

◇ “三高”专家进社区系列丛书

## 《高血脂健康管理百问百答》

许峥嵘 任卫东 主编

### 内容提要

本书分为四篇：基础知识篇、检查与诊断篇、治疗篇、预防和自我康复篇。特别对高脂血症的最新诊断及中西医治疗、饮食调养、运动健身进行了全面系统的介绍。该书内容丰富，方法简便易行，实用性强，是广大高脂血症患者及家属的必备用书，也可作为基层医务人员的参考用书。

### 目 录

#### 基础知识篇

健康，是我们一直追求，一直向往的目标！一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，是非常开心、自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。现代人的生活工作压力、不良的饮食习惯、遗传因素等各方面都影响着我们的健康。高血脂，一个常见的词语，但大多数人对高血脂还是一知半解，本篇将分四章内容对血脂及高血脂的相关知识做一概述，以协助广大患者朋友对高血脂有一初步认识，那么就让我们一起揭开高血脂的神秘面纱吧……

#### 第一章 血脂概述

- 第一节 什么是血脂？
- 第二节 血脂的作用有哪些？
- 第三节 血脂的来源有哪些？
- 第四节 血液中甘油三酯的去路有哪些？
- 第五节 血液中胆固醇的去路有哪些？
- 第六节 影响血脂的因素有哪些？
- 第七节 什么是甘油三酯？
- 第八节 甘油三酯的水平受哪些因素的影响？
- 第九节 什么是血清总胆固醇？
- 第十节 胆固醇分布在人体哪些部位？

第十一节 胆固醇的水平受哪些因素的影响？

第十二节 是不是胆固醇越低越好？

第十三节 什么是“坏胆固醇”？

第十四节 什么是“好胆固醇”？

第十五节 什么是脂蛋白？

第十六节 什么是磷脂？

第十七节 什么是载脂蛋白？

第十八节 什么人需要定期检查血脂？

## 第二章 高脂血症概述

第一节 什么是高脂血症？

第二节 高脂血症的分类有哪些？

第三节 西医对高脂血症的发病机制的认识有哪些？

第四节 中医对高脂血症的发病机制的认识有哪些？

第五节 高血脂就是高脂血症？

第六节 高脂血症和血脂异常是一个概念？

第七节 高脂血症的危害有哪些？

第八节 高脂血症的并发症有哪些？

第九节 高脂血症会引发痛风吗？

第十节 高脂血症是严重的疾病吗？

第十一节 高脂血症好发于哪些人群？

第十二节 瘦人就不会得高脂血症了吗？

第十三节 年轻力壮，就用不着体检查血脂了吗？

第十四节 为什么也要注意警惕儿童高脂血症？

第十五节 我国高脂血症的现状如何？

## 第三章 高脂血症的病因

第一节 原发性高脂血症的病因有哪些？

第二节 不同年龄和性别的人血脂有何区别？

第三节 什么样的饮食易引起高脂血症？

第四节 为什么吸烟会引起高脂血症？

第五节 为什么酗酒会引起高脂血症？

第六节 脑力劳动者血清胆固醇和甘油三酯较从事体力劳动者高,而高密度脂蛋白胆固醇的含量则低吗?

第七节 为什么肥胖者易出现高脂血症?

第八节 季节对血脂有什么影响?

第九节 什么是继发性高脂血症?

第十节 继发性高脂血症的病因有哪些?

第十一节 引起继发性高脂血症的疾病有哪些?

第十二节 引起继发性高脂血症的药物有哪些?

第十三节 为什么要区分原发性高脂血症和继发性高脂血症?

#### 第四章 如何早期发现高脂血症

第一节 为什么高脂血症早期症状不明显?

第二节 高脂血症的身体信号有哪些?

第三节 为什么发现黄色瘤应及时就医?

### 检查与诊断篇

只要细心,就一定可以发现高血脂的早期症状,从而把握住治疗高血脂的最佳时机!

「早期发现早期治疗」在现代医学上有着非常重要的意义。可是为什么许多高血脂患者并没有尽早的发现疾病治疗疾病呢?很简单,因为高血脂患者不了解自身症状的初期特征,今天专家就为大家介绍高血脂的初期症状,希望引起大家的重视.....

#### 第五章 高脂血症的检查

第一节 血脂检查的内容有哪些?

第二节 血清总胆固醇的正常范围是多少?

第三节 血清胆固醇水平异常的临床意义是什么?

第四节 血清甘油三酯的正常范围是多少?

第五节 血清甘油三酯水平异常的临床意义是什么?

第六节 载脂蛋白 A- I 和载脂蛋白 B 的正常范围是多少?

第七节 检测载脂蛋白 A- I 和载脂蛋白 B 的临床意义有哪些?

第八节 进行血脂检查前应注意哪些事项?

第九节 高脂血症者还需要做哪些检查?

第十节 为什么高脂血症患者应测血压?

第十一节 测血压时的注意事项有哪些?

第十二节 为什么高脂血症患者应测血糖?

- 第十三节 测血糖前的注意事项有哪些？
- 第十四节 为什么高脂血症患者应做眼底检查？
- 第十五节 怎么配合做眼底检查？
- 第十六节 为什么高脂血症患者应做心电图检查？
- 第十七节 做心电图检查时的注意事项有哪些？
- 第十八节 为什么高脂血症患者应做颈部血管超声检查？
- 第十九节 为什么高脂血症患者应做 CT 检查、MRI 检查？
- 第二十节 做 MRI 检查时的注意事项有哪些？
- 第二十一节 为什么高脂血症患者应做 PWV 检查？
- 第二十二节 怀疑高脂血症如何进行自我检查？
- 第二十三节 抽血时血液粘稠浑浊，是否就是高脂血症？
- 第二十四节 一次血脂检查异常就是高脂血症吗？
- 第二十五节 以前患过高脂血症，是不是现在血脂检查正常了，就不用治疗了？

## 第六章 高脂血症的诊断

- 第一节 高脂血症的诊断依据有哪些？
- 第二节 高脂血症的分型有哪些？

## 治疗篇

合理用药与否，关系到治疗的成败！

在选择用药时，必须考虑以下几点：①药物的疗效 ②药物不良反应的轻重权衡。所谓“合理用药”，简言之，就是对症下药；而“安全用药”主要就是要做到让用药者承受最小的治疗风险获得最大的治疗效果。安全合理用药要根据病情、病人体质和药物的全面情况正确选择药物，真正做到“对症下药”……

## 第七章 高脂血症患者的药物治疗

- 第一节 临床常用的西药类降脂药物有哪些？
- 第二节 他汀类降脂药的作用机制是什么？
- 第三节 临床常用的他汀类降脂药有哪些？如何使用？
- 第四节 他汀类降脂药物的不良反应有哪些？
- 第五节 贝特类降脂药的作用机制是什么？
- 第六节 临床常用的贝特类降脂药有哪些？如何使用？
- 第七节 贝特类降脂药物的不良反应有哪些？
- 第八节 烟酸类降脂药的作用机制是什么？

- 第九节 临床常用的烟酸类降脂药有哪些？如何使用？
- 第十节 烟酸类降脂药物的不良反应有哪些？
- 第十一节 胆酸螯合剂降脂药的作用机制是什么？
- 第十二节 临床常用的胆酸螯合剂降脂药有哪些？如何使用？
- 第十三节 胆酸螯合剂降脂药物的不良反应有哪些？
- 第十四节 不饱和脂肪酸类药物的作用机制是什么？
- 第十五节 临床常用的不饱和脂肪酸类药物有哪些？如何使用？
- 第十六节 不饱和脂肪酸类药物的不良反应有哪些？
- 第十七节 胆固醇吸收抑制剂的作用机制是什么？
- 第十八节 具有调节血脂的其他药物有哪些？
- 第十九节 普罗布考的降脂机制是什么？
- 第二十节 如何使用普罗布考？
- 第二十一节 普罗布考的不良反应有哪些？
- 第二十二节 泛硫乙胺的降脂机制是什么？
- 第二十三节 如何使用泛硫乙胺？
- 第二十四节 泛硫乙胺的不良反应有哪些？
- 第二十五节 利尿药对血脂的影响有哪些？
- 第二十六节 肾上腺皮质激素类药物对血脂的影响有哪些？
- 第二十七节 甲状腺激素对血脂的影响有哪些？
- 第二十八节  $\beta$  - 受体阻滞药对血脂影响有哪些？
- 第二十九节 口服避孕药对血脂的影响有哪些？
- 第三十节 高脂血症患者在什么时候采用药物治疗？
- 第三十一节 使用降脂药物期间的注意事项有哪些？
- 第三十二节 服用降脂药物疗程是多久？
- 第三十三节 是不是所有的高脂血症患者都需要采用降脂药物治疗？
- 第三十四节 降脂药物和其他药物联用的禁忌事项有哪些？
- 第三十五节 长期服用降脂药物安全吗？
- 第三十六节 降血脂药物不良反应有哪些？
- 第三十七节 什么是横纹肌溶解症？
- 第三十八节 服用哪些降脂药物可能引起横纹肌溶解症？

- 第三十九节 横纹肌溶解症的临床症状有哪些？
- 第四十节 横纹肌溶解症的危害有哪些？
- 第四十一节 高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生横纹肌溶解症？
- 第四十二节 发生横纹肌溶解症该怎么办？
- 第四十三节 降血脂药物引起肝功能障碍的临床表现是什么？
- 第四十四节 服用哪些降脂药物可能引起肝功能障碍
- 第四十五节 发生肝功能障碍该怎么办？
- 第四十六节 降血脂药物引起血小板减少临床症状有哪些？
- 第四十七节 服用哪些降脂药物可能引起？
- 第四十八节 高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生？
- 第四十九节 发生血小板减少该怎么办？
- 第五十节 降血脂药物引起周围神经障碍临床症状有哪些？
- 第五十一节 服用哪些降脂药物可能引起周围神经障碍？
- 第五十二节 发生周围神经障碍该怎么办？
- 第五十三节 降血脂药物引起过敏综合征临床症状有哪些？
- 第五十四节 服用哪些降脂药物可能引起过敏综合征？
- 第五十五节 高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生过敏综合征？
- 第五十六节 发生过敏综合征该怎么办？
- 第五十七节 什么是粒细胞减少征？
- 第五十八节 降血脂药物引起粒细胞减少征临床症状有哪些？
- 第五十九节 服用哪些降脂药物可能引起粒细胞减少征？
- 第六十节 高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生粒细胞减少征？
- 第六十一节 发生粒细胞减少征该怎么办？
- 第六十二节 降血脂药物引起过敏性休克临床症状有哪些？
- 第六十三节 什么是过敏性休克？
- 第六十四节 服用哪些降脂药物可能引起过敏性休克？
- 第六十五节 发生过敏性休克该怎么办？
- 第六十六节 什么是斯-约二氏综合征？
- 第六十七节 降血脂药物引起斯-约二氏综合征临床症状有哪些？
- 第六十八节 服用哪些降脂药物可能引起斯-约二氏综合征？

- 第六十九节 高脂血症患者可能于服用降脂药物后多久发生斯-约二氏综合征？
- 第七十节 发生斯-约二氏综合征该怎么办？
- 第七十一节 降血脂药物引起室性心律失常、晕厥临床表现有哪些？
- 第七十二节 服用哪些降脂药物可能引起室性心律失常、晕厥？
- 第七十三节 发生室性心律失常、晕厥该怎么办？
- 第七十四节 降血脂药物引起消化道出血临床表现有哪些？
- 第七十五节 服用哪些降脂药物可能引起消化道出血？
- 第七十六节 发生消化道出血该怎么办？
- 第七十七节 单纯性高脂血症有哪些？
- 第七十八节 高胆固醇血症患者如何使用降脂药？
- 第七十九节 高甘油三酯血症患者如何使用降脂药？
- 第八十节 低密度脂蛋白胆固醇患者如何使用降脂药？
- 第八十一节 什么是非单纯性高脂血症？
- 第八十二节 混合型高脂血症患者如何使用降脂药？
- 第八十三节 糖尿病患者如何进行降脂治疗？
- 第八十四节 糖尿病患者降脂治疗的目标是什么？
- 第八十五节 高血压患者如何进行降脂治疗？
- 第八十六节 肾功能不好患者如何进行降脂治疗？
- 第八十七节 肝功能不好患者如何进行降脂治疗？？
- 第八十八节 冠心病患者血脂不高为什么也要服用降脂药物？
- 第八十九节 甲状腺功能低下患者如何进行降脂治疗？
- 第九十节 儿童高脂血症患者什么情况下要进行降脂治疗？
- 第九十一节 儿童高脂血症患者降脂治疗药物有哪些？
- 第九十二节 老年高脂血症患者如何进行降脂治疗？
- 第九十三节 老年高脂血症患者使用他汀类降脂药物安全吗？
- 第九十四节 老年高脂血症患者使用他汀类降脂药的注意事项有哪些？
- 第九十五节 高脂血症患者进行降脂治疗的疗程如何？何时复查？
- 第九十六节 什么是强化降脂治疗？
- 第九十七节 哪些人需要强化降脂治疗？
- 第九十八节 联合降脂治疗的意义是什么？

第九十九节 联合用药遵循的原则是什么？

第一百节 他汀类降脂药和烟碱联合使用的意义是什么？

第一百零一节 他汀类降脂药和 $\omega$ -3 脂肪酸联用的意义是什么？

第一百零二节 他汀类降脂药和依折麦布联用的意义是什么？

第一百零三节 普伐他汀和非诺贝特联合应用时，如何减轻其不良反应？

## 第八章 中医治疗

第一节 中医对高脂血症进行辨证施治的常用方法有哪些？

第二节 通腑降浊法治疗高脂血症的机制是什么？

第三节 通腑降浊的降脂药物有哪些？

第四节 活血化瘀法治疗高脂血症的机制是什么？

第五节 活血化瘀法的降脂药物有哪些？

第六节 益气健脾法治疗高脂血症的机制是什么？

第七节 益气健脾的降脂药物有哪些？

第八节 祛痰化瘀法治疗高脂血症的机制是什么？

第九节 祛痰化瘀的降脂药物有哪些？

第十节 温补肾阳法治疗高脂血症的机制是什么？

第十一节 温补肾阳的降脂药物有哪些？

第十二节 降脂疗效显著的中草药有哪几种？

第十三节 降脂中药方剂有哪些？

第十四节 为什么高脂血症可以采用针灸治疗？

第十五节 单穴针刺治疗法有哪些？

第十六节 多穴针刺治疗法有哪些？

## 预防篇

预防医学和现代康复医学新兴的学科，饮食调理和体育疗法是现代预防医学的重要内容和手段。现代人越来越关注身体健康检查的重要性，“预防重于治疗”的观念逐渐落实到我们的生活中。不论是在饮食起居、运动休闲，还是心理照护方面，多已从治病的观念提升到了“预防保健”。

鉴于高血脂是一种慢性的终身性疾病，如果没有高度的自我保健意识及坚强的意志，就很难达到防治的目标。自我预防和保健可以起到药物和医疗技术所不能起到的作用。

由此可见，生命掌握在自己手中，健康长寿之路，就在自己的脚下……

## 第十章 高血脂的预防与保健

第一节 高脂血症三级预防指什么？

- 第二节 如何做好一级预防？
- 第三节 预防高脂血症的日常生活细节有哪些？
- 第四节 为什么每天必饮三杯水？
- 第五节 如何提高睡眠质量？
- 第六节 如何养成良好的排便习惯？
- 第七节 日常保健六原则是什么？
- 第八节 造成高血脂的饮食恶习有哪些？
- 第九节 儿童时期如何预防高脂血症？
- 第十节 中年时期如何预防高脂血症？
- 第十一节 老年时期如何预防高脂血症？
- 第十二节 更年期女性如何预防高脂血症？

## 自我康复篇

现代康复医学是一门新兴的学科，饮食调理和体育疗法是现代康复医学的重要内容和手段。鉴于高血压病是一种慢性的终身性疾病，如果没有高度的自我保健意识及坚强的意志，就很难达到防治的目标。自我保健可以起到药物和医疗技术所不能起到的作用。

由此可见，生命掌握在自己手中，健康长寿之路，就在自己的脚下……

### 第十一章 日常饮食调理

- 第一节 高血脂饮食治疗有哪“四忌”？
- 第二节 高胆固醇血症如何饮食治疗？
- 第三节 高甘油三酯血症如何饮食治疗？
- 第四节 混合型高脂血症如何饮食治疗？
- 第五节 高脂血症患者如何选择食用油？
- 第六节 如何适当补充维生素、膳食纤维、微量元素？
- 第七节 具有降脂作用的菌类有哪些？
- 第八节 具有降脂作用的肉类有哪些？
- 第九节 具有降脂作用的鱼类有哪些？
- 第十节 具有降脂作用的海产品有哪些？
- 第十一节 具有降脂作用的蔬菜有哪些？
- 第十二节 具有降脂作用的谷豆类食物有哪些？
- 第十三节 具有降脂作用的水果有哪些？
- 第十四节 具有降脂作用的奶类有哪些？

第十五节 具有降脂作用的酒类有哪些？

第十六节 改善血脂的有效饮食办法有哪些？

## 第十二章 小偏方，治大病

第一节 适合一般高脂血症患者的降脂粥有哪些？

第二节 治疗高脂血症合并高血压病的药粥有哪些？

第三节 治疗高脂血症合并冠心病的药粥有哪些？

第四节 治疗高脂血症合并肥胖症的药粥有哪些？

第五节 治疗高脂血症合并糖尿病的药粥有哪些？

第六节 单纯高脂血症的降脂菜单有哪些？

第七节 高脂血症合并糖尿病的降脂菜单有哪些？

第八节 高脂血症合并肥胖症的降脂菜单有哪些？

第九节 高脂血症合并脂肪肝的降脂菜单有哪些？

第十节 高脂血症合并高血压的降脂菜单有哪些？

第十一节 高脂血症合并冠心病的降脂菜单有哪些？

第十二节 降脂药茶功效有哪些？

第十三节 常见的药茶制法是什么？

第十四节 药茶的服法有哪些？

## 第十三章 经络调养显神通

第一节 按摩降脂的机制是什么？

第二节 按摩的常用方法和技巧有哪些？

第三节 体部按摩降脂常用穴位有哪些？

第四节 体部如何按摩降脂？

第五节 耳部按摩降脂选择哪些穴位？

第六节 耳部按摩穴位降脂法有哪些？

第七节 手部按摩降脂常用穴位及反射区有哪些？

第八节 手部如何按摩降脂？

第九节 脚部按摩降脂按摩手法有哪些？

第十节 如何选用足部反射区及穴位按摩调治高脂血症？

第十一节 热水浴有哪些好处？

第十二节 热水浴疗法如何操作？

第十三节 矿泉米糠水浴有哪些好处？

第十四节 矿泉米糠水浴疗法如何操作？

第十五节 药浴的好处有哪些？

第十六节 药浴疗法如何操作？

第十七节 药浴疗法药用方剂有哪些？

#### **第十四章 运动健身降血脂**

第一节 适合高血脂患者的有氧运动有哪些？

第二节 步行运动适用范围是什么？

第三节 步行运动注意事项有哪些？

第四节 慢跑运动适用范围是什么？

第五节 慢跑运动注意事项有哪些？

第六节 跳绳运动适用范围是什么？

第七节 跳绳运动注意事项有哪些？

第八节 太极拳适用范围是什么？

第九节 太极拳注意事项有哪些？

第十节 健美操适用范围是什么？

第十一节 健美操注意事项有哪些？

第十二节 降脂健美操动作有哪些？

第十三节 上班族的运动处方是什么？

第十四节 高脂血症患者什么时候锻炼最有益健康？

#### **第十五章 心理保健降血脂**

第一节 如何调治高脂血症患者的害怕心理？

第二节 如何调治高脂血症患者的失望心理？

第三节 休闲娱乐能降脂吗？

第四节 降脂休闲娱乐方式有哪些？