



GAOZHIXUEZHENG-FANGYUZHI

高脂血症 防与治

(第二版)

丛书主编 谢英彪
本书主编 张雪真 谢英彪



GAOZHIXUEZHENGFANGYUZH

高脂血症 防治 (第二版)

丛书总主编 谢英彪

本书主编 张雪真 谢英彪

编著 周明飞 李宏大 袁受桥

虞丽相 王凯

内容简介

高脂血症是指体内脂质代谢紊乱,血液中一种或多种脂质成分异常增高,并引发一系列临床病理变化的病症。本书从对高脂血症的认识谈起,主要介绍了高脂血症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症防与治 / 谢英彪主编. —2 版. —西安:西安交通大学出版社, 2013. 8

(常见疾病防与治丛书)

ISBN 978-7-5605-5580-5

I. ①高… II. ①谢… III. ①高血脂病—防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195452 号

书 名 高脂血症防与治(第二版)

丛书总编 谢英彪

本书主编 张雪真 谢英彪

责任编辑 王华丽 吴 杰

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9.25 彩页 1 页 字数 112 千字

版次印次 2013 年 8 月第 2 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-5580-5/R·336

定 价 23.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『患者当须先洞晓病原，知其所犯，
以法治之；食乃不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



高脂血症是指体内脂质代谢紊乱，血液中一种或多种脂质成分异常增高，并引发一系列临床病理变化的病症。通常分为高胆固醇血症、高三酰甘油血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症四类。

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生很大变化，导致日常生活中大量食用含有高脂蛋白、高糖和高盐的食品，致使高脂血症、高血压和糖尿病的发生率大大升高。高脂血症是促成动脉粥样硬化的重要致病因素，也可以是糖尿病、肾脏疾病、甲状腺功能减低的表现。作为心脑血管疾病的独立危险因素，高脂血症导致心肌梗死的发生率为9%。冠心病和脑卒中的共同病理基础都是动脉粥样硬化，而其中最重要的危险因素是高脂血症。我国现有的近1亿高脂血症患者中，约75%无明显临床症状，具有一定的隐蔽性，但随时都有发病的可能。

高脂血症没有任何症状，常不被人们所重视，而它所带来的危害，如引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、脑卒中等，都时刻威胁着人们的健康，所以要重视高脂血症的预防，其关键是选择健康生活方式，即合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

对病情严重、血脂过高、饮食控制不理想的患者要采用药物调脂，使低密度脂蛋白-胆固醇降低至<3.4毫

摩尔/升。目前，多数调脂药物需要维持一定剂量、长期服用才能起到降脂效果，并同时带来许多明显的副作用。因此，要在医生指导下选择合适的药物，对于严重的高脂血症患者应考虑联合用药，同时积极治疗原发病，在服药同时坚持饮食疗法和运动疗法。患者应注意药物的副作用，对异常指标追踪观察，直到恢复正常。高脂血症是一种慢性疾病，因此，调脂药物原则上应当长期维持治疗。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《高脂血症防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注高脂血症，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对高脂血症的认识谈起，主要介绍了高脂血症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《高脂血症防与治》成为您和您的家人防治高脂血症的良师益友。

C 目 录

Contents

1. 认识高脂血症

什么是高脂血症	001
什么是继发性高脂血症	003
为何防治高脂血症意义重大	004
哪些人易患高脂血症	005
高脂血症对患者有哪些危害	005
高脂血症患者为什么会耳聋	006
为什么不能把高血脂等同于冠心病	007
各型高脂血症有何临床表现	008
什么是动脉粥样硬化	009
动脉粥样硬化与脂质代谢有何关系	010
血清三酰甘油与动脉粥样硬化有何关系	011
血清总胆固醇与动脉粥样硬化有何关系	012
脑卒中与高脂血症有何关系	013
肥胖症与高脂血症有何关系	014



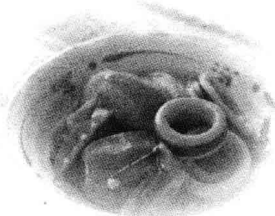
高血压病与高脂血症有何关系	014
高黏滞血症与高脂血症有何关系	016
甲状腺功能减退症与高脂血症有何关系	016
为什么糖尿病患者常伴有高脂血症	017
脂肪肝与高脂血症有何关系	018

2. 科学养生防治高脂血症



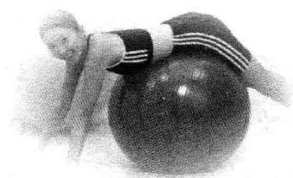
高脂血症患者如何选择健康的生活方式	019
高脂血症患者如何注意气候变化	020
高脂血症患者为何要注重生活质量	020
高脂血症患者为何要养成每天排便的好习惯	021
高脂血症患者为何要注意减肥	022
高脂血症患者为何要戒烟	022
高脂血症患者为何要戒除酗酒	024
高脂血症患者如何安排睡眠	024
高脂血症患者如何用温泉治疗	026
高脂血症患者如何做其他沐浴治疗	027
中年人如何预防高脂血症	028
什么是高脂血症的三级预防	029
高脂血症能否预防	030

3. 饮食防治高脂血症



如何通过饮食预防高脂血症	031
高脂血症患者的饮食治疗原则是什么	032
高脂血症如何进行合理的饮食治疗	034
各型高脂蛋白血症如何进行饮食治疗	035
高脂血症都是吃出来的吗	037
高脂血症患者为何要限制总热量	038
高脂血症患者为何要低脂、低胆固醇膳食	039
高脂血症患者为何要多吃富含膳食纤维的食物	040
高脂血症患者可以多吃哪些富含维生素和无机盐的食物	041
饮食预防高脂血症为何要从儿童时期开始	042
高脂血症患者如何合理安排膳食结构	043
高脂血症患者如何选择食用油	044
平稳降血脂的美食有哪些	044
喝茶能降脂吗	046
调补高脂血症患者的茶饮有哪些	047
防治高脂血症的米粥有哪些	048
防治高脂血症的汤羹有哪些	049
防治高脂血症的菜肴有哪些	051
防治高脂血症的主食有哪些	053
防治高脂血症的饮料有哪些	054
防治高脂血症的果菜汁有哪些	055

4. 合理运动防治高脂血症



运动对血脂有什么影响	057
运动调脂的机制是什么	058
高脂血症患者如何健身	059
高脂血症患者如何步行运动	061
高脂血症患者如何跑步运动	062
高脂血症患者如何跳绳运动	063
高脂血症患者如何游泳	064
高脂血症患者如何跳舞降脂	065
高脂血症患者如何做降脂健美操	065
高脂血症患者如何做调整呼吸操	066
高脂血症患者如何做减肥降脂操	067
高脂血症患者如何做消积吐纳操	067
高脂血症患者如何做降脂保健操	068

5. 心理调适防治高脂血症



心理因素对血脂有何影响	069
高脂血症患者为何要保持健康向上的精神状态	070
高脂血症患者的心理活动类型有哪些	071
如何对高脂血症患者进行心理治疗	073
如何调整高脂血症患者的饮食心理异常	074

如何对中年高脂血症患者进行心理调护	075
高脂血症患者疾病好转期如何进行心理调护	076

6. 西医防治高脂血症



高脂血症的治疗原则是什么	077
高胆固醇血症的治疗包括哪些方面	078
高三酰甘油血症的治疗包括哪些方面	079
药物治疗高脂血症应遵循什么原则	080
是否所有高脂血症患者都要采用降血脂治疗	080
高脂血症患者需长期服降血脂药吗	081
治疗高脂血症的药物有哪几类	082
如何使用HMG-CoA还原酶抑制剂进行 血脂的调节	083
如何使用胆酸螯合剂进行血脂的调节	084
如何使用烟酸类药物调节血脂	085
如何使用贝特类药物调节血脂	086
如何使用不饱和脂肪酸类药物调节血脂	087
还有哪些药物具有调节血脂作用	088
高脂血症如何采用药物治疗	090
低高密度脂蛋白血症如何采用药物治疗	090
糖尿病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂 的药物	091

高血压病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物	092
慢性肾功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物	093
肾病伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物	093
甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择调节血脂的药物	094

7. 中医防治高脂血症



中医如何认识高脂血症	095
中医对高脂血症如何辨证分型	096
中药治疗高脂血症的机制是什么	098
螺旋藻能调脂吗	099
绞股蓝能调脂吗	100
荷叶能调脂吗	101
决明子能调脂吗	101
虎杖能调脂吗	102
陈皮能调脂吗	103
泽泻能调脂吗	104
姜黄能调脂吗	105
丹参能调脂吗	106
蒲黄能调脂吗	107



三七能调脂吗	108
大黄能调脂吗	109
人参能调脂吗	110
银杏叶能调脂吗	111
灵芝能调脂吗	112
红花能调脂吗	113
女贞子能调脂吗	114
玉竹能调脂吗	114
枸杞子能调脂吗	115
降脂常用的内服方剂有哪些	116
如何用中成药降脂	118
防治高脂血症的药茶有哪些	119
按摩降脂的机制是什么	120
如何进行穴位按摩降脂	121
如何早晚揉腹降脂	122
如何循经摩擦拍打祛脂	122
指压疗法防治高脂血症的手法有哪些	123
指压降脂如何取穴	123
指压降脂要注意什么	125
针刺降脂的机制是什么	126
针刺降脂的方法有哪些	128
如何用耳穴疗法降脂	129
如何进行足部药浴降脂减肥	130

附录1 常用骨度分寸表

131

附录2 头面、躯干部常用穴位定位表

132

附录3 四肢部常用穴位定位表

133





1

认识高脂血症



什么是高脂血症

高脂血症又称血脂异常，可分为原发性血脂异常和继发性血脂异常两大类。

高脂血症是指体内脂质代谢紊乱，血液中一种或多种脂质成分异常增高，并引发一系列临床病理变化的病症。人们已经知道，人体血浆中所含的脂质称为血脂，主要由胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油、磷脂以及游离脂肪酸等组成。凡血清总胆固醇测定超过 5.72 毫摩尔/升 (>220 毫克%，即每 100 毫升血浆含量超过 220 毫克)，三酰甘油增高，超过 1.70 毫摩尔/升 (>150 毫克%，即 100 毫升血浆含量超过 150 毫克)，可称为高脂血症。如胆固醇单项增高，超过正常值范围，称为高胆固醇血症。

高脂血症与动脉粥样硬化、心脑血管病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病等的发病有着密切关系，是形成冠心病的主要危险因素之一。近年来，随着人们物质生活水平的提高，饮食结构的改变，本病的发病率有明显增高的趋势。

临床医师把高脂血症分成四类：

高胆固醇血症 占高脂血症患者的 40%，其血清总胆固醇含量增高，而三酰甘油含量正常；

高三酰甘油血症 占高脂血症患者的 20%，其血清三酰甘油含量增高，而总胆固醇含量正常；

混合型高脂血症 占高脂血症患者的 40%，同时有血清总胆固醇和三酰甘油含量增高的现象；

低高密度脂蛋白血症 血清高密度脂蛋白-胆固醇水平降低，这类高脂血症可以单独存在，也可以伴高胆固醇血症，或伴高三酰甘油血症而存在。

值得一提的是，1985 年度的诺贝尔生理学或医学奖授予了两位美国中年科学家——迈克尔·布朗和约瑟夫·戈爾斯坦，以表彰他们在胆固醇代谢和动脉粥样硬化研究中所作出的巨大贡献。他们在实验研究中发现了脂蛋白代谢的新途径，为人类征服高脂血症、乃至最后征服动脉粥样硬化开拓了新的前景。当今，动脉粥样硬化所造成的各种疾病（包括冠心病、中风等心脑血管病症）是人类死亡的首要原因。

小贴士

随着医学实验技术发展，出现了既与高脂血症紧密联系，又被与之视为一体的临床医学概念“高脂蛋白血症”。高脂蛋白血症是指血液中的一种或几种脂蛋白升高。现代医学研究表明，所有脂蛋白都含有脂质，因此只要脂蛋白过量（高脂蛋白血症），就会引起血脂水平升高（高脂血症）。由此可见，虽然高脂血症与高脂蛋白血症看上去是两个不同的概念，但是由于血脂在血液中以脂蛋白的形式进行运转的，因此高脂血症实际上也可以被认为是高脂蛋白血症，它们只是两种不同的提法。