

<<高血脂患者调养与用药>>

图书基本信息

书名：<<高血脂患者调养与用药>>

13位ISBN编号：9787509158647

10位ISBN编号：7509158648

出版时间：2012-12

出版单位：人民军医出版社

作者：杨桂芝, 李兴春 主编

页数：154

字数：93000

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>

<<高血脂患者调养与用药>>

内容概要

《常见病家庭医疗养护丛书：高血脂患者调养与用药、控制血脂预防疾病》论述了高脂血症的危害，提出了降血脂的关键是合理饮食，指出科学运动是降血脂的好方法，同时告诫患者健康的生活方式有利于调节血脂，必要时在医师的指导下进行正确的药物治疗。

《常见病家庭医疗养护丛书：高血脂患者调养与用药、控制血脂预防疾病》是高脂血症患者及家属正确治疗和健康生活的指导用书。

<<高血脂患者调养与用药>>

书籍目录

一、危险的高脂血症

1. 血脂与高脂血症
2. 高脂血症诱发多种疾病危害健康
3. 高脂血症的类型
4. 高脂血症有原发性与继发性之分
5. 血脂升高的原因
6. 引发继发性高脂血症的疾病
7. 注意高脂血症的症状
8. 高血脂易诱发脂肪肝
9. 高脂血症易感人群
10. 瘦人也会患高脂血症
11. 注意儿童血脂的变化
12. 需要注意进行血脂监测的人群
13. 血脂检测前需要注意的事项
14. 冠心病患者“坏胆固醇”比正常值应低50%
15. 学会认读血脂化验单
16. 查出高脂血症不要害怕
17. 血脂也不是越低越好
18. 预防高血脂要做到三级预防
19. 预防高脂血症要优化饮食结构
20. 坚持运动锻炼可预防高血脂
21. 预防高脂血症要有健康的生活习惯
22. 定期体检对预防高脂血症很重要
23. 预防高脂血症要注意从儿童抓起

二、降血脂的关键是合理饮食

1. 高脂血症平衡膳食的原则
2. 维生素有降低血脂的作用
3. 膳食纤维能调节血脂
4. 高血脂患者要注意补充的矿物质
5. 补充卵磷脂有利降血脂
6. 植物油能防治高血脂
7. 喝茶可以调节血脂
8. 少吃动物脂肪
9. 每天摄入胆固醇500毫克以下
10. 肥胖的人更要注意饮食和运动减肥
11. 儿童高脂血症饮食治疗是最佳选择

.....

三、运动是降血脂的好方法

四、好的生活方式有利调节血脂

五、高血脂的药物治疗

<<高血脂患者调养与用药>>

章节摘录

高脂血症（俗称高血脂）是血液中脂质的量超过正常标准，是血浆脂类代谢异常的表现，是血浆中的胆固醇、三酰甘油、磷脂和非脂化的脂酸等血脂成分增高的一种疾病。

目前我国监测血清中胆固醇总量正常值应为5.2毫摩/升以下，5.2~5.7毫摩/升者为边缘性升高。

血清总胆固醇超过5.7毫摩/升，三酰甘油超过1.7毫摩/升，诊断为高脂血症。

高血脂是人类健康的无形杀手，它不易被觉察，总是在你不经意中悄然而至，但危害性很大。

它会导致动脉粥样斑块的形成，是引发冠心病的主要诱因，还会促进高血压病、脂肪肝、糖尿病的发生和发展，导致脑卒中、心肌梗死、猝死等的发生，可能引起周围血管病、眼底出血等，严重威胁着人类的健康。

国家卫生部公布的资料表示，目前我国血脂异常患病人数约1.6亿，成年人患病率为18.6%，这是多么可怕的数字！

所以一定要注意血脂的变化，一旦检测出高血脂时，就要及时进行治疗和生活调理。

说到高脂血症，人们就会问到血脂的来源。

血脂来源可分为外源性及内源性两种。

所谓的外源性就是指人吃进的食物，由这些食物所含的成分转化而来。

主要是来自富含脂肪和胆固醇的食物，如蛋黄、奶油、动物的脑组织和内脏及脂肪丰富的肉类等。

这些食物进入人体后，经过十二指肠、空肠消化再进入小肠，其中胆固醇被释放出来了，随后胆固醇直接穿过肠壁进入血液循环参与代谢。

.....

<<高血脂患者调养与用药>>

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>