

做自己的保健医生

# 学会 调节血脂

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 张劲勤 李成卫



高脂血症危害严重，它可以引发动脉硬化，引起高血压、冠心病以及脑血管疾病等疾病。只有改变不健康的生活方式，与医生建立信赖关系，积极配合医生的治疗，加强自我监测，坚持长期保健策略，才能摆脱高脂血症的困扰。

北京出版社 出版集团  
北京出版社


R589.2  
Z165

○ 做自己的保健医生

# 学会 调节血脂

丛书主编 / 王庆国

本书主编 / 张劭勤 李成卫

 北京出版社 出版集团  
北京出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

学会调节血脂 / 张劭勤, 李成卫主编. —北京: 北京出版社, 2004  
(做自己的保健医生)

ISBN 7-200-05782-7

I. 学… II. ①张… ②李… III. 高脂血症—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120281 号

做自己的保健医生

学会调节血脂

XUEHUI TIAOJIE XUEZHI

张劭勤 李成卫 主编

\*

北京出版社出版集团 出版

北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京鑫正大印刷有限公司印刷

\*

880 × 1230 32 开本 · 8.25 印张 168 千字  
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-200-05782-7/R · 265

定价: 14.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

北京出版社直销电话: 010-62013123

伦洋公司直销电话: 010-62361304

编辑部业务电话: 010-58572288

邮箱: [keji@bphg.com.cn](mailto:keji@bphg.com.cn)

## 编委会名单

丛书主编 王庆国

丛书副主编 (按姓氏笔画排列)

王新月	仝小林	刘占文	刘洋
李宇航	李澎涛	李成卫	张印生
张洪春	杨金生	高飞	彭建中
韩学杰			

本书主编 张劲勤 李成卫

本书副主编 丁京生 焦拥政 吴杰

本书编委 丁京生 王新月 张劲勤 李成卫

刘洋 吴杰 尚景盛 焦拥政

韩学杰 赵春梅

## 怎样使用本书

### 高脂血症知识教育

了解高脂血症的基本医学常识，做到心中有数。

### 去医院看病

了解就医程序和医生对高脂血症的诊治过程。

### 配合医生治疗

战胜高脂血症的关键。

饮食配合：合理的饮食调养，学会调节血脂。

药物配合：使你掌握正确的口服调节血脂药的方法。

运动配合：运动是生命和健康的源泉。

心理配合：血脂受情绪的影响，教你通过心理调适调节血脂。

### 自我监测与并发症预防

调节血脂，使之保持在正常范围；防微杜渐，把并发症消灭在萌芽状态。

### 自我治疗

展示多种简便使用的非药物调节血脂的疗法。

### 长期保健策略

着重介绍高脂血症患者生活起居、衣食住行、工作出游等多方面的保健知识。

## 第一章 高脂血症健康教育 1

### 基础知识 3

- 血中脂质异常升高称为高脂血症 3
- 脂类广泛分布于人体各组织 6
- 血脂是血液中所含脂质 7
- 血脂是怎么来的 8
- 胆固醇具有维持生命的重要作用 9
- 血中胆固醇过高过低都不好 10
- 胆固醇的代谢 10
- 甘油三酯含量增高可使体内有益胆固醇减少 12
- 甘油三酯的代谢 14
- 脂质以与蛋白质结合的形式溶于血液中 14
- 脂蛋白受体 15
- 载脂蛋白的生理功能 16
- 高密度脂蛋白能防止动脉硬化的发生 16

### 临床表现 17

高脂血症早期：无任何症状，但要警惕饭后 2 小时左右出现的背部疼痛 17

高脂血症晚期：脑卒中、心肌梗死等 18

### 病因 19

- 胆固醇和甘油三酯从食物中和肝脏合成而来 19
- 饮食失当是导致高脂血症的首要原因 21
- 运动与不运动对血脂的影响有着明显的差异 22
- 精神紧张也是导致高脂血症的重要原因 23
- 吸烟对血脂有影响 24

- 大多数长期饮酒者都有高脂血症 26
- 高脂血症的发病与遗传有关 27
- 一些疾病或药物也是高脂血症发生的原因 29
- 儿童高脂血症应引起家长和社会的关注 30
- 肥胖人容易得高脂血症 32
- 瘦人患高脂血症者也不少见 32
- 中医对高脂血症病因的认识 33
- 高脂血症的危害 37**
- 高脂血症对身体健康的危害 37
- 血脂增高能促发动脉粥样硬化 37
- 高脂血症可导致两种致命疾病：冠心病、急性胰腺炎 38

## 第二章 去医院看病 41

### 危险的信号 43

- 高脂血症不可能做到早期自我诊断 43
- 早期发现高脂血症只能通过定期检查来实现 43
- 黄色瘤 44
- 视力下降 45
- 头晕 46
- 心绞痛 46
- 腹痛 46

### 就医须知 47

- 应在内科、内分泌科就诊 47
- 查出高血脂后怎么办 48

## 医生的检查 49

血脂检查的注意事项 49

血脂检查为什么要空腹 49

如何看血脂化验单 50

最理想的血脂水平是多少 52

被怀疑患有高脂血症或高胆固醇血症，应该再认真接受一次检查 53

住院须知 54

## 医生的诊断 54

高脂血症的诊断标准 54

原发性高脂血症 55

继发性高脂血症 57

## 医生的治疗 61

高脂血症的治疗首先是从改善生活方式入手，然后再考虑药物治疗 61

高胆固醇血症和高甘油三酯血症的治疗目标稍有不同 61

合理用药降血脂 62

外科疗法 81

血浆净化疗法 81

## 第三章 配合医生治疗 83

需要明确的两个原则：改善生活方式、终身治疗 85

### 饮食配合 86

治疗的方案：药物、运动和饮食疗法的正确结合 86

治疗应该从饮食疗法与运动疗法开始 87



饮食原则：减少脂肪、碳水化合物的摄入，多吃蔬菜和水果等 88

高脂血症的分型与饮食治疗 90

自觉控制“过量进食”是根本 94

不要摄取过量动物性脂肪（黄油、生奶油、肥肉等） 95

均衡三餐，勿暴饮暴食 96

为防止糖质的过量应注意摄取中性脂肪 97

米饭与点心的糖质是不同的 99

水溶性植物纤维可减少胆固醇，使肠道不易于吸收胆固醇 100

蛋白质可以预防动脉硬化 101

鸡蛋最好同蔬菜一起做成炒鸡蛋 102

高脂血症患者宜常食淡水鱼 103

胆固醇、盐分多的鱼子和蔬菜搭配代替调味盐使用 104

鱼和豆腐一起吃能加强降低胆固醇的作用 105

对大豆不用担心胆固醇 106

全麦面包有助于降低胆固醇 107

适当吃苹果可以控制胆固醇 109

炒菜和炖菜尽量少用油，肉类煮后再炒 110

入味前将油倒掉 110

先加热再炒 111

煎鱼时用喷油 112

调味料用水稀释 112

高脂血症患者在外就餐问题 113

高脂血症患者饮食禁忌 113

一日食谱举例 115

**运动配合 116**

- 体育锻炼不可少 116
- 运动可以防止血脂升高, 降低升高的血脂 117
- 运动降脂的原则 118
- 体育锻炼应采取循序渐进的方式 120
- 低强度体育锻炼更适宜 121
- 体力劳动不能代替体育锻炼 121
- 傍晚锻炼最好 122
- 早上锻炼注意事项 122
- 健身走 123
- 跑步 125
- 太极拳 128
- 不宜参加体育锻炼的患者 129
- 儿童高脂血症患者运动处方 130
- 女性高脂血症患者运动处方 131
- 老年高脂血症患者运动处方 131

**心理配合 132**

- 高脂血症患者心理调护的原则 133
- 判别高脂血症患者心理的活动类型 135
- 改变高脂血症患者的消极情绪 138
- 调整高脂血症患者的饮食心理异常 139
- 高脂血症患者早期的心理调护 140
- 高脂血症患者疾病接受期的心理调护 142
- 高脂血症患者疾病好转期的心理调护 142
- 高脂血症患者的心理危机干预 143

- 对高脂血症患者的成瘾行为进行控制 145  
指导高脂血症患者使用家庭疗法 146  
对高脂血症患者进行个体化心理调护 147  
指导高脂血症患者使用悟践疗法 148  
针对不同年龄高脂血症患者的心理特点进行调护 149  
银发族多参与社会活动有益健康 151  
儿童高脂血症患者心理治疗处方 153

### 正确服药 154

- 听取医生建议，及早开始治疗 154  
药物治疗时患者的自觉性是非常重要的 155  
继发性高脂血症患者应首先治疗原发病 155  
家族性高胆固醇血症一经诊断，应立即开始药物治疗 157

## 第四章 疾病监测与并发症预防 159

- 身体出现轻度不适，可以去找主治医生 161

### 并发症预防 162

- 高脂血症导致的疾病 162  
高脂血症→动脉硬化→血行障碍性疾病 163  
缺血性心脏病——心绞痛、心肌梗死 164  
脑血管病与血脂代谢关系密切 165  
高血压和高脂血症是一对孪生兄弟 166  
间歇性跛行症 168  
高脂血症与糖尿病不期而遇 169  
急性胰腺炎 171  
痛风 172

- X 综合征 173
- 高脂血症与脂肪肝往往并存 174
- 高脂血症患者胆石症高发 176
- 高脂血症与便秘 176
- 儿童的高脂血症和注意事项 177
- 高龄者的高脂血症和注意事项 180

## 第五章 高脂血症患者自我治疗方法 183

### 中医药膳 185

- 高脂血症患者食品选择原则 185
- 主食与杂粮食谱 185
- 肉类的选择与食谱 189
- 蔬菜的选择与食谱 192
- 水果的选择与食谱 195
- 常用饮料、鲜汁、饮、露 199
- 常用汤类配方 200
- 常用羹汤 202
- 常用药膳粥方 203
- 常见保健茶 204

### 按摩疗法 206

- 局部按摩推拿减肥、降脂 206
- 按摩降脂疗法 207
- 家人按摩降脂疗法 212
- 腹部按摩降脂疗法 217

**足部按摩 218**

按摩棒、按摩膏与毛巾 218

选穴与操作 219

注意事项 227

**耳穴贴压 228**

材料制备 230

选穴 231

局部消毒与敷贴 231

按压 233

注意事项 233

**沐浴及药浴疗法 234****降脂气功疗法 235**

气功降脂效果好 235

常用降脂气功 236

气功降脂易出现的偏差 237

**第六章 高脂血症患者长期保健策略 239**

高脂血症治疗的达标观 241

预防：重新审视自己的生活方式 242

预防高脂血症既经济又有效 244

高脂血症的易患人群要注意避免食用高胆固醇食品 246

按季节调护高脂血症 247



# 第一章 高脂血症健康教育

## 主题

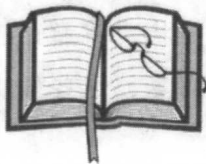
掌握高脂血症知识，对自己的健康做到心中有数。

## 目的

积极、主动地配合医生治疗，控制好自已的疾病，提高生活质量。

## 问题

什么叫血脂？什么叫高脂血症？哪些人容易患高脂血症？高脂血症还能治好吗？





正确认识高脂血症是预防和治疗的基础。高脂血症初期多数没有临床症状，这也是很多人不重视早期诊断和早期治疗的重要原因。该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。大量研究资料表明，高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素，还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症等多种疾病。

合理的膳食结构是高脂血症的自我防治第一个法宝。其一般原则是“四低一高”，即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。首先要限制总热量，尤其肥胖者应逐渐降低体重，限制总能量的摄入是减肥的重要措施，以每周降低体重0.5~1千克为宜。避免暴饮、暴食，不吃过多甜食，饮食有节。其次是低脂肪、低胆固醇膳食。脂肪占总热量20%为宜，并且以含多链不饱和脂肪酸的植物油（豆油、花生油、玉米油）为主；胆固醇摄入量每日控制在200~300毫克以下为宜。避免食用高胆固醇食品。第三是高纤维膳食，如粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等，每日摄入纤维量35~45克为宜。若每日食用含纤维丰富的燕麦麸50克，即可起到良好的降脂作用。

本章介绍高脂血症的一般知识，包括引起高脂血症发生的原因、高脂血症的主要症状、高脂血症的发展过程以及当前对高脂血症的治疗情况等内容，这些知识将解决您对高脂血症的大部分疑问。

## 基础知识

## 血中脂质异常升高称为高脂血症

高脂血症指血液（正确地说应该是血清）中脂质成分过剩的状态。主要的脂质为胆固醇和中性脂肪（甘油三酯）。胆固醇分为被称为恶性胆固醇的 LDL 和被称为良性胆固醇的 HDL。前者呈高值时，可在血管壁沉积，引起动脉硬化，故称为恶性胆固醇。后者则有抑制动脉硬化的作用，故称为良性胆固醇。中性脂肪可以在脂肪组织中蓄积，在必要时作为能量的来源而利用。过分的中性脂肪积蓄则成为肥胖。

引起高脂血症的原因有二，其一是遗传因素，父母、兄弟、姐妹中有胆固醇或中性脂肪中的一项或两者都高的情况称为家族性高脂血症；其二是患有易引起高脂血症的疾病，这种情况称为继发性高脂血症。

高脂血症患者通常没有自觉症状，因此被称为无声的疾病。但是胆固醇长时间持续过高，手足关节就会形成脂肪块，外观上类似于黄色的瘤，并伴随疼痛，称为黄色瘤。黄色瘤特别好发于眼睑内侧、肘外侧、膝关节等处，而且会发生跟腱肥厚、足肥大。血液中中性脂肪极度增多，血清（血液的上清）混浊得像牛奶一样，称为乳血清。此时可以并发急性胰腺炎，并引起剧烈腹痛。

那么胆固醇在多少以上才算是异常呢？目前还没有很确定





的标准，不能单纯依靠检验数据来判断，因为血液中胆固醇值很容易随着饮食等生活方式的改变而改变。一般认为空腹胆固醇超过 2.2 克/升，甘油三酯超过 1.5 克/升时，可定为高脂血症。胆固醇中 LDL（低密度脂蛋白）胆固醇与动脉硬化的发生有着更为密切的关系，所以通常 LDL 胆固醇值比总胆固醇值更受到重视。但这些检查数据只能作为参考，要确诊则必须做更详细的检查。

高脂血症的治疗从饮食疗法开始，适当的饮食疗法可以在一定程度上改善血液中脂质，所以必须控制脂肪的含量。此外，也要限制饮食的总热量（一日量）和酒精的摄入量。高胆固醇的人一日胆固醇摄入量限制在 300 毫克以下，每天鸡蛋不能超过 1 个，因为 1 个蛋黄含有胆固醇 250 毫克。高胆固醇者要控制鸡蛋的摄入量，而且脂肪含量要控制在每天总热量的 30% 以下。在摄入的脂肪成分中，饱和脂肪酸（S）的含量应低于总量的 1/3，不饱和脂肪酸（P）和单价不饱和脂肪酸越多越好。含不饱和脂肪酸较多的代表食品有奶油、荤油等动物脂肪，含不饱和脂肪酸较多的食品为色拉油、鱼油。在鱼油中，沙丁鱼和秋刀鱼富含不饱和脂肪酸，是特别推荐的食物。食物纤维也有降低胆固醇的作用，要注意多吃藻类、蘑菇类等食物。中性脂肪高的人应注意的是不要吃过多的甜食。人们容易认为如果中性脂肪高，不吃脂肪就行了，但酒精、糖分过多也可以引起血液中中性脂肪升高。控制酒精摄入，不吃零食，会很好地改善中性脂肪值。