

常 见 病 对 照 防 治 系 列

高血脂

对照手册

GAOXUEZHI
DUIZHAOSHOUCE

..... 郑虎占 韩珊珊◎主编

【您身边的医学专家】



「患者对号入座，
专家解答疑惑」

权威专家倾情推介 高血脂患者的福音

本书用鲜活的案例，从入院检查步骤开始，引导患者对照自己的症状，选择最佳治疗方案，对照病友的治疗心得，为患者提供经验妙方。本书集可读性、实用性、科学性于一体，通俗易懂，是高血脂症患者的良师益友。

黑龙江科学技术出版社

常 见 病 对 照 防 治 系 列

高血脂

对照手册

GAOXUEZHI
DUIZHAOSHOUCE

..... 郑虎占 韩珊珊◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂对照手册/郑虎占,韩珊珊主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.8

ISBN 978-7-5388-6230-0

I. 高… II. ①郑…②韩… III. ①高血脂病—诊疗—手册 IV. R589.262

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168713 号

高血脂对照手册

GAOXUEZHI DUIZHAO SHOUCE

主 编 郑虎占 韩珊珊

责任编辑 刘佳琪

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451—53642106 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.75

版 次 2009 年 11 月第 1 版·2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6230-0/R·1625

定 价 25.00 元



内容提要

目前，全世界约 50% 的中老年人患有高脂血症，却有相当一部分患者“生在病中不知病”，直到冠心病、糖尿病、肾病综合征等并发症的出现，才恍然惊觉，亡羊补牢。

本书用鲜活的案例，从入院检查步骤以及注意事项开始，引导患者对照自己的症状，选择最佳治疗方案。对照病友的治疗心得，为患者提供经验妙方。本书集可读性、实用性、科学性于一体，通俗易懂，是高脂血症患者的良师益友。



随着现代社会经济迅猛发展，人们的生活水平日益提高，生活节奏也越来越快。工作的繁忙和沉湎于物质生活的享受，使许多人忽视了对自己身体健康的关照，糖尿病、高血压、高血脂等“富贵病”的出现也越来越普遍。

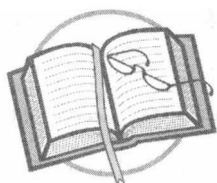
高血脂是高脂血症的通称，是以血脂代谢紊乱为主的疾病，是引发各种心脑血管疾病的元凶。近年来，高脂血症的发病率逐年上升，而且有年轻化的趋势。但是人们对高脂血症的认识还很不深刻，并且这种疾病具有潜发性和隐匿性，患病初期症状很不明显甚至没有症状。正由于这个原因，常常延误了治疗时机，导致病情反复和其他更严重的并发症的出现。

本书采用鲜活的病例，让患者通过症状的对照、检查过程的对照、治疗方法的对照、病友治疗心得的对照，获得对高脂血症更加全面深刻的了解。本书详细介绍高脂血症的中西药治疗，并对饮食疗法、运动疗法、心理疗法等辅助治疗手段做出了系统分



析，让读者朋友学到更多对抗病魔的方法，从而做到“知己知彼，百战不殆”！

本书集可读性、实用性、科学性于一体，通俗易懂，便于查阅。我们期待本书能成为高脂血症患者的良师益友。本书虽然几经易稿，但仍不免有疏忽纰漏之处，恳请读者批评指正，不吝赐教！



目录 contents

一、I 型高血脂

(一)对照症状 1

【经典案例】

小明的故事 1

1. 症状分析 2

2. 专家建议 3

温馨小贴士

下列症状该去什么科就诊... 4

(二)对照检查 4

1. 针对性检查项目 4

2. 检查结果及专家分析 5

3. 专家确诊 7

4. 检查注意事项 8

高血脂小百科

I型高脂蛋白血症 9

(三)对照治疗 9

1. I型高血脂的治疗原则 9

2. 小明使用的治疗方法 10

3. 治疗注意事项 25

(四)心得谈 26

二、IIa 型高血脂

(一)对照症状 30

【经典案例】

张大爷的故事 30

1. 症状分析 31

2. 专家建议 32

高血脂小百科

高血脂是衰老过程的必然现 象吗 33

(二)对照检查 33

1. 针对性检查项目 33

2. 检查结果及专家分析 35

3. 专家确诊 37

4. 检查注意事项 37

高血脂小百科



IIa 型高脂蛋白血症	40
(三)对照治疗	40
1. 张大爷使用的治疗方法	40
2. 特色治疗——按摩疗法	50
3. 治疗注意事项	62
(四)心得谈	63
1. 保健品不能当药吃——张大爷的治疗心得	63
2. 气功,帮助调节血脂的好助手	66

三、IIb 型高血脂

(一)对照症状	75
【经典案例】	
李先生的故事	75
1. 症状分析	76
2. 专家建议	78
高血脂小百科	
冠心病与高血脂	79
(二)对照检查	79
1. 针对性检查项目	79
2. 检查结果及专家分析	80
3. 专家确诊	82

4. 检查注意事项	82
高血脂小百科	
IIb 型高脂蛋白血症	83
(三)对照治疗	83
1. 最适合李先生的治疗方法	83
2. 特色治疗——心理疗法	94
3. 治疗注意事项	96
(四)心得谈	97
1. 定期检查,积极预防,击败高血脂	97
2. 积极预防,其实很多时候高血脂是可以避免的——李先生经验谈	99
3. 调整好心态,高血脂就不可怕	100

四、III 型高血脂

(一)对照症状	110
【经典案例】	
小刘的故事	110
1. 症状分析	111
2. 专家建议	112
温馨小贴士	
肥胖症的危害	112

(二)对照检查	112
1. 针对性检查项目 ...	113
2. 检查结果及专家分析 ...	113
3. 专家确诊	114
(三)对照治疗	114
1. 最适合小刘的治疗方法	114
2. 特色治疗——温泉疗法	120
(四)心得谈	121
1. 减肥能够治疗高血脂,但是不能蛮干	121
2. 简单、好用又有效的拍打降脂法——减肥降脂的一大利器	127
3. 想减肥,就一定要运动	127
温馨小贴士	
运动疗法注意事项 ...	135

五、Ⅳ型高血脂

(一)对照症状	137
【经典案例】	
郭女士的故事	137
1. 症状分析	138

2. 专家建议	139
高血脂小百科	
高血压病与高血脂的关系	139
(二)对照检查	139
1. 针对性检查项目 ...	140
2. 检查结果及专家分析 ...	140
3. 专家确诊	141
(三)对照治疗	142
1. 最适合郭女士的治疗方法	142
2. 辅助治疗——中医理疗	153
(四)心得谈	160
1. 品茶降脂,兴趣和治病的二合一解决之道 ...	160
2. 避免误区,用好心态治病效果佳	164

六、V型高血脂

(一)对照症状	171
【经典案例】	
王女士的故事	171
1. 症状分析	172
2. 专家建议	172



高血脂小百科

肾病综合征与高血脂 173

(二)对照检查 173

1. 针对性检查项目 ... 173

2. 检查结果及专家分析... 174

3. 专家确诊 175

(三)对照治疗 175

1. 最适合王女士的治疗方法 175

2. 特色治疗——泡脚疗法 179

3. 治疗注意事项 188

(四)心得谈 190

附 录

一、科学合理的饮食结构、良好的生活习惯,对降低血脂大有帮助益 194

(一)科学合理的饮食结构 ... 194

1. 饮食均衡 13 条 194

2. 适合高血脂患者的烹饪

方法 195

3. 高血脂患者宜吃的食物 196

4. 忌常吃的食物 208

5. 酒精对血脂的影响 212

6. 吸烟对血脂的影响 213

7. 如何戒烟 216

(二)健康生活降血脂 ... 218

1. 生活制度“3 要点” 218

2. 补充身体所需 5 种矿物质 219

3. 什么时候需要休息 222

4. “盐浴”的两种方法 223

5. 起居规律,定时如厕 ... 224

6. 选择合适的娱乐项目 ... 225

一、I 型高血脂

（一）对照症状

【经典案例】

小明的故事

小明不仅生得眉清目秀，而且从小就聪明乖巧，所以他深得父母宠爱不说，更是爷爷奶奶的掌上明珠。上了小学以后，他的学习成绩一直很好，与同学相处也融洽，所有教过他的老师都对他称赞有加。可是最近几个月，小明的学习成绩却直线下降，他的爸爸看着成绩单心急如焚，他总觉得每次督促儿子上课要认真听讲，儿子都是左耳朵进，右耳朵出。老师也觉察到了小明的异样，家访的时候反映：小明听课有时候注意力好像不太集中，神情有些恍惚，让他回答问题也经常答不上来……在爸爸的再三追问之下，小明终于说出了原因：他最近总觉得老师的板书看不清楚，有时候还会头晕，下午上课的时候，还经常肚子痛。小明细心的妈妈还发现，儿子的臀部和腿部后部有一些带粉红色的黄色皮疹。由于小明的爸爸和奶奶都患有高血脂，因此家里人一直就怀疑这个病是不是会遗传，望子成龙的父母立刻就带了着儿子去医院检查。



1. 症状分析

医生仔细询问了小明的症状，了解了他的爸爸和奶奶都患有高血脂的情况，并做了初步的观察，向小明的父母简单解释了孩子为什么会出现这样的症状：

(1) 腹痛

①症状描述：腹痛大多发生在中午饱餐后，持续时间短暂。

②专家分析：孩子会在午饭后发生腹痛，极有可能是因为高血脂导致的肠系膜动脉硬化性胃肠缺血造成的；如果在食用高脂肪食物后，孩子发生不能缓解的剧烈腹痛，则要考虑是由于高浓度的甘油三酯诱发急性胰腺炎所致。

(2) 视力下降

①症状描述：视物模糊，视力下降。

②专家分析：在高血脂发病的前期患者很有可能出现视力下降的症状。这是因为当患者患有高血脂时，血液中有大量富含甘油三酯的脂蛋白，这种脂蛋白会使人的视网膜血管颜色变淡而近乳白色。随着病情的进展，这些脂蛋白还有可能进一步从毛细血管中漏出，这就是视网膜脂质渗出，在视网膜上呈现出黄色斑片。如果脂质渗出侵犯到黄斑，则将严重影响患者的视力。如果高血脂引起了患者视网膜静脉血栓的形成，后果则更加严重。最可怕的是，这种症状不易被及早发现。高血脂会引发患者视网膜静脉血栓，是因为高浓度的血脂可以激活血小板，使其释放凝血因子，造成血小板聚积性增高，在血管内形成血栓。如果血栓发生于眼底血管，则会造成患者视网膜血管阻塞。患者如果发生中央静脉阻塞，则将表现为视盘周围环状出血和渗出及视网膜静脉扩张，这种情况同样会引起患者严重的视力下降。

(3) 头晕

①症状描述：头晕的症状有时是一过性的，就是常在突然下蹲或起立时出现，稍后会自行缓解；有些则是持续性的，头部有无法自行缓解的持续性沉闷不适感。

②专家分析：头晕是各种高血脂患者常见的早期症状，会出现这一症状的主要原因是患者长期的脑动脉硬化及血液黏稠度增高而导致大脑缺血、缺氧。

(4) 皮疹

①症状描述：臀部及大腿后部有一些带粉红色的黄色皮疹，有些很像小瘤子的形状。

②专家分析：这些黄色瘤状皮疹是患者血液中过多的胆固醇渗出所致。臀、背、膝、肘等部位出现皮疹状黄色瘤是I型高血脂患者早期常出现的症状，也是诊断高血脂的标志之一。

2. 专家建议

根据小明的症状和他家中的高血脂家族病史，专家基本可以判断小明患了遗传性高血脂。为了能够得到足够的数据支持，专家建议小明的父母一定要引起足够的重视，尽早去进行相关检查，以便对孩子的疾病作出确诊。

同时，专家还对小明的父母说明了高血脂的危害：高血脂是人体脂肪代谢紊乱的临床表现。它是一个慢性疾病的过程，高血脂患者由于血脂含量高，所以在动脉内壁脂肪斑块沉积速度快，当这种斑块达到一定的程度（即斑块将血管内壁阻塞到一定程度），使血液供应发生不足时就会出现临床症状。脂肪斑块阻塞到供应心脏血液的动脉分支时，即发生冠心病；当阻塞到脑动脉或其分支时，即会出现脑血管病。



温馨小贴士

下列症状该去什么科就诊

视力下降——到眼科和心内科检查。

饱餐后腹痛——到消化科和心内科做检查。

心绞痛——到心内科就诊。

经常性头晕——到神经内科和心内科做检查。

黄色瘤——到皮肤科和心内科就诊。

肢体乏力或伴活动后疼痛——到神经内科、外科和心内科就诊。

(二) 对照检查

在仔细询问了小明的症状以后，专家初步推断小明可能患有遗传性高血脂，即通常所说的Ⅰ型高血脂，为了对他的身体状况有更详细的了解，医生给小明选择了以下检查项目：

1. 针对性检查项目

(1) 血脂和脂蛋白分析

血清中的脂类主要有胆固醇、胆固醇酯、磷酸及游离脂肪酸等，它们在血液中的浓度与人们的饮食习惯密切相关。总胆固醇、甘油三酯是血脂分析的最基本指标，当它们持续增高时，就是提示人体内存在脂质代谢紊乱的最有力信号。当人体血液中脂类含量过高时，极容易诱发各种心血管疾病。除总胆固醇和甘油三酯外，其他血脂分析指标还包括低密度脂蛋白、高密度脂蛋白、脂蛋白(a)、载脂蛋白A1、载脂蛋白B等。

(2) 眼底照影检查

所谓眼底照影检查，就是透过眼球前部组织，观察眼球后部——眼底的血管、视神经乳头和视网膜的变化。而这三者中的后两者直接与人的视力有关。通过检查眼底，能够清楚地了解视网膜上的动静脉管径大小、管壁厚度，有无血管走行弯曲、交叉压迫，视网膜出血、渗出以及视乳头水肿等。

(3) 胰腺 B 超检查

B 超可以显示胰腺形态、结构与周围组织关系以及临近器官病变。由于 I 型高血糖患者常伴有慢性甚至急性胰腺炎的症状，所以对高血糖疑似患者而言，胰腺 B 超检查非常必要。慢性胰腺炎 B 超表现为：胰腺增大，边界不清；胰管扩张、粗细不均；胰腺钙化或胰管结石；胰腺假性囊肿。此外，尚可见脾静脉的狭窄、血流不畅和闭塞。但腹部 B 超易受肠道气体干扰，而不能获得满意的图像。

2. 检查结果及专家分析

担心得不得了爸妈领着小明跑了三个科室，终于完成了所有的检查项目。两天后，拿到所有检查结果的一家三口又来到医院，专家对小明的检查结果进行了如下分析：

(1) 血脂和脂蛋白分析

①检查结果：血清总胆固醇 (Tc) 8.8 mmol/L (正常值 2.9~6.0 mmol/L)；甘油三酯 (TG) 1.7 mmol/L (正常值 0.22~1.2 mmol/L)；高密度脂蛋白-胆固醇 (HDL-c) 2.5 mmol/L (正常值 0.78~2.2 mmol/L)；低密度脂蛋白-胆固醇 (LDL-c)：5.76 mmol/L (正常值：1.56~5.72 mmol/L)。

②专家分析：小明的甘油三酯和胆固醇明显增高，这种情况应考虑原发性高血糖。高密度脂蛋白、低密度脂蛋白含量轻度增高，临床上应考虑患者患有高脂蛋白血症，同时要与其他血脂指标综合



分析，至于患者所患属于哪一种高血脂，只有结合临床表现，才能作出可靠的和合理的诊断。

(2) 眼底照影检查

①检查结果：视网膜血管阻塞。

②专家分析：高血脂引起的视网膜静脉血栓，造成了小明视网膜血管的阻塞，继而影响视力。

(3) 胰腺 B 超检查

①检查结果：胰腺局部性肿大，胰腺与周围组织边界不清，其轮廓不规则、不整齐，局部可见突起。胰腺内部回声多数增强，为粗斑点状，分布不均匀。胰管呈囊状扩张，增粗或粗细不均。

②专家分析：血液中过多的乳糜微粒（即过多的脂类物质）和 VLDL 水解后释放的脂肪酸以及在胰腺毛细血管床释放的溶血卵磷脂超过了胰腺中白蛋白所能结合的数量，而使胰腺细胞膜溶化，发生化学性胰腺炎。小明的胰腺 B 超检查结果是胰腺炎的早期表现。

小明的爸妈看着血脂化验单：TC，TG，HDL-C，LDL-C……它们是什么？这些数值多少才算高，多少才算低？于是，二人趁着专家看化验单的时候，把心中的疑问提了出来。专家很耐心地给他们做了解释：

目前临床上常用的化验项目主要包括：总胆固醇、三酰甘油、高密度脂蛋白—胆固醇、低密度脂蛋白—胆固醇、载脂蛋白 A1、载脂蛋白 B。因各级医院医疗条件不同，故以上项目不一定都能检查。在看化验单时最常遇到的问题是看不懂上面写的一些英文代号。所以，下面要介绍一些化验单上常用的符号。

TC：血浆总胆固醇，也有用 T-CHO 代表血浆总胆固醇的。

TG：甘油三酯，在有些化验单中称为三酰甘油。

HDL-C：血浆中高密度脂蛋白胆固醇。

LDL-C：血浆中低密度脂蛋白胆固醇。

学到了知识，小明的妈妈对照着又看了看儿子的“血脂化验单”，新问题又来了：甘油三酯增高，低密度脂蛋白偏高……这些化验结果说明什么呢？专家对此耐心地作了解答：

总胆固醇增高临床常见于胆管梗阻、肾病综合征、慢性肾小球肾炎、淀粉样变性、动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、甲状腺功能减退、传染性肝炎、门脉性肝硬化、某些慢性胰腺炎、自发性高胆固醇血症、家族性高 α -脂蛋白血症（即I型高血脂）、老年性白内障及牛皮癣等。总胆固醇减少则多见于严重贫血、急性感染、甲状腺功能亢进、脂肪痢、肺结核、先天性血清脂蛋白缺乏及营养不良。

甘油三酯的增高常见于高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病综合征、胆管梗阻、甲状腺功能减退、急性胰腺炎、糖原累积症、原发性三酰甘油增多症。

高密度脂蛋白胆固醇增高时，要考虑原发性高HDL（高密度脂蛋白）血症、运动、饮酒等情况；若降低则说明患者有患原发性高血脂或继发性高血脂，如肥胖、卵磷脂胆固醇酰基转移酶（LCAT）缺乏症等的可能；另外，还可能与药物、饮食等因素有关。同时，高密度脂蛋白降低的患者较易患冠心病。

低密度脂蛋白胆固醇增高时的人相对易患动脉粥样硬化所导致的冠心病和脑血管疾病。

解答了小明妈妈的疑问，专家最后又强调了一句：各个医疗单位由于使用方法、实验条件等差异，各项指标的正常值可能不会完全相同。一般情况下，在化验单上都会标有正常参考值，可以供患者及家属对比测定的各项指标是否超过了正常范围。

3. 专家确诊

小明的症状，正符合I型高脂蛋白血症的临床表现。专家由此可以确诊，小明的确患有I型高脂蛋白血症。