7. 家人出现脑出血该怎么办 ...	139	6. 为什么说动脉硬化没症状 也要防治	147
8. 出血性脑卒中内科治疗关 键是什么	139		
9. 什么是治疗脑出血的内镜 锁孔手术	139		
10. 如何巧用血压计预防脑 卒中	140		
11. 如何用食疗调治高脂血症 合并脑卒中	140		
六、高脂血症合并高黏 滞血症.....	141	八、痛风与高脂血症.....	148
1. 血脂异常与血液黏稠度有 什么关联	141	1. 什么是痛风	148
2. 什么是血黏度和高黏度 血症	141	2. 哪些人易患痛风	148
3. 高黏血症有哪些临床表现 ...	141	3. 痛风有哪些危害	149
4. 如何防治高黏血症	142	4. 痛风会引起哪些并发症	149
5. 如何用食疗治疗高黏血症 ...	143	5. 痛风与高脂血症有何关联 ...	150
6. 为什么说调脂治疗能降低 血黏度	143	6. 如何治疗痛风	150
7. 如何药物治疗高黏血症 ...	144	7. 高脂血症合并痛风患者如何 运动康复	151
七、高脂血症合并动脉 粥样硬化.....	144	8. 高脂血症合并痛风患者如何 用饮食调理	151
1. 高脂血症与动脉粥样硬化 有什么关联	144	9. 如何用食疗治疗高脂血症 合并痛风	151
2. 高脂血症是怎样伤害血管的 ...	145		
3. 如何防治动脉粥样硬化	145	九、高脂血症与脂肪肝.....	153
4. 动脉内壁有斑块怎么办	146	1. 什么是脂肪肝	153
		2. 为什么说脂肪肝是病，不 是亚健康	153
		3. 脂肪肝只是肝病吗	154
		4. 哪些人易患脂肪肝？脂肪 肝有什么危害	154
		5. 哪些脂肪肝易变成肝硬化 ...	155
		6. 高脂血症与脂肪肝有什么 关联	155
		7. 如何治疗高脂血症合并脂 肪肝	155

8. 脂肪肝诊疗有哪些新进展 ... 155

十、高脂血症合并甲状

腺功能减退症.....156

1. 甲状腺功能减退症与血脂异常有何关联 156
2. 高脂血症合并甲状腺功能减退症如何饮食调理 157

十一、血脂异常与代谢

综合征.....157

1. 代谢综合征有什么危害 157
2. 代谢综合征如何诊断 158
3. 血脂异常与代谢综合征有什么关系 159
4. 如何用改变不良生活习惯干预代谢综合征 159

5. 如何用高纤维食物干预代谢综合征 160

6. 如何巧用膳食脂肪干预代谢综合征 160

7. 如何通过有氧运动干预代谢综合征 160

8. 如何用药物干预代谢综合征 161

9. 防治代谢综合征有什么新进展 161

10. 常见食物中脂肪、脂肪酸与胆固醇含量是多少 162

11. 不同身高、不同年龄的成年男性的理想体重是多少 ... 165

12. 不同身高、不同年龄的成年女性的理想体重是多少 ... 167



第一讲

高脂血症基础知识