

<<高血脂居家自疗手册>>

图书基本信息

书名：<<高血脂居家自疗手册>>

13位ISBN编号：9787512700628

10位ISBN编号：7512700628

出版时间：2010-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：夏兴荣

页数：162

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>

<<高血脂居家自疗手册>>

内容概要

“生活方式病”是发达国家对一些慢性非传染性疾病进行大量的调查研究后所得出的结论。其病因在于现代人的诸多不良生活方式。

此类疾病包括高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病，糖尿病及部分恶性肿瘤。

在这些疾病中，高血脂毫无疑问已成为一种世界性疾病。

此病可加速全身动脉粥样硬化，是导致冠心病、脑卒中、心肌梗死、心脏猝死的关键因素，也是引发高血压、糖尿病的一个危险因素。

世界卫生组织公布：全球每年因高血脂引起的心脑血管疾病死亡人数超过了1700万人，在所有疾病死亡人数中居第一位。

本书从医学和临床实践、医者和患者的双重角度出发，将饮食调养、科学运动、心理调适、合理用药、自我监测等综合战胜疾病的方式方法，有针对性地融合起来，形成了这本小而全的高血脂患者自我管理手册，具有很强的实用性和可操作性，是帮助广大患者战胜高血脂、过上健康长寿生活的良师益友。

<<高血脂居家自疗手册>>

书籍目录

第一章 听说不等于认识，高血脂离我们有多远 你对高血脂这一“隐形杀手”的认识有多少 1.血脂，你了解有多少 2.为什么说高血脂是“隐形杀手” 高血脂是怎样在“潜移默化”中形成的 1.中医对高血脂的认识 2.西医对高血脂的认识 全面了解高血脂的类型及划分 1.世界卫生组织对高血脂的分类 2.我国医学界对高血脂的临床分类 高血脂有哪些常见的基本症状 高血脂最容易“青睐”的高危人群 健康自测，“隐形杀手”离我们有多远 来自专家门诊的答疑解惑 1.血液中的脂肪是怎么来的 2.血液中胆固醇水平越低越好吗 3.血液中的脂蛋白也有好坏之分吗 4.抽血时看到血液黏稠混浊，是否就是高血脂 5.怎样才能知道自己得了高血脂 6.一次血脂检测异常，就能下结论患上高血脂了吗

第二章 认识不等于理解，防御才是对生命的负责 亟待走出的高血脂认识误区 1.误区一：忽视疾病，认为血脂高不值得大惊小怪 2.误区二：没有任何不适症状，怎么可能得高血脂 3.误区三：瘦人不会得高血脂 4.误区四：年轻力壮，用不着体检查血脂 5.误区五：以前血脂高，现在血脂化验单显示正常就无须治疗了 6.误区六：高血脂就是甘油三酯高 7.误区七：只要血脂降下来就不用管它了 8.误区八：饮食与药物治疗失衡 9.误区九：胆固醇是元凶，越低越好， 10.误区十：孩子在生长发育期多吃有益无害 分级防御，高血脂的三级防御全方案 1.高血脂的一级预防 2.高血脂的二级预防 3.高血脂的三级预防 分人防御——不同人群的不同防御方案 1.少年时期的高血脂预防 2.中青年时期的高血脂预防 3.老年时期的高血脂预防 4.更年期女性高血脂预防 明其危害，及早认识和防御“并发症” 科学检查，将生命的指标掌控在自己手中 1.应重点进行血脂检查的人群 2.血脂检查，提前做好准备 3.学会读懂血脂化验单 端正心态，宽物宽心才能与健康结伴一生 1.健身先要健心 2.端正心态 3.宽物宽心 来自专家门诊的答疑解惑 1.高血脂是可防、可治的吗 2.哪些因素会导致血脂升高 3.高血脂确诊后应怎样正确对待 4.儿童为什么也应预防高血脂 5.哪些因素会扰乱血脂检查结果 6.为什么瘦人也要重视检查血脂

第三章 理解了还要接受，勇于改变你的生活方式 不良生活方式如何“邂逅”高血脂 远离高血脂，健康的生活方式是关键 1.合理膳食 2.适量运动 3.规律生活 4.心理平衡 科学饮食，是战胜高血脂的第一法宝 1.饮食对体内血脂水平的影响 2.与高血脂发病有关的饮食因素 3.科学饮食对“战胜”高血脂的意义 高血脂患者不可不知的黄金饮食法则 1.饮食调节的黄金法则 2.膳食结构的黄金法则 高血脂症患者不可不记的降脂饮食宜忌 1.对降脂有益、宜常吃的食物 2.降脂应牢记的饮食“三忌” 营养素科学地补，降脂也要营养来保障 1.维生素与高血脂 2.其他微量元素与高血脂 学会为自己量身制定降脂“新菜单” 1.降脂菜单一 2.降脂菜单二 3.降脂菜单三 4.降脂菜单四 5.降脂菜单五 6.降脂菜单六 7.降脂菜单七 8.降脂菜单八 9.降脂菜单九 10.降脂菜单十 生活有律，好习惯成就“战脂”无忧 1.起居有律，科学有讲究 2.生活好习惯，成就“战脂”无忧 戒烟限酒，为血脂健康“保驾护航” 1.吸烟对血脂的影响 2.戒烟对血脂调节的作用 3.饮酒对血脂的影响 4.如何在生活中限酒 控制体重，高血脂患者势在必行 1.肥胖对血脂的影响 2.控制体重对调节血脂的作用 3.如何在生活中控制体重 疏通情志，打开无忧的心灵大门 1.情志与疾病 2.不良情志易引发高血脂 3.疏通情志，是血脂的稳定之道 来自专家门诊的答疑解惑 1.高血脂患者日常饮食禁忌有哪些 2.饮食上少吃多餐就能降低血脂吗 3.高血脂患者选用食用油应注意什么 4.高血脂患者不能吃鸡蛋是真的吗 5.高血脂患者应该怎样控制饮食量 6.晚餐怎样吃才有助于降低血脂 7.生活中应该常吃的降脂食物有哪些 8.高血脂患者生活中应该滴酒不沾吗 9.高血脂患者应该如何改善睡眠质量 10.适合高血脂患者的保健处方有哪些

第四章 接受了还需行动，用行动征服高血脂 运动是征服高血脂的一剂“良药” 1.运动疗法是一剂降脂“良药” 2.运动疗法的降脂机制 学会为自己量身制定运动处方 1.如何开具运动处方 2.特殊人群高血脂患者的运动处方 3.上班族的运动处方 对“战脂”有益的运动种类 1.步行运动 2.慢跑运动 3.太极拳疗法 4.跳绳运动 5.降脂健美操 需要注意的运动安全保护事项 1.运动疗法前做一次身体检查 2.运动场所、装备选择要安全 3.锻炼也要适应生物钟节律 4.科学锻炼的“三不为” 中医中药与高血脂的辨证治疗 1.中医对高血脂病因的认识 2.中医治疗高血脂的原则 3.中医对高血脂的辨证分型 4.中医常用的辨证施治法 5.活血化淤类中草药 6.补益类中草药 7.祛湿化痰类中草药 8.清热及泻下类中草药 高血脂的自然疗法——药茶疗法 1.常见的药茶种类 2.药茶的服法及注意事项 3.荷叶绿茶饮 4.人参叶绿茶饮 5.何首乌绿茶饮 6.银杏叶甘草茶 7.银杏叶绞股蓝茶 8.决明子菊花茶饮 9.三子降脂茶 10.丹参山楂降脂茶 11.泽泻乌龙消脂茶 12.蒲黄降脂

<<高血脂居家自疗手册>>

蜜茶饮 高血脂的自然疗法——药膳疗法 1.药膳疗法概述 2.常见药膳的种类 3.配制降脂药膳的常用药物 4.临床降脂药膳验方 高血脂的自然疗法——按摩疗法 1.按摩疗法是如何降脂的 2.按摩疗法常用手法与技巧 3.全身按摩降脂疗法 高血脂的自然疗法——沐浴疗法 1.热水浴疗法 2.矿泉水、米糖水浴疗法 3.药浴疗法 高血脂的自然疗法——休闲疗法 1.赏花养花 2.书法绘画 3.碧波垂钓 4.养鱼观赏 5.集邮收藏 6.欣赏音乐 7.翩翩起舞 8.棋类活动 来自专家门诊的答疑解惑 1.高血脂患者坚持锻炼能优化血脂状态吗 2.日常的体力劳动能代替体育锻炼吗 3.高血脂患者应该如何掌握运动的“度” 4.生活中如何灵活掌握锻炼的时间和方式 5.高血脂患者什么时候锻炼最有益健康 6.什么是高血脂患者的揉腹降脂法 7.音乐疗法有助于改善血脂水平吗 8.什么是循经摩擦拍打降脂法 9.什么是高血脂患者的饮水疗法第五章 行动了还需坚持，在新生活中打败高血脂 怎样在新生活中“花钱”保健康 1.有症状千万别耽误 2.不轻信广告，不花冤枉钱 3.钱花在刀刃上降压最有效 4.在新生活中掌握科学的用药原则 1.高血脂患者的药物治疗原则 2.常见的降脂药物及对症选药 3.药物降脂治疗的注意事项 家人如何在新生活中关怀高血脂患者 1.了解高血脂患者的心理活动 2.对高血脂患者予以心理关怀 拯救危象，科学监护病情学问多 1.脑出血的家庭监护措施 2.心绞痛的家庭监护措施 3.心肌梗死的家庭监护措施 因症防治，远离并发症——高血压 1.高血脂与高血压病 2.对症防治措施 因症防治，远离并发症——冠心病 1.高血脂与冠心病 2.对症防治措施 因症防治，远离并发症——糖尿病 1.高血脂与糖尿病 2.对症防治措施 因症防治，远离并发症——肝脏疾病 1.高血脂与肝脏疾病 2.对症防治措施 来自专家门诊的答疑解惑 1.无症状的高血脂患者也需要治疗吗 2.血脂降到多少才算达到了正常标准 3.高血脂患者一定要实施药物治疗吗 4.只要把血脂降低就可“高枕无忧”了吗 5.轻度脂肪肝患者，生活中应注意什么 6.哪些患者不宜进行降胆固醇治疗 7.高血脂患者能进补吗，应如何进补 8.“洗血”降脂法能降低血脂吗

<<高血脂居家自疗手册>>

章节摘录

插图：与糖尿病、高血压相比，血脂异常的知晓率、服药率和防治达标率都要低得可怜。造成这一现象的原因，固然与虽然血脂异常，但多无相关自觉症状，常需要验血才能发现并确诊有关，然而从深层次上讲，还要归咎于人们对该病的认识不足。

防治高血脂，不仅需要医务人员精湛的医术和丰富的治疗经验，更需要大家真正提高对高血脂的认识。

很多高血脂患者对疾病本身就有误解，亟待走出认识误区。

这些误区主要表现在以下几方面：1. 误区一：忽视疾病，认为血脂高不值得大惊小怪。高血脂发病过程缓慢，再加上多数患者早期没有明显的不适症状，使得很多患者得了高血脂多年，都不知道自己的病情。

因此，很多高血脂患者没有足够的重视，认为血脂高不要紧，尤其是一些中青年人，甚至认为高血脂算不上什么大病。

这种认识是极为错误的。

高血脂的危害不在于疾病本身，而在于它不是一个单纯的疾病，一旦患上并不加控制，很容易引发并发症，造成难以控制的恶性循环。

2. 误区二：没有任何不适症状，怎么可能得高血脂。一些患者认为自己没有任何不适症状，根本不可能患上高血脂。

殊不知，高血脂最危险的一面就是它不易被人所觉察，临床表现隐匿，后果极其严重，因此有“隐形杀手”之称。

相当一部分高血脂患者发病早期并无明显的不适症状，即使有些患者有一些发病前的蛛丝马迹，比如凸于皮肤的黄色瘤，也常常会因发病部位较隐蔽而不易被发现。

因此，没有症状不能代表没有患病，要确认自己是否患上了高血脂，应以医院的血脂检测结果为诊断依据，而不是单凭有无症状来判断病情。

3. 误区三：瘦人不会得高血脂。一直以来，相当一部分人都认为只有胖人才会患上高血脂。

其实不尽然，临床上，高血脂症的成因较复杂，就身体胖瘦而言，肥胖的人易患高血脂，但这并不是说瘦人就不会出现血脂异常。

其实，瘦人患高血脂也屡见不鲜，且瘦人的高血脂特点多为低密度脂蛋白胆固醇偏高，而高密度脂蛋白胆固醇水平多低于正常水平，这类人一旦患上高血脂，很容易患上心脑血管疾病。

此外，由于血脂紊乱可以在相当长时间内无症状表现，再加上许多瘦人误认为自己与高血脂无缘，因此在饮食和生活方式上毫无节制，一旦出现症状，后果往往较其他人更为严重。

因此，瘦人也应特别注意监测血脂，不要错误地认为与高血脂无缘，可以“高枕无忧”。

4. 误区四：年轻力壮，用不着体检。不少年轻人认为，年轻就是资本，疾病离自己还远着呢，平时能吃能喝的，根本用不着体检。

由于他们在日常生活中多有吸烟、饮酒、生活不规律、工作紧张等现象，这无疑增加了患病的危险因素，甚至有些人早就患上了高血压、高血脂或糖尿病，只是症状不明显，自己没有察觉而已。

因此，不管自己多么年轻，都不应轻视对高血脂的防御，尤其是家族中有高血压、高血脂、糖尿病等疾病史的人，更应经常测量血压，定期检查血脂、血糖等代谢指标，以期早预防、早治疗。

5. 误区五：以前血脂高，现在血脂化验单显示正常就无须治疗了。血脂化验结果在正常范围值内，并不一定就代表没事，是否需要治疗还要视具体情况而定。

因为，一般人群与已有冠心病或糖尿病等疾病，或者已经发生过心梗、中风的患者，其血脂治疗值和目标值与化验单上显示的正常值是不同的，后者的血脂目标值要求更严格，要低于血脂化验单上的参考值。

例如，对于一个无任何血管疾病危险因素的健康个体而言，各项血脂化验结果在正常范围内，就无须降脂治疗，但对于已患过冠心病、糖尿病或是同时有多种危险因素的患者，“坏胆固醇”等多项指标必须控制在正常范围值以下，才算是安全的。

6. 误区六：高血脂就是甘油三酯高。很多人认为高血脂就是甘油三酯高，降血脂也就是降甘油三酯。

<<高血脂居家自疗手册>>

这种认识也是不正确的。

我们知道，血脂是对血中所含脂质的总称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯。

研究证明，甘油三酯的增加未能显示与冠心病、缺血性心血管病的相对风险增加相关；相反，引起严重危害的主要是胆固醇异常，尤其是低密度脂蛋白(LDL-C)过高，如果血液中有过多的低密度脂蛋白，沉积于动脉血管壁，就会形成粥样斑块，有斑块的血管狭窄或破裂就会直接导致急性心梗、中风，甚至猝死。

因此，低密度脂蛋白胆固醇也是目前最重要的血脂检测指标。

7.误区七：只要血脂降下来就不用管它了有些高血脂患者在刚确诊病情后，能积极配合饮食、用药等各项治疗，但一旦血脂降下来后，就麻痹大意，认为血脂降下来了，一切都正常了，从此就可以高枕无忧了。

事实上，高血脂往往并不像我们表面上认识的那么简单，如果高血脂是糖尿病、肝病等病症的伴随症状，那么一般能在原发病控制或停药后恢复正常。

但一般来说，绝大部分高血脂人群都有代谢异常因素，必须在控制饮食的同时长期坚持防治。

<<高血脂居家自疗手册>>

编辑推荐

《高血脂居家自疗手册》：健康从生活中来，向生活要健康，认识 理解 接受 行动 坚持，十字方针五步走，“专家门诊”教你愉快生活，轻松战胜高血脂!高血脂有哪些常见的基本症状。
世界卫生组织对高血脂的分类。
怎样才能知道自己得了高血脂。
不良生活方式如何“邂逅”高血脂。
科学饮食，是战胜高血脂的第一法宝。
什么是高血脂患者的揉腹降脂法。

<<高血脂居家自疗手册>>

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>