

<<专家帮你降胆固醇>>

图书基本信息

书名：<<专家帮你降胆固醇>>

13位ISBN编号：9787509143988

10位ISBN编号：7509143985

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：蔡东联//马方

页数：24

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>

<<专家帮你降胆固醇>>

内容概要

《专家帮你降胆固醇（彩图版）》由中国医师协会营养师专业委员会策划编写。通过治疗性生活方式改变降低胆固醇，28位专家的健康忠告，认识高胆固醇的危害，改变生活方式，享受健康生活。

<<专家帮你降胆固醇>>

书籍目录

胆固醇——12345678高胆固醇血症——心脑血管疾病和2型糖尿病的元凶新概念——治疗性生活方式改变跟我学——分步走好帮手——植物甾醇和可溶性膳食纤维帮你降胆固醇降血脂——药物治疗是利器
附录A常见食物中胆固醇含量(毫克/100克食物)

<<专家帮你降胆固醇>>

章节摘录

插图：高胆固醇血症是心脑血管疾病发生的重要因素，同时也是导致心绞痛、心肌梗死、甚至脑卒中（中风）等致残致死性事件的重要原因。

高胆固醇血症与2型糖尿病2型糖尿病是由多种病因引起的以慢性血糖升高为特征的代谢紊乱，伴有因胰岛素分泌不足和（或）胰岛素抵抗引起的糖、脂类和蛋白质代谢异常。

约80%的2型糖尿病患者最终死于大血管病变，如急性心肌梗死、脑卒中、下肢动脉闭塞症等；约15%死于微血管病变，如糖尿病肾病；约5%死于感染。

2型糖尿病患者平均寿命比正常人少7~14年，而且在生命的末期由于并发多种疾病，生命质量很低。

2型糖尿病发病是一个缓慢的过程。

早期葡萄糖调节受损表现为轻度的血糖升高。餐后2小时血糖会上升到7.8~11.1mm/L，而少部分人空腹血糖会上升到5.6~6.1mm/L，这类人群目前中国至少有148亿，其中每年有8%~11%的患者会发展为2型糖尿病，他们餐后2小时血糖会超过11.1mm/L，空腹血糖则超过6.1mm/L。

大量研究证实，高胆固醇血症促使血糖水平异常，是导致糖尿病发生的一个重要危险因素。

随着低密度脂蛋白（LDL）水平的升高，负责胰岛素分泌的胰岛A细胞活性逐渐下降，从而加速了葡萄糖调节受损（糖尿病前期）和糖尿病的发生。

2型糖尿病患者中超过50%的人合并有血脂代谢紊乱。

血脂代谢紊乱与糖尿病相互促进，形成恶性循环。

因此，控制好胆固醇水平对2型糖尿病的控制和预防具有至关重要的意义。

<<专家帮你降胆固醇>>

编辑推荐

《专家帮你降胆固醇(彩图版)》：胆固醇健康教育指定读本。

如果您身体健康、饮食规律、体重正常，建议您每隔5年进行胆固醇水平的检查。

如果您符合以下一条以上，则需要每隔1~1.5年进行胆固醇水平的检查。

年龄大于40岁超重或肥胖：体重指数 ≥ 24 为超重，体重指数 >28 为肥胖腹型肥胖：男性腰围 >85 厘米(2.6尺)，女性腰围 >80 厘米(2.4尺)长期大量饮酒血脂异常糖尿病心脑血管疾病

<<专家帮你降胆固醇>>

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>