

高脂血症

防治165问

GAOZHIXUEZHENG FANGZHHI 165 WEN

主编 邱贤澄 谢英彪



欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

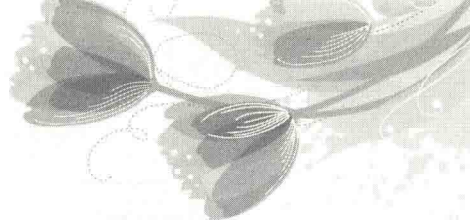
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



高脂血症 防治165问

GAOZHIXUEZHENG FANGZHI 165 WEN

主 编 邱贤澄 谢英彪
副主编 黄春霞
编 者 王 森 王冬梅 王秋霜
刘乃维 刘丽妮 李 欣
李瑶卿 张继华 周建中
虞丽相 颜庆佳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症防治165问 / 邱贤澄, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.10

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7810-2

I. ①高… II. ①邱…②谢… III. ①高脂血症—防治—问题解答 IV. ①R589.2-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第207933号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 陈文燕 张蓉 责任审读: 周晓洲

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.625 字数: 144千字

版、印次: 2014年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 23.00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



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的正态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2014年6月20日



目 录

一、看清高脂血症的真面目	1
1. 什么是高脂血症	1
2. 什么是继发性高脂血症	2
3. 高脂血症的发病原因是什么	5
4. 年龄、性别、职业与血脂水平有关吗	7
5. 高脂血症的发病率有多高	8
6. 高脂血症的主要症状表现有哪些	9
7. 高脂血症如何分类	10
8. 高脂血症对患者有哪些危害	11
9. I 型高脂血症有何临床表现	12
10. II 型高脂血症有何临床表现	13
11. III 型高脂血症有何临床表现	14
12. IV 型高脂血症有何临床表现	14
13. V 型高脂血症有何临床表现	15
14. 常用的血脂检查有哪些	15
15. 血脂检查要注意什么	17
16. 什么是动脉粥样硬化	18
17. 动脉粥样硬化与脂质代谢关系如何	19



18. 怎样认识血清三酰甘油与动脉粥样硬化的关系	20
19. 怎样认识血清总胆固醇与动脉粥样硬化的关系	21
20. 冠心病与高脂血症有何关系	22
21. 脑卒中与高脂血症有何关系	22
22. 肥胖症与高脂血症有何关系	23
23. 高血压病与高脂血症有何关系	24
24. 高黏滞血症与高脂血症有何关系	24
25. 甲状腺功能减退症与高脂血症有何关系	25
26. 为什么说糖尿病患者常伴有高脂血症	25
27. 脂肪肝与高脂血症有何关系	26
28. 肝脏疾病与高脂血症有相互关系吗	27
29. 胰腺炎与高脂血症有相互关系吗	28
30. 肾病综合征会不会引起高脂血症	28
31. 库欣综合征会不会引起高脂血症	29
32. 双目失明与高脂血症有何关系	29
33. 为什么说血脂并非越低越好	30

二、起居养生防治高脂血症

34. 高脂血症患者如何起居养生	32
35. 高脂血症患者如何注重生活质量	35
36. 高脂血症患者如何安排睡眠	36
37. 高脂血症患者睡前需要注意什么	38
38. 高脂血症患者为什么要注意气候变化	38
39. 高脂血症患者为什么要注意减肥	39
40. 高脂血症患者为什么要戒烟	40

41. 高脂血症患者如何沐浴	41
42. 高脂血症患者夏季如何防止血液黏稠度增高	43
43. 高血压病和高脂血症并存时怎样调理	44
三、合理饮食防治高脂血症	46
44. 高脂血症患者如何合理安排膳食结构	46
45. 高脂血症患者为什么要增加膳食纤维	47
46. 高脂血症患者如何选择食物烹饪方法	49
47. 高脂血症患者如何选择食用油	50
48. 高脂血症患者饮食应注意哪些问题	51
49. 高脂血症患者为什么不能酗酒	52
50. 高脂血症的饮食治疗原则是什么	53
51. 高脂血症如何进行合理的饮食治疗	55
52. 各型高脂血症如何进行饮食治疗	56
53. 吃海鱼有利于防治高脂血症吗	58
54. 高脂血症都是吃出来的吗	60
55. 喝茶能调脂吗	61
56. 药茶是如何降低血脂的	62
57. 防治高脂血症的茶饮有哪些	64
58. 防治高脂血症的米粥有哪些	66
59. 防治高脂血症的汤羹有哪些	68
60. 防治高脂血症的菜肴有哪些	71
61. 防治高脂血症的主食有哪些	74
62. 防治高脂血症的饮料有哪些	77
63. 防治高脂血症的果菜汁有哪些	79

四、经常运动防治高脂血症	81
64. 什么是高脂血症的运动疗法	81
65. 运动疗法有何特点	82
66. 运动对血脂有什么影响	84
67. 运动疗法的调脂机制是什么	84
68. 高脂血症患者如何健身	86
69. 日常生活中高脂血症患者如何锻炼	87
70. 高脂血症患者如何步行运动	90
71. 高脂血症患者如何跑步运动	92
72. 高脂血症患者如何跳绳运动	93
73. 高脂血症患者如何游泳	95
74. 高脂血症患者如何跳舞降脂	95
75. 高脂血症患者如何做降脂健美操	96
76. 高脂血症患者如何做调整呼吸操	97
77. 高脂血症患者如何做减肥降脂操	98
78. 高脂血症患者如何做消积吐纳操	98
79. 高脂血症患者如何做降脂保健操	99
80. 有氧运动能健身调脂吗	99
81. 高脂血症患者如何打简化太极拳	101
82. 练气功能降脂吗	102
83. 高脂血症患者如何练真气运行法	103
84. 高脂血症患者如何练内养功	104
85. 高脂血症患者如何练血府逐瘀功	105

86. 高脂血症患者如何练坐转乾坤功	106
87. 高脂血症患者如何练健身桩功	108
88. 高脂血症患者如何练回春功	110
五、心理调适防治高脂血症	115
89. 心理因素对血脂有何影响	115
90. 高脂血症患者的心理活动类型有哪些	116
91. 高脂血症患者如何进行心理治疗	118
92. 高脂血症患者为何要保持健康向上的精神状态	120
93. 高脂血症患者的饮食心理异常如何调整	121
94. 中年高脂血症患者如何心理调护	122
95. 高脂血症患者疾病好转期如何心理调护	122
96. 如何对高脂血症患者的心理危机进行干预	123
97. 女性高脂血症患者如何进行心理调护	124
98. 酗酒所致高脂血症患者如何进行心理调护	125
六、西医如何治疗高脂血症	127
99. 高胆固醇血症的治疗包括哪些方面	127
100. 高脂血症的治疗原则是什么	128
101. 高三酰甘油血症的治疗包括哪些方面	129
102. 药物治疗高脂血症应遵循什么原则	130
103. 降脂药有哪些	131
104. 是否所有高脂血症患者都要采用降血脂治疗	132
105. 高脂血症患者需长期服降血脂药吗	133
106. 如何使用他汀类药物进行血脂的调节	134

107. 如何使用胆酸螯合剂进行血脂的调节 136
108. 如何使用烟酸类药物进行血脂的调节 137
109. 如何使用贝特类药物进行血脂的调节 138
110. 如何使用不饱和脂肪酸类药物进行血脂的调节 140
111. 还有哪些药物具有调节血脂的作用 141
112. 高脂血症如何采用药物治疗 142
113. 低高密度脂蛋白血症如何采用药物治疗 143
114. 糖尿病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂药物 144
115. 高血压病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂药物 145
116. 慢性肾功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂
药物 145
117. 肾病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂药物 146
118. 甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂
药物 147
119. 高脂血症患者为何要慎用维生素E 147
120. 哪些抗高血压药能升高血脂 148
121. 降脂药物有哪些不良反应 149

七、中医治疗高脂血症 152

122. 中医如何认识高脂血症 152
123. 中医如何辨证治疗高脂血症 153
124. 哪些汤药可以降血脂 154
125. 中药治疗高脂血症的机制是什么 156
126. 如何用中成药降脂 157
127. 何首乌能调脂吗 159

128. 冬虫夏草能调脂吗	160
129. 螺旋藻能调脂吗	161
130. 绞股蓝能调脂吗	162
131. 荷叶能调脂吗	163
132. 决明子能调脂吗	164
133. 虎杖能调脂吗	164
134. 陈皮能调脂吗	166
135. 泽泻能调脂吗	166
136. 姜黄能调脂吗	167
137. 丹参能调脂吗	168
138. 蒲黄能调脂吗	169
139. 三七能调脂吗	170
140. 大黄能调脂吗	171
141. 人参能调脂吗	172
142. 银杏叶能调脂吗	173
143. 灵芝能调脂吗	174
144. 红花能调脂吗	175
145. 女贞子能调脂吗	176
146. 玉竹能调脂吗	177
147. 枸杞子能调脂吗	178
148. 按摩降脂的机制是什么	179
149. 如何穴位按摩降脂	180
150. 如何早晚揉腹降脂	180
151. 如何循经摩擦拍打祛脂	181
152. 指压疗法防治高脂血症的手法操作有哪些	181

153. 指压降脂如何取穴	182
154. 指压降脂要注意什么	183
155. 针刺降脂的机制是什么	185
156. 针刺降脂的方法有哪些	187
157. 如何用耳压疗法降脂	188
158. 如何艾灸治疗高脂血症	189
159. 如何足部药浴降脂减肥	189
160. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治高脂血症	190
161. 如何拔罐治疗高脂血症	191
八、如何预防高脂血症	192
162. 如何发现高血脂在人身上的“蛛丝马迹”	192
163. 什么是高脂血症的三级预防	194
164. 高脂血症能不能预防	194
165. 如何通过饮食预防高脂血症	196

一、看清高脂血症的真面目

* 1. 什么是高脂血症

高脂血症是指血脂水平过高，可直接引起一些严重危害人体健康的疾病。人体内血脂过高，可在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，“斑块”增多、增大可使血管管径变狭窄，堵塞血管或使血管内血栓形成致使血管破裂出血。这种情况可引起冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血等。

高脂血症可分为原发性和继发性两类。原发性与先天性和遗传有关，是由于单基因缺陷或多基因缺陷，使参与脂蛋白转运和代谢的受体、酶或载脂蛋白异常所致，或由于环境因素和通过未知的机制而致。继发性多发生于代谢性紊乱疾病，或与其他因素如年龄、性别、季节、饮酒、吸烟、饮食、体力活动、精神紧张、情绪活动等有关。

高脂血症的临床表现主要是脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤和脂质在血管内皮沉积所引起的动脉硬化。尽管高脂血症可引起黄色瘤，但其发生率并不很高。动脉粥样硬化的发生和发展是一个缓慢的过程，在通常情况下，多数患者并无明显症状和异常体征。多数患者是由于其他原因进行血液生化检验时

才发现血浆脂蛋白水平升高。当你属于下列人群：中老年人、绝经后妇女、长期吸烟酗酒者、长期高糖饮食者，或有下列疾病：高血压、肥胖、皮肤黄色瘤、冠心病、脑卒中、糖尿病、肾脏疾病，以及有高脂血症家族史，应尽早检查血脂，全面评价后再决定治疗措施，以达到血脂治疗的目标水平。

长期调脂治疗可以降低冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑卒中的发病率和病死率，也可降低糖尿病患者的致残率和早死率。因为血脂增高是一个缓慢的过程，而血脂水平的降低，消除血脂升高带来的不良影响也需一个持续作用的过程，因此高脂血症患者应根据自身的情况，选择适合自身的调脂疗法。

高脂血症患者往往伴有多种心血管危险因素。血脂水平的下降会使得心血管疾病的发生率和病死率随着血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平的下降而降低。

✿ 2. 什么是继发性高脂血症

继发性高脂血症是指由于其他疾病引起代谢紊乱而导致的血脂增高。常见的疾病如下。

(1) 糖尿病：在胰岛素依赖型糖尿病患者中，虽经胰岛素治疗，血浆极低密度脂蛋白仍常见增高，说明很难使这类患者的血糖控制到令人满意的水平。糖尿病患者的血糖水平控制不理想时，极低密度脂蛋白及乳糜微粒均可见增高。高脂血症患者常有酮症酸中毒，但无酮症酸中毒者仍可能有高脂血症。因为脂蛋白脂酶是由胰岛素诱导生成的，所以严重缺乏胰岛素的患者，血浆脂蛋白脂酶活性明显降低，从而导致严重高脂血症。胰岛素治疗后，常能使血浆三酰甘油水平在几天内下降至正常。但若患者有很严重的脂肪肝时，由于肝脏分泌很多极低

密度脂蛋白到血浆，所以极低密度脂蛋白下降到正常需几周。由于胰岛素治疗消除了极低密度脂蛋白分解代谢的障碍，有大量的极低密度脂蛋白在短期内转变为低密度脂蛋白，引起低密度脂蛋白在血液循环中堆积，有时能持续几周，这种转移现象，常被误诊为高脂血症。很多非胰岛素依赖型糖尿病患者的血浆极低密度脂蛋白及游离脂肪酸均中度增高，有些患者极低密度脂蛋白显著增高，这种患者可能存在基因遗传因素，易于发生高脂血症。应用胰岛素泵使糖尿病得到严格控制后，血浆低密度脂蛋白及极低密度脂蛋白水平均恢复正常。许多胰岛素依赖的患者，经过长期（几个月）的胰岛素泵治疗，高密度脂蛋白胆固醇常可增高到正常水平。非胰岛素依赖型的肥胖糖尿病患者，减轻体重是十分重要的。饮食方面，在减少总热能摄入的基础上，增加糖及减少脂肪含量，可以使乳糜微粒减少。有效的糖尿病控制也可以使血脂下降。

（2）尿毒症：尿毒症患者的极低密度脂蛋白水平轻度增高，其主要原因是存在胰岛素抵抗，使极低密度脂蛋白分解减慢。许多糖尿病肾病患者的的高脂血症是混合型的。肾移植术后用糖皮质激素治疗者，也可有混合型高脂血症。

（3）库欣综合征：库欣综合征患者体内存在胰岛素抵抗，低密度脂蛋白及极低密度脂蛋白均增高，主要是因为极低密度脂蛋白生成过多，部分分解生成低密度脂蛋白。若并发类固醇糖尿病，则脂蛋白脂肪酶活力将降低，血浆极低密度脂蛋白水平增高更明显。高脂血症也更严重。

（4）酗酒：大量饮酒不一定会引起明显的血清三酰甘油水平增高，但大多数长期饮酒者都有高脂血症。有原发性或继发性高脂血症者，饮酒可使高脂血症明显加重。

（5）肝糖原贮积症：肝糖原贮积症Ⅰ型患者，胰岛素的

分泌减少，脂肪动员增加，肝脏摄取的游离脂肪酸增多，极低密度脂蛋白的生成与分泌也增多。低胰岛素水平使脂蛋白脂肪酶活力减弱，三酰甘油清除率下降。患者先有脂肪肝，然后逐渐转变为肝硬化。少量多餐的进食可使血糖水平维持正常水平，从而使高脂血症减轻，夜间进餐对维持正常血糖水平很有帮助。对于病情较易控制的患者，可行门-腔静脉吻合术，这样，不但可以维持正常血糖水平，而且可使血清三酰甘油水平下降。其他类型的肝糖原贮积症可伴有极低密度脂蛋白水平增高，甚至低密度脂蛋白水平增高。

（6）垂体功能减退：垂体功能减退引起的高脂血症与甲状腺功能减退有一定关系，但用甲状腺激素补充治疗以后，高三酰甘油血症仍然存在。单纯的生长激素缺乏所引起的侏儒症，有高低密度脂蛋白及高极低密度脂蛋白血症，主要原因可能是胰岛素水平降低，另外，生长激素减少，可使游离脂肪酸的氧化及生酮作用减慢，有利于三酰甘油的生成。肢端肥大症患者多有轻度的高三酰甘油血症，可能与胰岛素抵抗有关。

（7）甲状腺功能减退：几乎所有甲状腺功能减退患者的低密度脂蛋白水平均增高，只有少数患者有高三酰甘油血症。引起高低密度脂蛋白血症的原因可能是细胞膜上 $B_{100}E$ 受体数目减少。此外，胆固醇转变为胆酸的速度减慢，也是引起低密度脂蛋白水平增高的原因之一。甲状腺功能减退患者的高脂血症大多比较轻，但偶可见血清三酰甘油高达33毫摩/升者，引起高脂血症的原因不明，可能是由于三酰甘油清除率下降。潜伏性家族性异常 β 脂蛋白血症遗传基因携带者，有轻度的甲状腺功能减退，就可引起明显的高脂血症。