



名医出诊

高血脂

自我诊疗与全面调养

〔日〕小田原雅人 监修 李青青 译



高血脂

自我诊疗与全面调养

【日】山崎昭弘 著 曹 博 李 颖 译

中国医药出版社
CHINA MEDICINE PRESS

＋ 名医出诊

〔日〕小田原雅人 监修 李青青 译

高血脂

自我诊疗与全面调养

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

高血脂自我诊疗与全面调养 / [日] 小田原雅人监修;
李青青译. — 海口: 南海出版公司, 2010.1

(名医出诊)

ISBN 978-7-5442-4640-8

I. 高… II. ①小…②李… III. 高血脂病—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232979 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI-I GA KOTAERU Q & A CHUUSEISIBOU TO CHOLESTEROL

© SHUFUNOTOMO Co., Ltd. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

ALL RIGHTS RESERVED.

GAOXUEZHI ZIWO ZHENLIAO YU QUANMIAN TIAOYANG

高血脂自我诊疗与全面调养

监 修 [日] 小田原雅人

译 者 李青青

责任编辑 崔莲花 特邀编辑 侯明明

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 新经典工作室·崔振江

内文制作 田晓波

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 160 千

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4640-8

定 价 28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

提起“高脂血症”，很多人并不了解是怎样的病症，但可能或多或少都对“胆固醇或甘油三酯高的状态”有所了解。高脂血症又称高血脂，本书的目的就是为了让人们更好地了解高脂血症。

高脂血症是典型的生活方式病，是导致心肌梗死、脑中风等动脉硬化性疾病的重要危险因素。遗传因素也与高脂血症的发病有很大关系。但是，近年来现代人血清胆固醇值和甘油三酯值的上升与不良生活习惯有关，如动物性脂肪摄取量增加、热量摄取过剩、酒精摄入量增加、运动不足而导致肥胖等。

高脂血症患者往往无不适症状，所以动脉硬化性疾病就会在不知不觉中发生。现在，很多人即使在体检时查出患有高脂血症也没有重视，等到引起心肌梗死或脑中风后才意识到病情的严重性。

希望读者能通过这本书加深对高脂血症的了解，正确认识其诱发动脉硬化性疾病的危险性，及时采取适当的措施有效防治。

小田原雅人

目 录

第1章 了解胆固醇和甘油三酯的作用

胆固醇和甘油三酯的作用	2
看不见的脂类 vs.看得见的脂类/2	
胆固醇是构成细胞膜的重要物质/2	
胆固醇是合成激素的原料/2	
胆固醇在肝脏内生成胆汁酸/2	
胆固醇也能在体内合成/4	
甘油三酯是生命活动的能量来源/4	
甘油三酯能保持体温/4	
甘油三酯可以缓冲外界撞击/4	
食物中多余的糖、酒精等会转化为甘油三酯储存起来/5	
胆固醇和甘油三酯转化为脂蛋白在体内移动	6
胆固醇和甘油三酯转化为脂蛋白被运往全身各处/6	
脂蛋白分为4类/6	
为什么会有“好胆固醇”和“坏胆固醇”？ /7	
第3种危险脂肪——乳糜微粒残粒	9
乳糜微粒残粒是剩下的脂蛋白/9	
乳糜微粒残粒过多容易引起动脉硬化/10	
LP(a)这种特殊脂蛋白也能促进动脉硬化/11	
胆固醇和甘油三酯高会导致生活方式病	12
胆固醇和甘油三酯高导致的生活方式病/12	
动脉硬化的过程/12	

酒精、烟草与动脉硬化的关系/12	
检测胆固醇、甘油三酯的过剩程度	15
自己检测胆固醇和甘油三酯是否过剩/15	
脂肪和脂肪酸	17
脂肪和脂肪酸的区别/17	
饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸/17	
了解自己的基础代谢量	20
人体所需的最低能量/20	
基础代谢量高就不容易胖/20	
一天所需的能量	22
一天消耗的能量/22	
标准体重、体重指数（BMI）的计算方法	24
标准体重的计算方法/24	
通过体脂肪率也可了解肥胖程度/24	
你的体脂肪率是多少	26
体脂肪和脂肪细胞/26	
用家用体脂肪计测量/26	
脂肪细胞有两种/27	
脂肪细胞的其他作用/28	
注意隐性肥胖	29
注意腹部脂肪/29	
体重反弹招致生活方式病/29	
隐性肥胖的判断标准/29	
苹果型肥胖和梨型肥胖	31
从体型看肥胖/31	
苹果型肥胖很危险/32	
人体导致肥胖的机制	33

脂肪细胞会持续储存甘油三酯/33
人的体质不会发生急剧变化/34
控制食欲/34

第2章 胆固醇、甘油三酯过多引起的症状和疾病

好胆固醇减少	38
好胆固醇容易减少/38	
即使总胆固醇低，也可能患动脉硬化/39	
由肥胖变为肥胖症	40
肥胖症是什么？ /40	
使用抑制食欲的药物/40	
高脂血症	42
高脂血症的病因/42	
高脂血症患者持续增加/42	
动脉硬化	44
动脉硬化的发展/44	
动脉硬化的种类/44	
动脉硬化的症状和部位/45	
脑梗塞、脑出血	48
脑中风/48	
症状和治疗/48	
心绞痛、心肌梗死	50
缺血性心脏病/50	
心绞痛、心肌梗死发病时/50	
胆石症	52
发生胆石症的原因/52	
结石的治疗/53	

间歇性跛行	54
行走过程中腿疼/54	
动脉硬化闭塞症/54	
女性50岁之后易患的病症	56
女性绝经后胆固醇易增加/56	
药物治疗/56	

第3章 检查胆固醇、甘油三酯

检查血液中的胆固醇和甘油三酯	60
血清胆固醇/60	
血液生化检查/60	
通过血液检查发现的疾病	62
总胆固醇值异常/62	
LDL-胆固醇值异常/62	
甘油三酯值异常/63	
饮食疗法和运动疗法是基本治疗方法	64
3种治疗方法/64	
饮食疗法的关键/65	
运动疗法/66	
药物治疗	67
什么情况下应采取药物治疗/67	
LDL去除疗法	69
血浆净化治疗/69	
不能根除病因/69	

第4章 高脂血症患者不断增加

高脂血症概述	72
--------------	----

高脂血症正慢慢成为大众病/72	
早发现、早治疗很重要/72	
高脂血症的分类/73	
高脂血症主要有3类	75
高脂血症的类型/75	
WHO将高脂血症分为6型/75	
引发高脂血症的主要原因	78
女性在更年期易患高脂血症/79	
儿童和老人的高脂血症	81
肥胖儿童正在增加/81	
老年高脂血症患者也在增加/82	
高脂血症是引发动脉硬化的危险因素	84
高脂血症促进动脉硬化的发展/84	
活性氧也会促进动脉硬化	86
活性氧过剩会引发疾病/86	
活性氧将脂肪转化为有害物质/86	
引发动脉硬化的其他原因	88
高血压/88	
糖尿病/89	
肥胖/89	
吸烟/89	
精神紧张/89	
高脂血症还可能引发其他疾病	91
急性胰腺炎/91	
脂肪肝/91	
胆石症/91	
高尿酸血症/92	

第5章 高脂血症的检查 and 诊断

通过血液检查诊断高脂血症	96
高脂血症的诊断标准/96	
接受生化检查时的注意事项/96	
患高脂血症时的胆固醇值和甘油三酯值	98
高脂血症的标准值/98	
患高脂血症时要做的检查	100
血糖值、血压/100	
检查心电图/100	
眼底检查/101	
颈动脉超声波检查/101	
CT检查、MRI检查/102	
PWV检查/102	
高脂血症可能有的并发症	103
高血压/103	
肥胖症/104	
糖尿病/104	
肾病/104	

第6章 高脂血症的治疗

高脂血症的治疗目的	108
高脂血症的治疗方法/108	
饮食疗法的要点	111
确定一天摄取的能量/111	
各种营养素的摄取方法/111	
饮食的营养平衡/113	
每天尽量食用30种食物/114	

运动疗法的要点	116
运动疗法可减少甘油三酯/116	
每天进行30分钟以上的有氧运动/116	
药物疗法的要点	119
减少胆固醇的药物/119	
减少甘油三酯的药物/120	
检查生活习惯	122
治疗生活方式病的根本在于改善生活习惯/122	
需要改善的生活习惯/123	
通过定期检查来确认效果/124	
儿童高脂血症的治疗方法	127
诊断标准/127	
不要让孩子和成人吃一样的饭菜/128	
老年人高脂血症的治疗方法	130
老年人高脂血症的特征/130	
饮食疗法/130	
运动疗法/132	
药物治疗/132	
应在哪个科进行治疗	133
尽量请内分泌代谢科的专科医生诊疗/133	

第7章 胆固醇和甘油三酯过高患者的饮食

规律饮食	136
为什么不吃早饭会发胖/137	
可食用口感较好的香蕉等水果/137	
不要吃太多	138
计算一天所需的能量/138	

少吃零食和夜宵/138	
睡前2~3小时不要吃东西	140
人体的生物钟/140	
夜宵中的营养会转化为甘油三酯储存在体内/140	
控制一天摄取的脂肪量	142
努力减少脂肪摄入量/142	
吃肉时挑选脂肪少的瘦肉/142	
控制动物性脂肪的摄入量	144
脂肪的种类/144	
饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的性质/145	
多摄入青背鱼的脂肪/145	
选用低脂乳制品/145	
吃中式点心/146	
食用橄榄油/146	
如何食用高胆固醇食物	148
鸡蛋是营养的宝库/148	
不要考虑过多/149	
多吃富含膳食纤维的食物	150
水溶性膳食纤维可降低胆固醇值/150	
每天摄入20~25g膳食纤维/150	
积极食用豆类食物	152
卵磷脂可排出体内的胆固醇/152	
如何食用大豆加工食品/152	
蔬菜和主食	154
每天吃300g蔬菜/154	
糙米和白米混着吃/154	
鱼类、贝类可减少胆固醇	156

增加胆汁酸的分泌量/156	
B族维生素可预防动脉硬化	157
B族维生素的作用/157	
B族维生素可分解胆固醇/157	
维生素C可防止坏胆固醇的氧化	159
维生素C有很强的抗氧化作用/159	
维生素E可防止活性氧引起的氧化	160
维生素E使血流顺畅/160	
老年人的胆固醇值反映了营养状况	161
人上年纪后胆固醇会减少/161	
不要吃太多甜食和水果	162
糖是合成甘油三酯的原料/162	
每天吃200g水果/163	
饮酒要适量	164
酒精可使甘油三酯值升高/164	

第8章 多吃可减少胆固醇和甘油三酯的食物

大豆	168
大豆蛋白质可降低胆固醇/168	
纳豆	171
纳豆激酶可使血流顺畅/171	
大豆皂苷可防止动脉硬化和癌症/171	
异黄酮可抑制活性氧的生成/173	
纳豆和洋葱一起吃可防止动脉硬化/173	
香菇	175
香菇嘌呤/175	
烟酸可减少甘油三酯/175	

灰树花	178
灰树花中含有丰富的 β - 葡聚糖/178	
灰树花能减少坏胆固醇/178	
糙米海带汤	180
糙米可减少胆固醇和甘油三酯/180	
海带的黏液中富含膳食纤维/180	
绿茶中的儿茶素可抑制活性氧生成/180	
大麦黑醋	182
醋是最古老的调味料/182	
大麦黑醋和糙米黑醋/182	
芝麻和黄酱	184
芝麻可防止动脉硬化/184	
黄酱可抑制脂肪氧化/184	
茶和咖啡	186
绿茶中的儿茶素可防止动脉硬化/186	
红茶中的茶红素可使血流顺畅/186	
咖啡的苦味成分可预防动脉硬化/186	

第9章 胆固醇和甘油三酯Q&A

有没有可以有效减少胆固醇和甘油三酯的减肥方法? /188
为什么老年人胆固醇值低会导致血管疾病呢? /190
有人说适量饮酒可增加好胆固醇、防止动脉硬化,这是真的吗? /191
能氧化坏胆固醇的“活性氧”是什么样的“氧”呢? /191
哪些维生素有抗氧化作用呢? /193
听说胆固醇值低容易患脑出血,是真的吗? /195
饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸是什么? /196
哪些保健品可以减少胆固醇和甘油三酯? /197

为什么植物中所含的多酚、类胡萝卜素等可以预防动脉硬化？ /199
为什么患了甲状腺功能减退症，胆固醇值就会升高呢？ /200

第10章 高脂血症Q&A

为什么患高脂血症会加剧动脉硬化？ /204
治疗高脂血症的他汀类药物有什么副作用？ /204
为什么患糖尿病后甘油三酯值会升高？ /206
高脂血症会导致死亡吗？ /206
我妈妈得了高脂血症，将来我也会得高脂血症吗？ /206
高脂血症会引发痛风吗？ /208
听说吃饭快会导致血糖升高，对高脂血症不好，这是为什么？ /208
有没有诊疗高脂血症的专科医生？ /209
为什么检查高脂血症时LDL-胆固醇值很重要？ /210
治疗高脂血症需要限制盐分的摄入量吗？ /210

第1章

了解胆固醇和甘油三酯的作用