

百病饮食心理运动调护丛书

高脂血症调养与护理

主 编 贾海忠
副主编 王志忠 贾毛明
编 委 贾海忠 王志忠 贾毛明
贾海勇 高玉清 冯桂山
张建国 金玉龙 赵志新

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症调养与护理/贾海忠主编. —北京:中国中医药出版社,1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-978-0

I. 高… II. 贾… III. ①高脂血症-护理-问答②高脂血症-康复-问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10261 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.875

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-978-0/R·975

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书在介绍高脂血症基本知识的基础上,着重从饮食、心理、运动等方面详细介绍了高脂血症及相关病症的调护方法,内容全面丰富,实用性强,可供广大患者及基层医护人员阅读参考。

目 录

一、高脂血症基本知识

1. 何谓高脂血症? (1)
2. 什么叫胆固醇? (2)
3. 什么叫总胆固醇? (2)
4. 胆固醇有何生理作用? (3)
5. 什么叫低密度胆固醇? (4)
6. 什么叫高密度胆固醇? (4)
7. 血液中的胆固醇主要从哪里来? (5)
8. 血液中胆固醇是怎样排出的? (6)
9. 胆固醇越低越好吗? (7)
10. 人们每天需要摄入多少胆固醇才是合理的? (9)
11. 什么叫甘油三酯? (10)
12. 血液中的甘油三酯是从哪里来的? (11)
13. 什么叫载脂蛋白? 有何作用? (11)
14. 脂蛋白分哪几类? (12)
15. 乳糜微粒的临床意义是什么? (13)
16. 极低密度脂蛋白的临床意义是什么? (13)
17. 低密度脂蛋白的临床意义是什么? (14)
18. 高密度脂蛋白的临床意义是什么? (15)
19. 什么叫脂蛋白受体? (16)
20. 如何看血脂化验单? (17)
21. 胆固醇新旧单位如何换算? (19)
22. 甘油三酯新旧单位如何换算? (21)

23. 进行血脂检查的注意事项有哪些？	(22)
24. 血脂检查为什么要空腹？	(22)
25. 最理想的血脂水平是多少？	(23)
26. 高脂血症是如何产生的？	(24)
27. 高脂血症是不是一种特定的疾病？	(26)
28. 什么叫原发性高脂血症？	(26)
29. 什么叫继发性高脂血症？	(29)
30. 吸烟对血脂有何影响？	(32)
31. 高脂血症与遗传有关吗？	(34)
32. 高脂蛋白血症分哪 5 型？	(36)
33. 儿童可否有高脂血症？	(37)
34. 瘦人会不会患高脂血症？	(39)
35. 高脂血症是怎样引起动脉粥样硬化的？	(40)
36. 什么叫黄色瘤？与高脂血症有何关系？	(41)
37. 血脂增高为什么能造成双目失明？	(43)
38. 高脂血症可导致哪两种致命的疾病？	(44)
39. 高脂血症对血液流变学有何影响？	(44)
40. 高脂血症是衰老过程中不可避免的吗？	(46)
41. 哪些人群需要在早年就开始预防高脂血症？	(48)
42. 降低血脂有何临床意义？	(49)
43. 哪些高危人群需要降脂治疗？	(51)
44. 家族性高 α 脂蛋白血症需不需要治疗？	(51)
45. 中医是怎样认识高脂血症的？	(52)

二、高脂血症调护的基本方法

(一) 饮食调护方法	(57)
46. 什么叫低脂饮食？	(57)
47. 高脂血症合理的饮食习惯与膳食结构是什么？ ...	(58)
48. 高脂血症饮食治疗的原则是什么？	(60)

49. 高脂血症饮食疗法选择的标准与目标是什么? ...	(61)
50. 高脂血症饮食疗法的两级控制方案如何使用? ...	(62)
51. 哪些食物含胆固醇量较少?	(64)
52. 哪些食物富含胆固醇?	(64)
53. 单不饱和脂肪酸对血脂有何影响?	(65)
54. 多不饱和脂肪酸对血脂有何影响?	(66)
55. 高脂血症如何选用动物油脂和植物油脂?	(68)
56. 为什么碳水化合物也能升高血脂?	(68)
57. 如何控制高脂血症患者的热量摄入?	(70)
58. 健康人每日应该供给多少热能?	(71)
59. 正常人身高与体重应该是多少?	(73)
60. 哪些食物能够降低血脂?	(74)
61. 如何使用黄瓜降低血脂?	(74)
62. 如何使用绿豆降血脂?	(75)
63. 如何使用茄子降血脂?	(76)
64. 如何使用番薯降血脂?	(76)
65. 如何使用香菇降血脂?	(77)
66. 如何指导高脂血症患者使用食用植物纤维?	(78)
67. 如何指导高脂血症患者摄入微量元素锌?	(80)
68. 如何指导高脂血症患者摄入微量元素铜?	(81)
69. 如何指导高脂血症患者摄入微量元素铬?	(82)
70. 如何指导高脂血症患者摄入微量元素锰?	(83)
71. 如何指导高脂血症患者摄入微量元素硒?	(84)
72. 如何指导高脂血症患者摄入维生素C?	(85)
73. 如何指导高脂血症患者摄入维生素E?	(87)
74. 在使用低脂饮食时为什么要补充脂溶性维生素? ...	(89)
75. 如何指导高脂血症患者选择食物烹饪方法?	(90)
76. 常用于制作高脂血症药膳的食品有哪些?	(91)

77. 可用于高脂血症药膳的药物有哪些?	(94)
78. 可用于高脂血症的药膳处方有哪些?	(96)
79. 高脂血症患者如何选用药膳?	(100)
80. 可用于高脂血症药茶的药物有哪些?	(101)
81. 可用于高脂血症的药茶处方有哪些?	(114)
82. 高脂血症患者如何选用药茶?	(117)
83. 少量饮酒对血脂有何影响?	(117)
84. 酗酒可加重高脂血症吗?	(118)
85. 如何指导高脂血症患者使用茶和咖啡?	(119)
86. 断食疗法用于高脂血症时如何进行断食护理? ...	(121)
87. 什么是琼脂断食法?	(123)
88. 什么是蜂蜜断食法?	(125)
89. 什么是果汁断食法?	(126)
90. 什么是苹果泥断食法?	(127)
91. 什么是加酶果汁断食法?	(128)
92. 什么是生菜汁断食法?	(129)
93. 什么是生菜泥断食法?	(130)
94. 什么是米汤断食法?	(132)
95. 什么是清汤断食法?	(133)
(二) 心理调护方法.....	(135)
96. 如何正确看待高脂血症?	(135)
97. 高脂血症患者心理调护的原则有哪些?	(136)
98. 如何判别高脂血症患者心理活动类型?	(138)
99. 如何调整高脂血症患者的病人角色?	(142)
100. 如何改变高脂血症患者的消极情绪?	(145)
101. 如何对高脂血症患者的饮食心理异常进行 调整?	(147)

102. 如何针对不同年龄高脂血症病人的心理特点进行调护?	(148)
103. 如何针对高脂血症患者早期的心理活动特点进行调护?	(150)
104. 如何针对高脂血症患者疾病接受期心理特点进行调护?	(152)
105. 如何针对高脂血症患者疾病好转期心理特点进行调护?	(153)
106. 如何对高脂血症患者心理危机进行干预?	(154)
107. 如何对高脂血症患者的成瘾行为进行控制? ...	(156)
108. 如何指导高脂血症患者使用家庭疗法?	(158)
109. 如何对高脂血症患者进行个体化心理护理? ...	(159)
110. 如何指导高脂血症患者使用悟践疗法?	(160)
(三) 运动调护方法.....	(164)
111. 运动对血脂有何影响?	(164)
112. 运动降脂的原则有哪些?	(166)
113. 高脂血症患者如何进行跑步锻炼?	(168)
114. 高脂血症患者如何打简化太极拳?	(172)
(四) 其他调护方法.....	(176)
115. 如何使用针灸疗法调护高脂血症?	(176)
116. 降脂常用穴位在哪里?	(178)
117. 穴位埋线对高脂血症有效吗?	(180)
118. 耳穴贴压法对高脂血症有效吗?	(181)
119. 磁疗能降血脂吗?	(182)
120. 如何使用气功疗法调护高脂血症?	(183)
三、高脂血症及相关疾病的调护	
121. 正常人如何通过饮食预防高脂血症?	(188)
122. 如何按季节调护高脂血症?	(190)

123. 如何指导高脂血症患者使用西药降脂药? (191)
124. 如何避免降脂药的不良反应? (195)
125. 高脂血症患者为什么要慎用利尿剂? (196)
126. 乙胺碘呋酮对高脂血症患者有何影响? (197)
127. 肾上腺皮质激素对高脂血症患者有何影响? ... (197)
128. 苯妥英钠对高脂血症患者有何不良影响? (198)
129. 氯丙嗪对高脂血症有何影响? (198)
130. 哪些高脂血症患者要慎用 β 受体阻滞剂? (199)
131. 对高脂血症有益的降压药有哪些? (200)
132. 口服避孕药高脂血症如何进行调护? (201)
133. 谷维素能否用于高脂血症的调护? (202)
134. 高脂血症患者如何使用补药进行调护? (203)
135. 如何指导高脂血症患者戒烟? (204)
136. 酗酒所致高脂血症如何进行饮食调护? (205)
137. 酗酒所致高脂血症如何进行心理调护? (206)
138. I型高脂血症——高乳糜微粒血症如何进行饮食调护? (207)
139. Ia型高脂血症——高 β 脂蛋白血症如何进行饮食调护? (208)
140. Ib及III型高脂血症——阔 β 带型高脂血症如何进行饮食调护? (209)
141. IV型高脂血症——高前 β 脂蛋白血症如何进行饮食调护? (210)
142. V型高脂血症——高前 β 脂蛋白兼乳糜微粒血症如何进行饮食调护? (211)
143. 对少年儿童高脂血症患者如何进行饮食调护? ... (212)
144. 对少年儿童高脂血症患者如何进行运动调护? ... (213)
145. 对少年儿童高脂血症患者如何进行心理调护? ... (214)

- 146. 对青壮年高脂血症患者如何进行饮食调护? ... (215)
- 147. 对青壮年高脂血症患者如何进行运动调护? ... (216)
- 148. 对青壮年高脂血症患者如何进行心理调护? ... (218)
- 149. 对老年高脂血症患者如何进行饮食调护? (219)
- 150. 对老年高脂血症患者如何进行运动调护? (222)
- 151. 对老年高脂血症患者如何进行心理调护? (223)
- 152. 对女性高脂血症患者如何进行饮食调护? (224)
- 153. 对女性高脂血症患者如何进行运动调护? (226)
- 154. 对女性高脂血症患者如何进行心理调护? (227)
- 155. 对脑力劳动高脂血症患者如何进行饮食调护? ... (228)
- 156. 对脑力劳动高脂血症患者如何进行运动调护? ... (229)
- 157. 对脑力劳动高脂血症患者如何进行心理调护? ... (230)
- 158. 对体力劳动高脂血症患者如何进行饮食调护? ... (231)
- 159. 对体力劳动高脂血症患者如何进行运动调护? ... (232)
- 160. 对体力劳动高脂血症患者如何进行心理调护? ... (232)
- 161. 原发性高胆固醇血症如何进行饮食预防? (233)
- 162. 原发性高胆固醇血症如何进行饮食调护? (234)
- 163. 原发性高胆固醇血症如何进行心理调护? (236)
- 164. 原发性高甘油三酯血症如何进行饮食调护? ... (237)
- 165. 混合型高脂血症如何进行饮食调护? (239)
- 166. 高血压高脂血症患者如何进行饮食调护? (240)
- 167. 高血压高脂血症患者如何进行运动调护? (241)
- 168. 高血压高脂血症患者如何进行心理调护? (242)
- 169. 中风高脂血症如何进行饮食调护? (248)
- 170. 中风高脂血症如何进行运动调护? (251)
- 171. 中风高脂血症如何进行心理调护? (253)
- 172. 冠心病高脂血症如何进行饮食调护? (254)
- 173. 冠心病高脂血症如何进行运动调护? (256)

174. 冠心病高脂血症如何进行心理调护?	(259)
175. 肾病综合征高脂血症如何进行饮食调护?	(262)
176. 肾病综合征高脂血症如何进行运动调护?	(264)
177. 肾病综合征高脂血症如何进行心理调护?	(265)
178. 慢性肾功能不全高脂血症如何进行饮食调护? ...	(266)
179. 慢性肾功能不全高脂血症如何进行运动调护? ...	(269)
180. 慢性肾功能不全高脂血症如何进行心理调护? ...	(270)
181. 糖尿病高脂血症如何进行饮食调护?	(271)
182. 糖尿病高脂血症如何进行运动调护?	(273)
183. 糖尿病高脂血症如何进行心理调护?	(274)
184. 肥胖病高脂血症如何进行饮食调护?	(278)
185. 肥胖病高脂血症如何进行运动调护?	(280)
186. 肥胖病高脂血症如何进行心理调护?	(281)
187. 甲状腺功能减低高脂血症如何进行饮食调护? ...	(284)
188. 甲状腺功能减低高脂血症如何进行运动调护.....	(286)
189. 甲状腺功能减低高脂血症如何进行心理调护? ...	(287)
190. 脂肪肝高脂血症如何进行饮食调护?	(288)
191. 脂肪肝高脂血症如何进行运动调护?	(289)
192. 脂肪肝高脂血症如何进行心理调护?	(290)
193. 胆汁性肝硬化高脂血症如何进行饮食调护? ...	(290)
194. 痛风高脂血症如何进行饮食调护?	(292)
195. 痛风高脂血症如何进行运动调护?	(294)
196. 痛风高脂血症如何进行心理调护?	(295)
197. 胰岛素抵抗综合征高脂血症如何进行饮食 调护?	(296)
198. 胰岛素抵抗综合征高脂血症如何进行运动 调护?	(297)
199. 闭塞性动脉硬化高脂血症如何进行饮食调护? ...	(297)
200. 闭塞性动脉硬化高脂血症如何进行运动调护? ...	(298)

一、高脂血症基本知识

1. 何谓高脂血症？

高脂血症是指各种原因导致的血浆中胆固醇和/或甘油三酯水平升高的一类疾病。

由于血浆中胆固醇和甘油三酯是疏水分子，也就是说它们不能溶于水中，所以它们不能直接在血液中被转运，必须与血液中的蛋白质和其他类脂如磷脂一起组合成亲水性的球状巨分子复合物——脂蛋白（主要是由胆固醇、甘油三酯、磷脂和蛋白质组成），使它们能够完全溶于血液中以便于在体内转运。所以血浆中胆固醇和/或甘油三酯水平升高往往是表现为血浆中某一类和某几类脂蛋白水平升高，严格来说，高脂血症应该称为高脂蛋白血症。

高脂血症主要分为高胆固醇血症和高甘油三酯血症。高胆固醇血症根据病情轻重分为临界高胆固醇血症，胆固醇值为 $5.18 \sim 6.19 \text{ mmol/L}$ ($200 \sim 239 \text{ mg/dl}$)；轻度高胆固醇血症，胆固醇值为 $6.22 \sim 7.49 \text{ mmol/L}$ ($240 \sim$

289mg/dl); 重度高胆固醇血症, 胆固醇值为大于7.51mmol/L (290mg/dl)。高甘油三酯血症也有轻重之分, 由于饮食习惯和生活方式的不同, 国内外及国内各地标准有一定的差异。按中国统计资料, 血甘油三酯水平 $<1.47\text{mmol/L}$ (130mg/dl) 为理想水平, $>1.81\text{mmol/L}$ (160mg/dl) 为过高值, 介于两者之间为临界值。

2. 什么叫胆固醇?

一般都知道, 脂类物质主要分为两大类: 脂肪 (主要是甘油三酯) 是人体内含量最多的脂类, 是体内的一种主要能量来源; 另一类叫类脂, 是生物膜的基本成分, 约占体重的5%, 除包括磷脂、糖脂外, 还有很重要的一种叫胆固醇。胆固醇在体内有着广泛的生理作用, 但当其过量时便会导致高胆固醇血症, 对机体产生不利的影响。现代研究已发现, 动脉粥样硬化、静脉血栓形成与胆石症与高胆固醇血症有密切的相关性。

3. 什么叫总胆固醇?

我们一般情况下所讲的总胆固醇是指血浆中各种脂蛋白所含的胆固醇, 即结合胆固醇和游离胆固醇的总和。

由于血浆中的胆固醇基本上是以结合状态存在于脂蛋白中，所以它主要代表结合的胆固醇。由于它不能够反映各种脂蛋白的多少，所以它不能够确切地反映高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的多少，因此，不能单独作为判断动脉粥样硬化危险性大小的准确指标。

4. 胆固醇有何生理作用？

随着人们生活水平的提高，高胆固醇血症的患者也越来越多，心脑血管疾病因之也相应增加，所以人们一提起胆固醇就有点儿恐惧心理。其实，胆固醇也是人们生命活动中不可缺少的重要物质，有如下两方面的重要生理作用。

首先，胆固醇是生物膜的重要成分。生物膜是生命活动中绝对重要的结构，胆固醇主要以游离形式存在于其中。在细胞质膜中含量较高，内质网和其他细胞器中较少。胆固醇是一个两性分子，疏水的一端对控制生物膜的流动性具有重要作用，还可阻止生物膜中膜磷脂在低温时变成结晶状态，从而保证低温状态时生物膜的流动性及正常功能。

其次，胆固醇又是合成胆汁酸、类固醇激素及维生素 D 等生理活性物质的原料。胆固醇在肝脏转化为胆汁酸随胆汁排入消化道，参与脂类物质的消化吸收。肾上