第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症防治与养生>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症防治与养生>>

13位ISBN编号：9787563431670

10位ISBN编号：7563431675

出版时间：2010-11

出版时间：延边大学

作者：许伟//王桂秋

页数：204

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

第一图书网, tushu007.com

前言

近年来，随着生活水平的不断提高，生活节奏的加快，人们的饮食结构的失衡，人们血脂的“河床”也“颇为无奈”地抬高了，有越来越多的人成了“高血脂”的俘虏。
据统计，我国血脂异常患病人数已高达1.6亿，35岁以上的人群中有2500万人同时患有高血压和高脂血症。

许多人认为，高血脂就是“油水”过多，也就是甘油三酯指标高。
其实不然，血脂是血液中脂肪类物质的统称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯。
血脂异常一般包括三类情况，即血清中的总胆固醇或低密度脂蛋白胆固醇高于正常范围、甘油三酯水平高于正常范围，或高密度脂蛋白胆固醇水平低下。

“心血管”是人体的生命之河，血脂在血管内随血液流动，本来与人体相安无事。
但一旦血脂异常，到达“不该到的地方”——血管壁，沉积下来，使血管壁增厚，像粥一样，就变成了危害健康的“隐形杀手”！
因为这种情况如果发生在心脏，就会引起冠心病；发生在脑，就会出现脑中风；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。
此外，高血脂还可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。

然而，对高血脂这个危害极大的健康“杀手”，我国居民对其重视度还远远不够，大量患有血脂异常的人没能得到及时发现，多数确诊患者的血脂控制也不理想，知晓率仅为21%，控制率为16%左右。
其中冠心病的患者血脂控制达标率最低。

人们应当对血脂给予充分的重视，但也不要“谈脂色变”，因为只要定期检测，做到早发现、早治疗，用积极的心态对待人生，掌握科学的卫生知识，采取适宜的方式养生保健，高脂血症就完全可以控制和治疗。

本书从高脂血症的基本原理人手，深人浅出地介绍了高脂血症的病因、危害、发展过程、临床特点、中西医对高脂血症的治疗方法等，尤其详细阐述了高脂血症患者的日常养生常识，以指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

本书内容翔实，通俗易懂，集科学性、实用性、系统性于一体，适宜广大读者参考阅读，希望它能成为每个高脂血症病人及家属的良师益友，对指导高脂血症的防治、养生保健起到积极的作用。

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症防治与养生>>

内容概要

本书从高脂血症的基本原理入手，深入浅出地介绍了高脂血症的病因、危害、发展过程、临床特点、中西医对高脂血症的治疗方法等，尤其详细阐述了高脂血症患者的日常养生常识，以指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

本书内容翔实，通俗易懂，集科学性、实用性、系统性于一体，适宜广大读者参考阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症防治与养生>>

书籍目录

血脂的基本常识
高脂血症的相关知识
高脂血症的诊断
高脂血症的治疗
高脂血症的预防
高脂血症的患者的饮食调养
高脂血症患者的运动调养

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1.低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇的功能　　低密度脂蛋白把胆固醇从肝脏运送到全身组织，高密度脂蛋白将各组织的胆固醇送回肝脏代谢。
当低密度脂蛋白过量时，它携带的胆固醇便积存在动脉壁上，时间一长易引起动脉硬化。
因此，低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏的胆固醇”。
　　高密度脂蛋白扮演清道夫角色，它将周边组织多余的胆固醇送回肝脏，排出体外，达到抗血管硬化的目的。
另外，它还有维护血管内皮细胞功能，保护血管免于血栓的形成。
高密度脂蛋白增加，动脉壁被胆固醇囤积的机会就减少。
因此，高密度脂蛋白是高脂血症的克星，高密度脂蛋白愈高，血脂利用率愈高。
所以，高密度脂蛋白胆固醇是“好的胆固醇”。
　　很多人认为胆固醇越低越好，其实这是一个误区。
首先，胆固醇是人体组织结构、生命活动及新陈代谢中必不可少的物质，它参与细胞和细胞膜的构成，对生物膜的通透性、神经髓鞘的绝缘性及保护细胞免受一些毒素的侵害起着不可低估的作用。
其次，人体的免疫系统只有在胆固醇的协作下，才能完成其防御感染、自我稳定和免疫监视三大功能。
另外，胆固醇是类固醇激素的基本用料，这些激素与人的生理反应、水和电解质代谢及生殖繁衍的关系密切。
如果合成这类激素的用料胆固醇缺乏，势必影响人体的健康发育。
近10年来科学家发现，胆固醇在抗御癌症方面有着不可忽视的作用。
科学实验表明，体内血清胆固醇水平过低的人，患结肠癌的机会是胆固醇水平较高的人的3倍。
胆固醇过低，还会造成机体功能紊乱，免疫功能下降，精神状态不稳，血管壁变脆以及脑溢血的危险性增加等。
日本东京大学研究人员还提出一种新观点，认为适当吃一些高胆固醇食品对老年人反而有益。
研究还发现，胆固醇含量丰富的食品能降低那些与动脉硬化和心血管疾病有关的有害胆固醇。
由此可见，胆固醇并不是越低越好。
当然，胆固醇也并非越高越好。
如果胆固醇过高，多余的胆固醇沉积在血管壁上，就会导致心血管疾病的发生。
　　……

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症防治与养生>>

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