



名医和你谈健康

高血脂

防治随身书

李廷荃
主编

专家汇总最具有代表性的疑问和典型性病例，运用最简单易懂的写作方式，从了解病因到看懂化验单，从降脂食材到运动、保健，给患者提供最有效的帮助！



宁夏科学技术出版社
NINGXIA SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



名医和你谈健康

高血脂

防治随身书



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

编委会

主 编 李廷荃

副主编 郭玉兰

参 编 (按姓氏笔画顺序排列)

王洪德 白雅君 张 琦 杜贵成 郑勇强 郭 凯

郭志慧 高菲菲 潘 晨

图书在版编目(CIP)数据

高血脂防治随身书/李廷荃主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.4

(名医和你谈健康)

ISBN 978-7-5381-8493-8

I. ①高… II. ①李… 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036329号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 7.75

字 数: 160千字

出版时间: 2014年4月第1版

印刷时间: 2014年4月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8493-8

定 价: 21.00元

联系电话: 024-23280258

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

内容提要

本书对高血脂的相关知识进行了全面介绍，采用了读者问、名医答的形式，对高血脂的发病原因、预防及调理进行了深入的阐述，并特别选答在临床诊疗中患者询问医生最多的问题，为读者提供了全面的疾病防治知识。本书的主要内容有高血脂的基础知识、高血脂的病因、高血脂的诊断与检查、高血脂的治疗和高血脂的预防保健等。

本书既能够帮助患者和家属全面了解高血脂疾病，也可以方便公共卫生系统从事常见病预防控制工作人员阅读。另外，还可供医务工作人员向患者介绍其病情和解释防治措施时作参考。

前言

Preface

随着生活水平的逐年提高，人们对医学保健知识的需求也空前高涨，要想提高全民的健康素质，有效防治疾病，就必须加大力度对疾病和健康知识进行宣传、普及和推广。只有让人们了解和掌握相关知识，才能有效预防疾病的发生和发展。

快节奏的现代生活给人们带来了不均衡的饮食结构，日益增加的工作压力、过于紧张的心理情绪等，导致了高血脂发病人群的增多。据不完全统计，目前我国高血脂患者的人数已达9 000万。我国每年因高血脂所致死亡人数是正常死亡人数的15倍，而且高血脂患者有着年轻化和多并发症的趋势。高血脂不仅给患者家庭带来经济上的压力和精神上的折磨，而且给国家带来了巨大的损失。

本书通过对高血脂相关问题的全面介绍，采用了读者问、名医答的形式，对高血脂的发病原因、临床表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做了尽可能详尽而通俗的阐述，并特别选答在临床诊疗中患者询问医生最多的问题，为读者提供了比较全面的高

血脂疾病的防治知识。本书内容丰富，图文并茂，能让高血脂患者在快乐享受生活的同时，轻松地摆脱高血脂带来的困扰，更能让很多不太了解高血脂的患者能够以正确的生活方式来对待生活，远离疾病。本书的主要内容包括高血脂的基础知识、高血脂的病因、高血脂的诊断与检查、高血脂的治疗和高血脂的预防保健等。本书以较好的经济实用性和可操作性的特点，对广大中老年朋友预防高血脂、远离高血脂有非常切实的帮助。

本书不仅为您提供防治高血脂的日常饮食、运动、行为习惯等非药物治疗方法，还提供了中医中药特色疗法，并且告诉您安全的用药原则以及中医辨证的用药方法。无论您有哪些需求，您都可以在本书中找到适合自己的调理方案。本书既能够帮助患者和家属全面了解高血脂疾病，也可以方便公共卫生系统从事常见病预防控制工作人员阅读。另外，还可帮助医务工作人员向患者介绍其病情和解释防治措施时作参考。

由于编者学识和经验有限，书中如有不当之处，敬请各位读者批评指正。

编者

2014年2月

目录

Contents

第一章 高血脂的基础知识

血脂的概念	001
高血脂的概念	003
高血脂的分类	004
血脂的来源	008
胆固醇的“好”与“坏”	009
甘油三酯的作用	011
脂蛋白的组成和功能	013
载脂蛋白的生理功能	016
血脂异常的危害性	018
高血脂易发人群	020

第二章 高血脂的病因

遗传因素	023
------------	-----



药物因素	24
饮食因素	26
体重因素	28
吸烟饮酒因素	30
心理因素	31
季节因素	33
年龄性别因素	34

第三章 高血脂的诊断与检查

早期识别高血脂	37
常见症状	39
血脂检查的内容	42
检查血脂时的注意事项	43
禁食12小时的原因	44
看懂血脂化验单	45
检查项目及标准	47
影响检查结果的因素	50

第四章 高血脂的治疗

特效降脂营养素	53
降脂食材	59
降脂食谱	81
降脂中药	138
降脂药膳	151

降脂中药方剂	172
降脂西药	180
降脂运动	191

第五章 高血脂的预防保健

高血脂的三级预防	212
预防高血脂从儿童做起	215
合理调整饮食结构	218
日饮三杯水	220
并发症的预防	223
保证充足睡眠	226
心理调节	228
科学饮茶	230
限制饮酒量	234
尽早戒烟	237
性生活保健	238



第一章

高血脂的基础知识

高血脂属于当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病之一。它与糖尿病、高血压互相影响，容易引起冠状动脉粥样硬化性心脏病，造成的死亡率仅次于癌症，高居第二。随着人们生活水平的不断提高，高血脂患者越来越多，但并不是每个人都了解高血脂。那么，高血脂究竟是一种什么病？是怎样形成的？危害有哪些？

接下来本章逐一解答以上问题。

血脂的概念

血脂，顾名思义就是指血液中的脂肪，更确切地说，是指人体血液中所含各类脂质的总称，这些物质包括胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）、磷脂和非游离脂肪酸等，在健康情况下，它们是血液中的正常成分，具有重要的生理功能，不仅是人体必需的主要能量来源，而且还参与细胞和组织的构成及功能的调节。血液中



的脂质通常都是以脂蛋白的形式存在的，它是生命细胞基础代谢的必需物质。

1. 胆固醇

胆固醇是一种环戊烷多氢菲的衍生物，广泛存在于动物体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在脾、肾、皮肤、肝和胆汁中含量也高。其溶解性与脂肪类似，不溶于水，易溶于乙醚、氯仿等溶剂。胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，它不仅参与形成细胞膜，而且是合成维生素D和胆汁酸以及甾体激素的原料。胆固醇只有一小部分来自食物，大部分都在肝脏这个场所合成。

2. 甘油三酯

甘油三酯是被储藏起来的热量源，是人体的脂肪成分，皮下脂肪就是由甘油三酯蓄积形成的。甘油三酯由3种脂肪酸与甘油结合而成，一般情况下会成为脂肪酸的贮藏库，根据身体所需会被分解。

当甘油三酯被人体吸收后，会与脂蛋白结合，形成乳糜微粒，而这些微粒主要储藏于内脏周围的脂肪组织和皮下组织中，并随时为人体提供能量，是生命活动必需的能量来源之一。

3. 磷脂

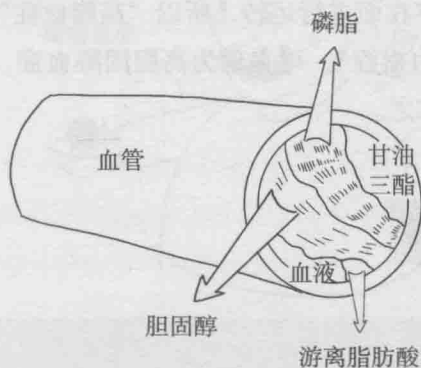
磷脂是细胞膜的重要组成部分，对脂肪的吸收、转运和储存发挥着重要的作用。

4. 非游离脂肪酸

非游离脂肪酸有多种形式，按脂肪酸的分子结构中是否含有双键可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸会促进体内的胆固醇的合成，不饱和脂肪酸可以明显降低血液中的胆固醇水平。

这些脂类物质就像是一个团队，它们之间需协调稳定才能发

挥最佳效果，一旦有一方出现问题，团队水平的发挥就会受到影响，身体健康也会受到危害。



高血脂的概念

由于脂肪代谢或运转异常而使人体血液中的血脂含量超过正常范围，称为“高脂血症”，俗称“高血脂”。一般认为，高脂血症是指血浆中总胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇的升



高，目前公认高密度脂蛋白胆固醇的降低也是心血管疾病发生发展的危险因素之一。脂质不溶或微溶于水，因此必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在而进行运转，所以“高脂血症”实际上也可认为是“高脂蛋白血症”，可表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或两者兼而有之。

高血脂的分类



【问答】

疑问：只有胆固醇与甘油三酯都高于正常值时才算作高血脂吗？

解答：高血脂主要是指血清里脂肪代谢或运转异常使血浆中的胆固醇和甘油三酯升高。无论是单纯胆固醇的含量升高还是单纯甘油三酯的含量升高，或是两者皆升高，统称为高血脂。

因各种脂类代谢过程不同，故高脂血症的产生机制和血中脂蛋白的波动情况有很大的差别，了解其分型有利于高脂血症和高脂蛋白血症的防治。临床上，常用的分型方法有以下3种。

1. 按高脂血症发生的原因不同，可分为原发性和继发性两种。

原发性高脂血症，是指无其他病因，可能是由于遗传缺陷或后天饮食习惯、生活方式、自然环境等因素所致的高脂血症。此型高脂血症有脂肪酶缺乏引起的家族性高胆固醇血症，低密度脂蛋白受体缺乏引起的家族性高甘油三酯血症、普通（多基因）高

高脂血症



胆固醇血症、载脂蛋白异常症、单纯性肥胖症等。

继发性高脂血症，是指有明确的基础疾病引起的高脂血症，如甲状腺功能低下、肾病综合征、淋巴瘤、糖尿病、酒精中毒等并发的高脂血症。

2. 按世界卫生组织（WHO）规定分型，世界卫生组织要求，高脂蛋白血症按胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）的高低组合不同可分为以下5种。

（1）I型高脂蛋白血症

I型高脂蛋白血症主要是血浆中乳糜微粒浓度增加所致。将血浆置于4℃冰箱中过夜后，血浆外观呈“奶油样”顶层，下层澄清。测定血脂，主要是甘油三酯（TG）水平升高，而胆固醇（TC）水平可正常或轻度增加，此型临床上较为罕见。

（2）IIa型高脂蛋白血症

血浆中低密度脂蛋白胆固醇（俗称坏胆固醇LDL）水平单纯性增加。血浆外观澄清或轻度浑浊，测定血脂只有单纯性胆固醇水平升高，而甘油三酯（TG）水平正常，此型临床上常见。



Ⅱb型高脂蛋白血症

血浆中极低密度脂蛋白（VLDL）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL）水平均有增加。血浆外观澄清或轻度浑浊，测定血脂则胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）水平均有增加，此型临床相当罕见。

（3）Ⅲ型高脂蛋白血症

Ⅲ型高脂蛋白血症又称为异常 β -脂蛋白血症，主要是由于血浆中乳糜微粒残粒和极低密度脂蛋白（VLDL）残粒水平增加。其血浆外观浑浊，常可见一模糊的“奶油样”顶层，血浆中胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）浓度均明显升高，且两者升高的程度大致相当，此型高脂蛋白血症在临床上很少见。

（4）Ⅳ型高脂血症

Ⅳ型高脂血症血浆中极低密度脂蛋白（VLDL）水平增加，其血浆外观可以是澄清也可呈浑浊状，主要视血浆甘油三酯（TG）水平升高的程度而定，一般无“奶油样”顶层。血浆胆固醇（TC）水平明显升高，而甘油三酯（TG）水平则正常或偏高。

（5）Ⅴ型高脂蛋白血症

Ⅴ型高脂蛋白血症血浆中乳糜微粒和极低密度脂蛋白（VLDL）水平均升高。血浆外观有“奶油样”顶层，下层浑浊。血浆胆固醇（TC）和甘油三酯（TG）水平均升高，但以胆固醇（TC）升高为主。

3. 根据血清胆固醇和甘油三酯的检测结果，通常将高血脂分为以下4种类型。

（1）高胆固醇（TC）血症

高胆固醇血症有原发性和继发性两种，原发性高胆固醇血症多与遗传基因缺陷有关，加上与内外因环境相互作用，引发高胆

固醇血症；继发性高胆固醇血症与某些疾病和药物有关，如慢性肾病使用地塞米松时容易出现这种情况。

(2) 高甘油三酯(TG)血症

病因与饮食有关，长期进食含糖类过多的食品，饮酒和吸烟，缺少运动等都可引起发病。甘油三酯明显升高，在家族遗传疾病中较常见，与遗传基因异常有关。糖尿病、胆管阻塞等疾患也可诱发继发性甘油三酯血症。

(3) 混合型高脂血症

如果血中总胆固醇与甘油三酯同时升高，就可以确定是混合型高脂血症。发病因素与遗传有关，和饮食相关，与其他疾病也有关，比如冠心病、心肌梗死、缺血性脑卒中等疾病。两种血脂成分异常，引发其他病的可能性会很大。

(4) 低高密度脂蛋白(HDL-C)血症

此病常由基因因素所致，血清高密度脂蛋白胆固醇(HDL)含量降低引起该病。此外，吸烟、肥胖、运动少等生活方式；糖尿病、尿毒症和肾病综合征等疾病及一些药物等因素也会引起高密度脂蛋白水平的下降，血清高密度脂蛋白胆固醇水平减低。



血脂的来源



【问答】

疑问：不吃肉为什么也会得高脂血症？

解答：高脂血症是一种脂质代谢紊乱的疾病，发病因素较多，有饮食因素、遗传因素、性别和季节因素、精神因素，还有生活方式不规律的因素等，总之一句话，高脂血症的发生不单纯是饮食因素造成的脂质代谢紊乱状态。不吃肉，只是单纯地从饮食方面减少了脂肪量的摄入，并不代表其他因素的变化。因此，不吃肉，也有可能就会导致高脂血症。

不吃肉为什么也会得高脂血症？



人体血液中血脂的来源主要有两个：一个是外源性，这部分主要来自富含脂肪和胆固醇的食物，如蛋黄、奶油、动物的脑组