

<<高血脂家庭保健与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血脂家庭保健与食疗>>

13位ISBN编号：9787807534525

10位ISBN编号：7807534524

出版时间：2009-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：成海艳 主编

页数：197

字数：160000

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>

## <<高血脂家庭保健与食疗>>

### 前言

“病从口入”，字面意思是病可以由外界通过口腔进入，但从另一个方面来说，治病也可以从口入。所谓是药三分毒，对于“三高”这样难以根治的病，吃药可以帮助病人保持良好的状态，但如何让病人更好地像正常人一样生活，食疗其实是最好的办法。

在中国，自古代起，就有“药膳”一说，所谓“药膳”的实质就是用食物治病，病能从口入，也能通过入口的食物来治疗。

过去人们常说的“药膳”如今被统称为“食疗”，而越来越多的人也将“药膳”与“食疗”归为一个概念。

依我个人浅见，它们之间还是有着细微的差别，就是“药膳”更多的是食材偏重中药材，有一定的治疗效果；而“食疗”更多的是用普通的家常的材料，让食物起到养生的作用。

好的饮食习惯对于病情是有一定辅助治疗效果的，比如高血糖患者由于忌糖分的摄入，在饮食方面难免会有所限制。

如何既能吸收营养稳定病情，又能避免意外摄取过量糖分导致病发，就是糖尿病人和其家人必须要重视的问题。

## <<高血脂家庭保健与食疗>>

### 内容概要

如今的现代人，高压力、高收入、高强度，让高血脂、高血压、高血糖这三高疾病患者的年龄越来越低龄化，“三高”病不再是老年人的专利，更多不会合理安排生活的年轻人也会得“三高”病。所以，编写本书的目的不只是单纯为上年纪的患者服务，更是为了让现在的年轻人提高警惕。

在本书中，不仅详细分析高血脂症的形成、治疗与预防，还附上最科学的营养食谱，希望看书的读者都记得这样一个道理：“没有好的身体，再成功的人士都不会有未来。”

## <<高血脂家庭保健与食疗>>

### 书籍目录

#### 第一章 高血脂基础

##### 第一节 高血脂的基本知识

高血脂的定义

血脂与胆固醇

高血脂分型与危害

正确认识高血脂

##### 第二节 高血脂的并发症

高血脂与糖尿病

高血脂与冠心病

高血脂与脑梗塞

高血脂与胰腺炎

高血脂与脂肪肝

##### 第三节 高血脂的分类

高胆固醇血症

高脂蛋白血症

高甘油三酯血症

混合性高血脂症

##### 第四节 高血脂与降脂药

认识降脂药

服用降脂药的注意事项

#### 第二章 高血脂保健

.....

#### 第三章 养生与食疗

#### 第四章 食谱

## <<高血脂家庭保健与食疗>>

### 章节摘录

服用降脂药的注意事项怀孕或哺乳期妇女不宜使用降胆固醇药物，因为动脉粥样硬化是慢性过程，所以妊娠期停用降脂药物对治疗原发性高胆固醇血症的远期效果影响甚少；而且，胆固醇及其生物合成途径的其他产物是胎儿发育的必需成分，包括类固醇和细胞膜的合成。

他汀类降脂药物在降低胆固醇生物合成的同时，也减少了胆固醇生物合成通路的其他产物。

所以孕妇服用这类降血脂药物可能有损于胎儿。

降血脂药物及其代谢产物是否经人乳分泌，目前还缺乏研究。

由于许多药物经人乳分泌，而且因降脂药物潜在的副作用，因此哺乳期妇女不宜服用降脂药物。

降血脂药多属他汀类药物。

按医嘱服药后，可以减少由人体合成的胆固醇，因而有效地降低血液中胆固醇的浓度、减少发生心脑血管疾病的风险。

但如果服药过量，血药浓度太高，就可能增加中毒的危险。

他汀类药物最明显的毒副作用就是引起横纹肌溶解。

横纹肌溶解就是体内肌肉组织遭到破坏。

严重时，可能导致肝脏和‘肾脏功能衰竭，甚至造成死亡。

目前看来，可能导致病人血药浓度太高的原因之一与柚子有关。

即使病人按正常剂量服药，但如果同时又吃了柚子或喝了柚子汁，结果也等于过量服药，同样可能引起中毒。

## <<高血脂家庭保健与食疗>>

### 编辑推荐

《高血脂家庭保健与食疗》由哈尔滨出版社出版。

寻常百姓防治高血糖的理想必备读物科学合理的医疗保健与营养食谱,让你远离高血糖,过上健康幸福的生活.深入浅出的描述 科学严谨的态度丰富翔实的内容 简单易行的教程好身体,好心情,好家庭.善待生命,善待自己,善待家人.

<<高血脂家庭保健与食疗>>

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>