

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症诊疗调养一本通>>

13位ISBN编号：9787500845201

10位ISBN编号：7500845200

出版时间：2009-10

出版时间：工人出版社

作者：张春斐 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高脂血症诊疗调养一本通>>

### 前言

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。

## <<高脂血症诊疗调养一本通>>

### 内容概要

我国18岁以上血脂异常人群已超过1.6亿，患病率为18.6%。

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。

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

作者简介

张春斐，毕业于第二军医大学临床医学专业，中国人民解放军总政治部医院内科副主任，多年在临床一线工作，对高血压、糖尿病、高脂血症等内科常见疾病有较深研究，积累了丰富经验。曾在国家级各类医学期刊发表多篇论文，出版的书有《高血压诊疗调养一本通》、《糖尿病诊疗调养

## &lt;&lt;高脂血症诊疗调养一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序言前言第一章 高血症的基础篇 一、什么是血脂？
- 二、血脂有什么作用？
  - 三、血脂的来源有哪些？
  - 四、与心脑血管疾病密切相关的血脂是哪些？
  - 五、什么是甘油三酯？
  - 六、甘油三酯的功能是什么？
  - 七、什么是胆固醇？
  - 八、胆固醇有什么作用？
  - 九、什么是脂蛋白？
  - 十、脂蛋白分好坏吗？
  - 十一、胆固醇分好坏吗？
  - 十二、高密度脂蛋白的作用是什么？
  - 十三、坏脂蛋白越低越好吗？
  - 十四、什么是乳糜血？
  - 十五、什么是载脂蛋白？
  - 十六、载脂蛋白是做什么用的？
  - 十七、载脂蛋白A和载脂蛋白B在临床上有何意义？
  - 十八、临床上检测的血脂有哪些项目？
  - 十九、什么人需要查血脂？
  - 二十、做血脂检查前后需注意些什么？
  - 二十一、血脂的正常值范围是多少？
  - 二十二、什么是代谢综合征？
  - 二十三、什么是高脂血症？
  - 二十四、高脂血症有哪几种？
  - 二十五、高脂血症该如何诊断？
  - 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？
  - 二十七、被确诊为高脂血症后还需要做哪些检查？
  - 二十八、被确诊为高脂血症后应到哪个科室就诊？
  - 二十九、高脂血症有什么危害？
  - 三十、胆固醇异常产生的原因有哪些？
  - 三十一、临界高胆固醇血症的病因有哪些？
  - 三十二、出现哪些体征应警惕胆固醇增高？
  - 三十三、什么是轻度高胆固醇血症？
  - 三十四、什么是重度高胆固醇血症？
  - 三十五、为什么会得高甘油三酯血症？
  - 三十六、高脂血症的临床表现有哪些？
  - 三十七、什么是黄色瘤？
  - 三十八、血脂代谢异常与冠心病有什么关系？
  - 三十九、血脂与肥胖有何关系？
  - 四十、高血脂与高血压是什么关系？
  - 四十一、喝酒影响血脂吗？
  - 四十二、什么是血稠？
  - 四十三、血稠需要治疗吗？
  - 四十四、血稠和高血脂是一回事吗？
  - 四十五、不吃肉可以降低血稠吗？

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

- 四十六、“一滴血”检查可靠吗？
- 四十七、如何预防和治疗血稠？
- 四十八、什么是脂肪酸？
- 四十九、脂肪酸如何分类？
- 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？
- 五十一、为什么要限制反式脂肪酸煎炸食物？
- 五十二、不饱和脂肪酸的摄人与人体健康的关系 五十三、应该如何摄人脂肪酸？
- 五十四、血脂认识五大误区第二章 高脂血症的西医疗法 一、如何对高脂血症进行危险评估？
- 二、血脂异常的该怎样治疗？
- 三、高脂血症患者什么时候应开始药物治疗？
- 四、服用调脂药物能带来哪些好处？
- 五、调脂药物能使冠心病患者的血管病变消退吗？
- 六、冠心病患者血脂不高，为什么也要服调脂药？
- 七、常见的调脂药有哪些？
- 八、调脂药应如何选择？
- 九、调脂药物疗效判断标准是什么？
- 十、为什么不同的人降脂的目标值不同？
- 十一、高脂血症患者停用调脂药后血脂会反弹吗？
- 十二、高脂血症患者长期服用降血脂药物合算吗？
- 十三、高脂血症患者长期用调脂药物会使血脂降得过低吗？
- 十四、高脂血症患者长期服用调脂药物安全吗？
- 十五、高脂血症患者如何合理地服用调脂药物？
- 十六、高脂血症患者服用调脂药物时应注意些什么？
- 十七、患脂肪肝需要服用调脂药吗？
- 十八、高脂血症患者肝功能不好是否也可以用调脂药？
- 十九、什么叫“他汀类”调脂药？
- 二十、他汀类为什么能降血脂？
- 二十一、他汀类药物降血脂有哪些特点？
- 二十二、为什么将他汀类药物作为调脂药的一线首选药物？
- 二十三、他汀类药物的适应症有哪些？
- 二十四、他汀类药物应该早上吃还是晚上服？
- 二十五、急性心肌梗死时也要用他汀类调脂药物吗？
- 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？
- 二十七、他汀类药物有什么副作用？
- 二十八、高脂血症患者服用他汀类药物安全吗？
- 二十九、什么是横纹肌溶解症？
- 三十、常见的他汀类药物知多少？
- 三十一、什么叫“贝特类”调脂药？
- 三十二、贝特类药物的适应症是什么？
- 三十三、贝特类药物的主要副作用有哪些？
- 三十四、服用贝特类药物时应注意些什么？
- 三十五、常用的贝特类调脂药有哪些？
- 三十六、为什么烟酸降脂需要大剂量？
- 三十七、烟酸的调脂作用有哪些特点？
- 三十八、烟酸为什么能降血脂？
- 三十九、高脂血症患者烟酸应选择短效、中效，还是长效？

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

四十、高脂血症患者服用大剂量烟酸的副作用有哪些？

四十一、有什么办法可减少烟酸的副作用？

四十二、哪些高脂血症患者不适用烟酸？

四十三、烟酸可以与其他调脂药物联合应用吗？

四十四、高脂血症伴糖尿病患者能使用烟酸吗？

四十五、为什么胆酸螯合剂能降低胆固醇？

四十六、常见的胆酸螯合剂有哪些？

四十七、什么是胆固醇吸收抑制剂？

四十八、胆固醇吸收抑制剂的作用机理是什么？

.....第三章 高脂血症的中医疗法第四章 高脂血症的自然疗法

## &lt;&lt;高脂血症诊疗调养一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

高密度脂蛋白因为对人体有保护作用而被称为“好脂蛋白”，那么它的具体作用是什么呢？

作为血液中密度最高、颗粒最小的一种脂蛋白，高密度脂蛋白具有清除血管内多余血脂，清除血垢，清洁血管的作用。

它专门在体内结合多余血脂，转运体外，清除血液垃圾。

由于它体积小，所以能穿透动脉内膜，将沉积在里面多余的胆固醇清除掉并携带出血管壁，从而修复血管内皮破损细胞，恢复血管弹性。

1.高密度脂蛋白是血管内的“脂质清道夫”研究证明：血液中多余的血脂是靠高密度脂蛋白来代谢的。

高密度脂蛋白可将血液中的多余的胆固醇转运到肝脏，处理分解成胆酸盐，通过胆道排泄出去，从而形成一条血脂代谢的专门途径，或称“逆转运途径”。

因此，高密度脂蛋白能增强血脂代谢能力，保持血管畅通，使血管更清洁，且对血管没有任何损伤，安全、稳定，是国际医学界唯一公认的、真正的血管内脂质“清道夫”。

2.高密度脂蛋白是“抗动脉硬化因子”有证据表明：（1）高密度脂蛋白具有抗氧化作用，能很好保护冠心病危险因子之一的低密度脂蛋白不受氧化，（因为只有经过氧化的低密度脂蛋白才具有较强的形成血垢，致动脉血管发生粥样硬化的作用），减轻或阻止低密度脂蛋白对血管内皮细胞的破坏。

（2）由于高密度脂蛋白体积小，能穿透动脉内膜，将沉积在里面多余的胆固醇等脂质斑块破碎并携带出血管壁，并修复血管内膜破损，恢复血管内皮细胞功能，从而消退动脉硬化斑块，使血管弹性得到最大限度的恢复和保护，所以被称为“抗动脉硬化因子”。

3.高密度脂蛋白是“长寿因子”美国的医学专家研究发现，具有遗传性高密度脂蛋白增高的家族几乎可以避免动脉粥样硬化，更没有心脑血管病的发生，长寿成了普遍现象，因而高密度脂蛋白被称为“长寿因子”。

4.高密度脂蛋白是“冠心病的保护因子”研究表明，高密度脂蛋白能加强血管内已存在脂质斑块的稳定性，抑制斑块破裂或脱落阻塞血管，降低冠心病的发生几率。

高水平的高密度脂蛋白能显著降低心脑血管病的危险，对冠心病具有保护作用。

正常的血脂代谢是指高密度脂蛋白的数量与低密度脂蛋白或甘油三酯是成比例的，即一个高密度脂蛋白分子可以“运输”5~6个低密度脂蛋白或甘油三酯分子到肝脏进行分解处理，最终排出体外。

当低密度脂蛋白或甘油三酯与高密度脂蛋白的数量比例失调时，就会使血液中的总胆固醇或甘油三酯等指标超出正常范围，打破了原正常的血脂代谢平衡，发生异常，被称为“垃圾”的多余血脂就会附着在血管壁上沉积，逐渐形成粥样硬化，最终导致心脑血管病的发生。

因此，高密度脂蛋白的数量不仅决定着血液中血脂代谢是否平衡，而且还起到消退或减轻动脉硬化斑块的重要作用。

当血液中高密度脂蛋白含量高时，血脂及血垢的清运速度大于沉积速度，不但不会有新的血脂沉积，连早已沉积的脂质斑块也会被逐渐清除，血管越来越干净，血流畅通无阻，大量的高密度脂蛋白进入血管内膜及内皮细胞，修复内膜破损，恢复血管弹性，心脑血管病变几率就比较低；当高密度脂蛋白含量低时，血脂及血垢的清运速度小于沉积速度，血脂增高，沉积加快，硬化逐渐加重，病变必然发生。

世界卫生组织研究证实，每100毫升血液中的高密度脂蛋白每升高1毫克，可使由动脉粥样硬化引起的心脑血管疾病的发病率和死亡率降低3%~4%。

流行病学调查表明，当高密度脂蛋白1.68毫摩尔/升时的8倍。

十三、坏脂蛋白越低越好吗？

我们知道，低密度脂蛋白是坏脂蛋白，高了会容易发生冠心病。

那么，它是不是越低越好呢？

低密度脂蛋白主要有极低密度脂蛋白代谢演变而来的，它主要是将胆固醇从外界带入周围组织中，刺激血管壁细胞增生，当其在血液中含量的增加就会导致动脉粥样硬化。

极低密度脂蛋白主要由肝脏合成，它主要运送甘油三酯到各个器官，当其含量超过人体所需的指标后



## &lt;&lt;高脂血症诊疗调养一本通&gt;&gt;

即转化为低密度脂蛋白，参与脂质代谢，从而引起血管阻塞，形成动脉硬化。

所以，在正常范围内，低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白当然是越低越好。

但是要注意，人体内每样东西都是必不可少的。

低密度脂蛋白如果过低，会导致从外界或肝脏摄入的胆固醇不足，同样会影响脂类代谢。

要是降的比例超过30%，就会对人体有害了。

近10年来，科学实验发现，胆固醇在抗癌方面具有重要作用。

胆固醇过低的患者，得结肠癌的风险是胆固醇较高患者的3倍。

胆固醇过低还会造成机体功能紊乱，免疫功能低下，脑出血危险增加等。

尤其是70岁以上的老年人，在降血脂时更要注意，别将胆固醇降得太低，长期的低胆固醇会使死亡的危险增加。

#### 十四、什么是乳糜血？

小王为了向女朋友展示自己的爱心，主动进行义务献血。

但是，3个星期后却收到了一张通知单，告知他有乳糜血现象，之前所捐的全血已无法做一般输血用途，但已分离出红血球浓缩液，信中并附上如何避免乳糜血的教育资料。

他很奇怪，什么是乳糜血呢？

血浆颜色呈乳白色或混浊状，那就是乳糜血，表示血液中含有高量脂肪。

血液中的血脂含量过高，导致抽取的血液沉淀、静置或冷藏时，会出现乳糜微粒的浓度升高和极低密度脂蛋白的聚集，使得原本应该呈现淡黄色的血浆变成乳白色，在试管中看不到背后的刻度。

造成血中有高量脂肪的原因，有可能是病态高脂血症，也有可能是摄取食物的影响。

刚吃完大餐后30分钟，体内乳糜微粒浓度会立刻骤升，1~2小时后恢复正常。

如果是脂质代谢异常或甘油三酯特别高者，血中太浊、太油的现象，则有可能持续3~4小时以上。

正常人在空腹12小时后采血时，血浆中无乳糜微粒。

#### 十五、什么是载脂蛋白？

脂蛋白中的蛋白部分称为载脂蛋白，简称Apo，因其与脂类结合并运载脂蛋白而得名。

载脂蛋白不仅是脂蛋白重要组成成分，在结合和转运脂质及稳定脂蛋白的结构上发挥主要作用，而且还可以调节脂蛋白代谢关键酶的识别，促进脂蛋白的合成与代谢，是作用于脂类和脂蛋白有关酶的重要辅酶，在脂蛋白代谢上发挥着重要作用。

各种载脂蛋白主要合成部位是肝，小肠也可合成少量。

近年发现，脑、肾、肾上腺、脾、巨噬细胞等部位也能合成载脂蛋白。

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

编辑推荐

《高脂血症诊疗调养一本通》：健康生活保障，告诉您专业的高脂血症诊疗与调养方法，一册在手，健康无忧，专业的糖尿病诊疗调养方法首都医科大学心血管疾病研究所所长，主任医师、教授、博士生导师 杨新春为您的健康保驾护航

<<高脂血症诊疗调养一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>