

GAOZHIXUEZHENG
ZHENLIAO TIAOYANG YIBENTONG

一本通

一册在手 健康无忧
专业的高脂血症诊疗与调养方法

诊疗调养

高脂血症

为／您／的／健／康／保／驾／护／航



告诉您专业的

高脂血症诊疗与调养方法

为什么这么多人会得高脂血症呢？

原因很多：生活水平提高而导致的饮食结构失衡，生活压力过大导致的作息及饮食不规律，运动减少造成肥胖者的增加，以及人口老龄化等等。不过归根结底，是因为人们不会进行自我调整，不懂得如何进行生活干预。

张春斐\主编

 中国工人出版社



高脂血症

诊疗调养一本通

荣誉主编：颜晓凤

主 编：张春斐

编 者：(按姓氏笔画排序)

王金鹏 杨国强 张 殷

张春霞 段晓剑 寇晋丽



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症诊疗调养一本通/张春斐主编. —北京: 中国工人出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5008-4520-1

I. 高… II. 张… III. ①高血脂病-诊疗 ②高血脂病-食物疗法 IV. R589.2
R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162379号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62011866 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米 1/16

印 张: 12.5

印 数: 1~8000册

定 价: 26.00元

序言

高血压、高血脂和高血糖症三种病症，合称“三高”，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率极高，危害极大。

“三高”非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管疾病。在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

“三高”常常被称为“文明病”、“富贵病”，随着人们生活水平的日渐提高，生活方式的改变，该发病者的平均年龄却在逐年降低。我国中青年白领的健康状况令人担忧，以往老年人容易得的心脑血管疾病现在在中青年白领中已屡见不鲜。对于“三高”的预防“没有最早，只有更早”，20岁不嫌早，30岁都太迟。

“三高”症在早期可能毫无症状，容易被忽略，常常因健康体检才发现。但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。据有关部门统计，我国成年人高血压患病率为18.8%，成年人高血脂患病率为18.6%，成年人高血糖患病率为4.6%。有关专家指出，在未来20年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

据世界卫生组织调查资料表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占死亡总人数的29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。因此，很多人谈“三高”而色变，不仅要承受身体的痛苦，更为自己和家人带来了巨大的心理压力。

针对危害甚大的高血压、高血脂和糖尿病三大病症，本书作者从读者的实际需求出发，深入浅出地讲述了“三高”的发病原因、症状特点、诊断要领、中西医治疗手段、日常食疗和预防护理等内容。目的在于让读者对“三高”的诊治了然于心，做到“防患于未然”。全书以系统性、针对性、实用性和可操作性为特点，不但适合所有“三高”患者及家人阅读，





并对广大中年以上的健康人群，在及早预防“三高”方面也有非常切实的指导和帮助。

健康幸福、平安快乐，是我们共同的美好期待；关注健康、预防疾病，是我们共同的义务和责任。能够让所有的患者和关爱着他们的家人重塑信心，努力治疗，并持之以恒，养成良好生活方式，预防各种疾病危险因素，正是本书的初衷。希望这本小书能够心贴心地帮助大家解决“三高”治疗过程中的问题，最终战胜“三高”顽症。

- ◎ 首都医科大学心血管疾病研究所所长
- ◎ 首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心主任
- ◎ 中华医学会心电生理和起搏分会常务委员
- ◎ 主任医师、教授、博士生导师

杨新春
2009年9月



前言

你知道以下这些情况吗？

一、对北京地区人群监测发现，从1984~1999年，不论男女，北京人胆固醇水平平均增长了24%。而这期间，北京地区的冠心病死亡率增加了一倍。

二、2004年的《中国居民营养与健康现状》调查结果显示：

我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿，患病率为18.6%。

我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，全国患病人数超过1.6亿。与1991年相比，患病率上升31%，患病人数增加约7000多万人。

在35岁以上的人群中，有2500万人同时患有高血压和高脂血症。

同期统计显示，中国人死亡原因中，约32%死于心脑血管病，排名第一。而其中绝大多数死于由高血压、高血脂导致的动脉硬化。

全国每年因心脑血管疾病而死亡的人数超过100万，存活的患者约500万~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

三、目前，我国有大约4000万糖尿病患者，而且以每年100万的速度递增。据世界卫生组织（WHO）调查，我国已成为世界范围内糖尿病发病增长速度较快的国家之一。

糖尿病性视网膜病变已成为四大主要致盲疾病之一，因糖尿病引起失明者比一般人多10~25倍；糖尿病性坏疽和截肢者比一般人多20倍；糖尿病患者较非糖尿病患者心血管疾病发病率与病死率均高2~3倍；糖尿病导致肾功能衰竭比肾病多17倍。

这些数字，让人触目惊心啊！高血压、高血脂、糖尿病所组成的“三高”症，不仅给人们的生活带来了巨大的不良影响，而且还在以一种几乎无可抑制的势头蔓延。





为什么这么多人会得高血压、高脂血症、糖尿病呢？

原因很多。生活水平提高而导致的饮食结构失衡，生活压力过大导致的作息及饮食不规律，运动减少造成肥胖者的增加，以及人口老龄化等等。不过归根结底，是因为人们不会进行自我调整，不懂得如何进行生活干预。简单地说，就是人们不知道该如何去吃，该如何去运动，该如何去预防，什么时候该去看病，什么时候该去吃药。

那么，到底应该怎么办？

首先，高血压、高脂血症、糖尿病等都是可以预防的。以糖尿病为例，简单的生活方式干预，在无论肥胖不肥胖的高危人群，都能显著减少糖尿病的发生率，其降低幅度达30%~50%。

其次，这些疾病都是可以控制的。大部分病情轻的患者，在进行积极的非药物治疗后，就能够将病情控制住。而病情较重的患者，只要认真纠正不良的生活习惯，加强运动，进行规范的药物治疗，加强自我监督与病情监测，同样可以将病情控制好。这样的患者，不仅可以和正常人一样生活，甚至可能比一般人更加长寿。

需要注意的是，无论预防还是治疗，都是一个漫长的过程，是一场马拉松式的比赛。无论是高血压、高脂血症，还是糖尿病，目前都没有根治的办法，高血压、糖尿病患者必须要终身服药，每天都要做好病情监测、饮食控制、运动等，稍一疏忽，疾病就会卷土重来。

而且，所有的这些控制饮食、加强运动、病情监测等措施，都是必须你自己亲自做的，没有哪个医生能够代替你完成。所以，无论你是不是高血压、高脂血症、糖尿病患者，你都需要懂得这些知识，并努力遵照执行。如果你不是，正确的饮食和运动习惯能够使你远离它们；如果你是，这些措施将为你的健康保驾护航，能够提高你的生活质量。

如果你对于什么是正确的饮食习惯不清楚，如果你不知道该怎样去运动，如果你对药物治疗有疑惑，希望这本书能够帮到你。



目录

CONTENTS

序言	3
前言	5

第一章 高脂血症的基础篇

一、什么是血脂?	2
二、血脂有什么作用?	2
三、血脂的来源有哪些?	2
四、与心脑血管疾病密切相关的血脂是哪些?	2
五、什么是甘油三酯?	3
六、甘油三酯的功能是什么?	4
七、什么是胆固醇?	4
八、胆固醇有什么作用?	4
九、什么是脂蛋白?	5
十、脂蛋白分好坏吗?	6
十一、胆固醇分好坏吗?	6
十二、高密度脂蛋白的作用是什么?	7
十三、坏脂蛋白越低越好吗?	8
十四、什么是乳糜血?	9
十五、什么是载脂蛋白?	9
十六、载脂蛋白是做什么用的?	10
十七、载脂蛋白A和载脂蛋白B在临床上有何意义?	10
十八、临床上检测的血脂有哪些项目?	11



十九、什么人需要查血脂？	11
二十、做血脂检查前后需注意些什么？	12
二十一、血脂的正常值范围是多少？	12
二十二、什么是代谢综合征？	13
二十三、什么是高脂血症？	15
二十四、高脂血症有哪几种？	15
二十五、高脂血症该如何诊断？	16
二十六、如果初次被查出为血脂异常是不是就可以诊断为高脂血症？	17
二十七、被确诊为高脂血症后还需要做哪些检查？	17
二十八、被确诊为高脂血症后应到哪个科室就诊？	17
二十九、高脂血症有什么危害？	17
三十、胆固醇异常产生的原因有哪些？	18
三十一、临界高胆固醇血症的病因有哪些？	18
三十二、出现哪些体征应警惕胆固醇增高？	20
三十三、什么是轻度高胆固醇血症？	20
三十四、什么是重度高胆固醇血症？	21
三十五、为什么会得高甘油三酯血症？	21
三十六、高脂血症的临床表现有哪些？	23
三十七、什么是黄色瘤？	23
三十八、血脂代谢异常与冠心病有什么关系？	24
三十九、血脂与肥胖有何关系？	26
四十、高血脂与高血压是什么关系？	27
四十一、喝酒影响血脂吗？	28
四十二、什么是血稠？	29
四十三、血稠需要治疗吗？	30
四十四、血稠和高血脂是一回事吗？	30
四十五、不吃肉可以降低血稠吗？	31
四十六、“一滴血”检查可靠吗？	31
四十七、如何预防和治疗血稠？	33





四十八、什么是脂肪酸？	33
四十九、脂肪酸如何分类？	34
五十、脂肪酸的营养功能是什么？为什么要多吃富含脂肪酸类食物？	35
五十一、为什么要限制反式脂肪酸煎炸食物？	36
五十二、不饱和脂肪酸的摄入与人体健康的关系	37
五十三、应该如何摄入脂肪酸？	37
五十四、血脂认识五大误区	39

第二章 高脂血症的西医疗法

一、如何对高脂血症进行危险评估？	42
二、血脂异常的该怎样治疗？	42
三、高脂血症患者什么时候应开始药物治疗？	43
四、服用调脂药物能带来哪些好处？	44
五、调脂药物能使冠心病患者的血管病变消退吗？	45
六、冠心病病人血脂不高，为什么也要服调脂药？	46
七、常见的调脂药有哪些？	47
八、调脂药应如何选择？	48
九、调脂药物疗效判断标准是什么？	49
十、为什么不同的人降脂的目标值不同？	50
十一、高脂血症患者停用调脂药后血脂会反弹吗？	50
十二、高脂血症患者长期服用降血脂药物合算吗？	51
十三、高脂血症患者长期用调脂药物会使血脂降得过低吗？	51
十四、高脂血症患者长期服用调脂药物安全吗？	51
十五、高脂血症患者如何合理地服用调脂药物？	52
十六、高脂血症患者服用调脂药物时应注意些什么？	52
十七、患脂肪肝需要服用调脂药吗？	53
十八、高脂血症患者肝功能不好是否也可以用调脂药？	53
十九、什么叫“他汀类”调脂药？	54
二十、他汀类为什么能降血脂？	55





二十一、他汀类药物降血脂有哪些特点？	55
二十二、为什么将他汀类药物作为调脂药的一线首选药物？	55
二十三、他汀类药物的适应症有哪些？	56
二十四、他汀类药物应该早上吃还是晚上服？	57
二十五、急性心肌梗死时也要用他汀类调脂药物吗？.....	57
二十六、已行冠脉扩张术或装了支架的高脂血症患者仍需服用他汀类调脂药 吗？	57
二十七、他汀类药物有什么副作用？	58
二十八、高脂血症患者服用他汀类药物安全吗？	59
二十九、什么是横纹肌溶解症？	60
三十、常见的他汀类药物知多少？	61
三十一、什么叫“贝特类”调脂药？	63
三十二、贝特类药物的适应症是什么？	64
三十三、贝特类药物的主要副作用有哪些？	64
三十四、服用贝特类药物时应注意些什么？	65
三十五、常用的贝特类调脂药有哪些？	65
三十六、为什么烟酸降脂需要大剂量？	67
三十七、烟酸的调脂作用有哪些特点？	68
三十八、烟酸为什么能降血脂？	68
三十九、高脂血症患者烟酸应选择短效、中效，还是长效？	69
四十、高脂血症患者服用大剂量烟酸的副作用有哪些？	70
四十一、有什么办法可减少烟酸的副作用？	71
四十二、哪些高脂血症患者不适用烟酸？	71
四十三、烟酸可以与其他调脂药物联合应用吗？	71
四十四、高脂血症伴糖尿病患者能使用烟酸吗？	72
四十五、为什么胆酸螯合剂能降低胆固醇？.....	73
四十六、常见的胆酸螯合剂有哪些？	73
四十七、什么是胆固醇吸收抑制剂？	74
四十八、胆固醇吸收抑制剂的作用机理是什么？	75





四十九、普罗布考是哪类调脂药？	76
五十、普罗布考的不良反应有哪些？	77
五十一、哪些患者不能服用普罗布考？	77
五十二、普罗布考对心血管疾病有哪些作用？	77
五十三、血脂康的成分是什么？	80
五十四、血脂康为什么能降血脂？	80
五十五、血脂康降脂的特点是什么？	81
五十六、哪些患者适用血脂康？	81
五十七、服用血脂康应注意什么？	82
五十八、能降脂的脂肪酸	82

第三章 高脂血症的中医疗法

一、中医如何认识高脂血症？	84
二、高脂血症的中医病因病机是什么？	84
三、高脂血症该如何中医辨证治疗？	86
四、中医药治疗高脂血症的特点和优势是什么？	88
五、中药治疗高脂血症的机制是什么？	91
六、常用的降脂中草药有哪些？	91
七、高脂血症的常用中成药有哪些？	97
八、高脂血症的中医外治法有哪些？	98
九、高脂血症中医针刺疗法	98
十、高脂血症中医耳针疗法	99
十一、高脂血症中医穴位贴敷疗法	100
十二、高脂血症中医磁圆针疗法	100
十三、高脂血症中医灸法	101
十四、高脂血症中医按摩疗法	103
十五、高脂血症中医保健按摩有哪些作用？	103
十六、高脂血症患者常用的中医保健按摩的部位、手法和作用	104
十七、高脂血症中医药浴疗法	106





十八、高脂血症中医足浴疗法	106
十九、高脂血症中医拔罐疗法	107
二十、高脂血症中医刮痧疗法	107
二十一、高脂血症中医埋线疗法	107
二十二、高脂血症的刺血疗法	108
二十三、高脂血症的中医药膳食疗法	109
二十四、高脂血症的中医药茶	117

第四章 高脂血症的自然疗法

一、高脂血症患者为什么要进行饮食疗法?	122
二、高脂血症饮食疗法的基本原则是什么?	123
三、高胆固醇血症患者应如何进行饮食疗法?	123
四、高甘油三酯血症患者的饮食原则是什么?	124
五、混合型高脂血症患者应如何调整饮食?	124
六、老年高脂血症患者饮食疗法应注意什么?	125
七、高脂血症患者的热量应如何计算?	125
八、高脂血症患者的营养该如何分配?	126
九、高脂血症患者的饮食该如何设计?	127
十、什么是高脂血症患者饮食的五大要点?	128
十一、哪些食物高脂血症患者适宜多吃?	129
十二、膳食纤维有哪些好处?	135
十三、高脂血症患者选择哪些富含膳食纤维的食物?	136
十四、高脂血症患者的食用油应选择什么?	136
十五、为什么说吃橄榄油好处多?	138
十六、高脂血症患者食用油脂的误区知多少?	141
十七、高脂血症患者为什么要多吃海鱼?	142
十八、高脂血症患者该选择怎样的烹饪方法?	143
十九、高脂血症患者的饮食禁忌有哪些?	144
二十、高血脂患者需要补充维生素E吗?	144





二十一、高脂血症分型与饮食疗法的关系	145
二十二、高脂血症患者食疗推荐食谱	146
二十三、高脂血症的中医分型与食疗	153
二十四、治疗更年期高血脂的食疗方法	154
二十五、高脂血症患者为什么要多饮茶?	155
二十六、高脂血症患者的食疗茶方	156
二十七、高脂血症患者喝茶八误区	158
二十八、运动对降脂有什么作用?	159
二十九、多大的运动量适宜呢?	159
三十、高脂血症患者适宜进行哪些运动?	159
三十一、哪些高脂血症患者不适宜进行运动疗法?	160
三十二、高脂血症患者运动时要注意哪些?	160
三十三、什么是有氧运动?	161
三十四、为什么说有氧运动能够降脂?	161
三十五、高脂血症患者运动降脂如何选择?	162
三十六、为什么说登山对高脂血症患者好处多多?	163
三十七、登山运动有哪些要注意的?	163
三十八、高脂血症患者应如何进行慢跑?	164
三十九、高脂血症患者进行慢跑活动应注意什么?	164
四十、高脂血症患者如何健走减肥?	165
四十一、为什么说游泳是非常好的减肥降脂的方法?	167
四十二、怎样游泳才能高效减肥降脂?	167
四十三、游泳降脂有什么禁忌吗?	169
四十四、跳舞可以减肥吗?	171
四十五、高脂血症患者该如何跳绳减肥?	173
四十六、高脂血症患者跳绳减肥该注意什么?	174
四十七、高脂血症患者如何通过骑自行车减肥降脂?	175
四十八、轻轻松松,办公室减肥降脂法	176
四十九、不运动的运动方法	177





五十、运动减肥降脂饮食注意事项	177
五十一、为什么讲蹲能减肥降脂?	178
五十二、高脂血症患者冬季预防心脑血管疾病应注意什么?	179
五十三、浴身与降脂.....	179
五十四、浴身的分类有哪些?	180
五十五、热浴有哪些作用?	180
五十六、浴身方法有哪些?	181
五十七、浴身疗法应用原则是什么?	181
五十八、热浴要注意什么?	182
五十九、蒸汽浴有什么作用?	182
六十、蒸汽浴应该如何进行?	183
六十一、蒸汽浴应注意什么?	184
六十二、哪些人不宜进行蒸汽浴?	184
六十三、什么是药浴?	184
六十四、药浴有哪些方法?	185
六十五、其他浴身方法介绍	185





第一章 高脂血症的基础篇

血脂的来源主要有两条途径：一是外源性的，即消化道吸收来的；二是内源性的，即由体内组织动员或由肝脏合成而来。在正常情况下，血脂易受食物成分及体内代谢的影响。糖尿病患者由于脂类代谢紊乱，血脂一般都是明显升高。



一、什么是血脂？

血浆中所含脂类统称为血脂，包括：甘油三酯、少量甘油二酯和甘油一酯、磷脂、胆固醇和胆固醇酯，及非酯化脂酸(游离脂酸、自由脂酸)等。

其中，甘油三酯和胆固醇是中性脂肪，磷脂、糖脂、固醇、类固醇则属于类脂。它们广泛存在于人体中，是生命细胞的基础代谢必需物质。

二、血脂有什么作用？

一般说来，血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇。其中甘油三酯参与人体内能量代谢，是人体产热、储能和供给生命的重要物质。而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。另外，磷脂是细胞组成之一，脑和神经的组成物质中都离不开它。

三、血脂的来源有哪些？

血脂的来源主要有两条途径：一是外源性的，即消化道吸收来的；二是内源性的，即由体内组织动员或由肝脏合成而来。在正常情况下，血脂易受食物成分及体内代谢的影响。糖尿病患者由于脂类代谢紊乱，血脂一般明显升高。

血浆脂类含量虽只占全身脂类总量的极少一部分，但外源性和内源性脂类物质都需要经进血液运转于各组织之间，因此血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量大幅度上升，但只是暂时的，通常在3~6小时后可逐渐趋于正常。

四、与心脑血管疾病密切相关的血脂是哪些？

与心脑血管疾病密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。其中，高胆固醇与心脑血管疾病的发生、发展，关系尤为密切。

动脉粥样硬化已经被公认为是心脑血管病的最常见危险因素之一，参与心肌梗死、脑梗塞和脑出血的发病过程。动脉粥样硬化性脑梗塞，占全部脑血管病的50%~60%。而在脑动脉粥样硬化的发生发展过程中，高脂血症是损伤内皮细胞和平滑肌的主要因素。

现代研究已发现，动脉粥样硬化、静脉血栓形成，与高胆固醇血症密切相关。虽然许多情况下，甘油三酯水平升高对于心血管疾病的危险评估所起作用不如胆固醇，但高甘油三酯血症也是冠心病的独立危险因素，对

