

图书基本信息

书名：<<这些事，医生没有告诉你2——防治高脂血症>>

13位ISBN编号：9787807630951

10位ISBN编号：7807630957

出版时间：2008-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：黄艳梅（主编）

页数：146

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>

前言

这些事，医生没有告诉你古人说：哀莫大于心死。

现在是：哀莫大于对健康无知。

21世纪，由于信息科技的突飞猛进、社会进步的日新月异，以及各种传播媒体的蓬勃发展，医学知识的获得变得快速便捷。

因此，疾病的治疗已非生命过程中最重要的议题，预防保健与健康管理的观念已逐渐深植于社会各阶层民众的心中。

对于每个人来说，健康是最重要的，应当倍加珍惜，失去了健康这个“1”，其余都是“0”。

国内外许多白领如今都是透支健康，储蓄金钱，贷款买车买房的压力促使他们为了多挣钱而不顾自己的身体。

有一个年轻人，名牌高校毕业后立志创业，辛苦打拼，凭着自己的专业知识和辛勤努力创办了一个网站。

他努力、勤奋、肯拼搏，为了解决一个问题能整天整夜坐在电脑前！

他事业蒸蒸日上，三年内，净赚了100万。

可是，他的颈椎出现了严重问题，平常根本不能痛痛快快地转动脑袋，随便一动就会很疼。

医生检查，得出的结论是：24岁的他有着70多岁人的颈椎！

我们认真衡量一下，如果健康就这么毁了，那有再多的100万又有什么意义呢？

身体是人的本钱。

透支健康意味着提前死亡。

另外，治病不如防病。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施就能减少一半的死亡。”

也就是说有一半的死亡完全是可以避免的。

预防其实很简单，可以让很多人不得病，从这方面来讲，高科技远不如预防来得好。

投资健康，是最划算最精明的投资！

而投资健康，免疫力是关键。

我们的健康不能只依赖医院和医生，健康的金钥匙就在自己手中，在于我们身体机制的防御和抵抗疾病的能力。

人体有自愈机制，即免疫系统。

如果我们的免疫力足够强大，很多疾病就会不战自败，且十有八九的人能依靠自身的力量从疾病中康复。

即便你需要外来的力量对付疾病，你的“身体潜能”仍能起不小的作用。

当你健康的时候，要注意保护这种能力，并增强这种能力。

本书以免疫力为主要对象，具体阐述了免疫力的科学知识和如何提高免疫力。

总的说来具有三大特色：一、具体案例和健康知识密切结合。

使人易于阅读，容易接受；二、通俗易懂，针对没有专业医学知识的大众，不必详阅深思，健康理念就能传达到人们心中；三、对免疫力知识作通俗的系统分析和整体分析，以解答人们的疑问并提出有益于预防保健的建议，可作为“个人健康”随身书，优越于一般医学常识书。

健康其实很简单。

健康不需要高科技，因为人体自身的本能就是最高的“高科技”；健康也不需要高投入，简单生活，同样可以达到精致人生。

当我们真正学会并懂得更好地照顾自己的健康，使身体这部机器始终处于正常、良好的运转状态时，就可以六十没有病，八十不衰老，轻松一百岁，快乐百零八！

健康面前人人平等，我们要尽量争取健康一百岁！

内容概要

据卫生部统计，由于生活水平提高，我国有近三分之一的人患有不同程度的高脂血症，而且患者群逐渐年轻化。

高脂血症已成为30—50岁年龄段人群的一大“杀手”。

高脂血症并不是一个“不要紧”的疾病，而是一个严重影响健康，很有可能致残、致死的疾病。

想知道自己是否患上高脂血症并不难，有很多表面征象可以让你发现自己正在往不健康的方向发展，只要注意了这些细节，人人都能轻松地对自身情况做出基本的判断。

对于高脂血症，我们并不能彻底地把它赶出人类的身体，但是我们可以给自己一个盾牌，提防它靠近自己和家人，而这个盾牌就是预防知识。

只要注意到了书中所提及的问题，并身体力行地去实施，就可以让健康常驻，快乐常驻。

中医是我们的一个法宝，对于高脂血症，无论是进行治疗还是自我保养，它都有着很重要的作用。

得了高脂血症，只靠食物的调节是远远不够的，药物的治疗也必不可少。

书籍目录

第一章 从正确认识高血脂开始 血脂概念知多少 为什么说高脂血症是隐形杀手 血脂异常易被忽视的原因 高脂血症的早期征兆 高脂血症喜欢“盯”上哪些人 与删旨水平有关的几项因素 高脂血症的分类 对高血脂认识的误区 胆固醇与血脂的关系 关注降脂误区 瘦人也患高脂血症 高脂血症离你到底有多远第二章 来自身体的信号与疾病检测 间歇性腹痛，小心血脂增高 黄色瘤，高脂血症的暗号 听力下降，提防高脂血症的光临 角膜老年环预警高脂血症 高脂血症要看哪科医生 没有症状就等于万事大吉吗 血脂检查前后的注意事项 查出血脂高怎么办 老人降脂，适可而止 教你如何看血脂报告 警惕儿童高脂血症第三章 关注高脂血症的并发症 高脂血症与动脉粥样硬化 高脂血症与高血压 高脂血症与冠心病 高脂血症与脑血管病 高脂血症与糖尿病 高脂血症与脂肪肝 高脂血症与胆石症 高脂血症与血黏稠度增高 高脂血症与代谢综合征 高脂血症患者要预防耳聋 高脂血症患者要防眼疾第四章 高脂血症的全面预防方案 哪些人需要提早预防高脂血症 从饮食习惯入手 生活方式的全面改变 孕期防止胎儿患高脂血症 预防高脂血症从儿童抓起 青壮年的高脂血症预防 老年人的高脂血症预防 定期检查的重要性第五章 有效改善血脂的饮食方案 降血脂，当选饮食治疗 高脂血症患者的饮食思路 多吃瘦肉就对吗 降血脂，从一杯燕麦粥开始 大豆，富有营养的降脂食物 老醋花生，降删旨的“绝配” 爱斯基摩人带来的启示 苹果是高脂血症患者的首选 维生素C可预防高脂血症吗 防治高脂血症要加镁 降血脂的6道保健汤 降血脂的5种食疗药粥 每天一个鸡蛋可降胆固醇 多喝乌龙茶，有效降删旨 海带和蕈类，降脂又健康 每天吃一些大蒜和洋葱 严格控制糖类化合物的摄入 选对食用油很重要 高脂血症患者的配餐方案第六章 简便有效的中医调脂 中医对高脂血症的认知 常见调治血脂的中草药 杜仲乌龙茶 复方降脂汤 海带绿豆汤 宽胸化痰法 疏肝利胆并利尿通便 治疗高脂血症的中医十方第七章 运动是最好的降脂方式 运动是健康的基础 儿童适合多运动 青年人通过健身来降脂 成年人靠走路来降脂 中老年降脂要“轻运动” 老年人活动要适当 贵在坚持，量力而行 高脂血症患者的运动禁忌第八章 辅助降低血脂的心理治疗 心理治疗的必要性 客观地认识高脂血症 多与别人交流感受 唱歌可以舒缓神经 对青年人和老年人的心理治疗 如何进行女性心理治疗第九章 日常生活的保健和护理 高脂血症患者慎用维生素E 高血脂者一定要戒烟 高脂血症患者不要再喝酒 可以适当饮咖啡 合理饮茶 养成每天排便的习惯 高脂血症患者夏日保健要点 高脂血症患者冬天保健要点

章节摘录

血脂概念知多少血脂为血液中所含脂类物质的总称。

血液中的脂类主要包括甘油三酯、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。

血液中脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出体内脂类代谢情况。

脂肪是人体内含量最多的脂类，是体内的一种主要能量来源，脂肪主要是甘油三酯；类脂是生物膜的基本成分，约占体重的5%。

类脂是磷脂、糖脂和固醇的总称。

血液中所含的这些脂质，循环全身，对人体具有重要的生理功能。

人体的各种活动都是以热能做动力的，脂质是产生热量（几乎是糖和蛋白质的两倍）最高的营养素。

而人体是由细胞构成的，细胞膜则是由磷脂、糖脂和胆固醇组成；脑和神经也都需有磷脂和糖脂；固醇还是体内合成激素的必需物质。

从膳食中摄取的营养物质，有些是脂溶性的，比如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，与脂肪一起存在，才能在肠道被溶解吸收。

脂质对皮肤上皮细胞有保护作用，可以加速皮肤损伤的愈合。

在皮肤下面有一层脂肪，可以阻止和节制体温散发，起保温作用，有助于御寒；而且，还可以吸收外界的热量，起着隔热作用，维持正常体温。

正常成人血浆脂类含量相对稳定，有一定的波动范围。

血脂水平也易受非疾病因素的影响，如某人平时空腹血脂正常，现在吃了油多的饭菜，2小时后到医院去抽血查血脂，就会发现此时的血脂水平比平时空腹水平高出许多。

但是这种膳食所造成的影响只是暂时的，通常在3~6小时之后血脂即可恢复正常。

短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。

血脂既然有这么多的好处，肯定是人体不可或缺的东西了，人体离不了脂质。

那些“谈脂色变”的认识是不对的，在日常生活中一味地拒绝脂类，对人体是有害的。

但是并不是说它越多越好，什么东西都会物极必反的。

过多地摄入脂类，容易造成血脂过高，可导致血液中的脂肪类物质在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，“斑块”增多、增大可使血管管径变狭窄，堵塞血管或使血管内血栓形成致使血管破裂出血。

这就是老百姓常说的高血脂，医学上叫高脂血症或者是血脂异常。

高血脂引起的并发症也多种多样，所以，要正确认识血脂的作用和高血脂的危害，从而做到在生活中正确、适量地摄入脂类物质。

为什么说高脂血症是隐形杀手根据卫生部统计，由于生活水平的提高，我国有三分之一的人患有高脂血症，而且患者群逐渐年轻化。

高脂血症已成为30~50岁年龄段人群的“第一杀手”！

前面我们已经讲过什么是血脂了，也说过如果患上高脂血症，对于身体是严重的威胁，那什么才是高脂血症呢？

其实血脂过高是一种代谢异常的表现，它是血脂总量或某些血脂成分，如果胆固醇、甘油三酯在空腹条件下测定高于正常值时，即为高脂血症。

高脂血症是现代“富贵文明病”之一。

随着生活质量的提高，高蛋白、高脂饮食机会增多，加上运动量减少，血中的脂肪长期“供大于求”，久而久之便导致血脂升高。

高脂血症是导致心脑血管疾病的元凶，发病率高，而且非常危险，所以被称之为“无声的杀手”。

这是因为高脂血症不易被察觉，在早期和轻度时几乎没有任何感觉，它的致病过程是一个非常缓慢的过程，而患者在最开始也很少觉得有什么不舒服的感觉，所以往往不能及时发现。

朱先生，正值壮年，事业也蒸蒸日上，每天工作忙，应酬多，休息时间少，参加饭局时吃饭菜更是所谓的山珍海味。

朱先生的体形也从以前学生时代的瘦猴子变成现在的将军肚了，他自己倒挺得意的，觉得这就是成功男人的标志。

可是没过多久，他的好梦就被打醒了，一次单位组织的体检查出他有心脏病，“三高”（血压高、血脂高、血糖高）严重，他怎么也不相信，自己明明身体很好，平时一点感觉都没有，怎么会有这样的毛病呢？

于是他又到多家医院去检查，结果都是一样的。

医生都建议他住院检查，这时候他才意识到问题的严重性。

相信任何人都不希望这样的事情发生在自己身上，无病才能一身轻，所以，在平常的生活中，我们一定要学会如何预防此类疾病。

即使是不小心患上了，也要马上开始治疗，千万不要存在侥幸的心理。

学会判断高脂血症的隐形症状，记得要定时检查身体，不要让这个杀手有机可乘，往往在你得意的时候它就会会出现，打破你的生活安宁。

血脂异常易被忽视的原因是什么原因造成血脂不正常的呢？

其实引发高脂血症的原因很多，脂肪来源于体内和体外两条途径。

体内主要在肝内合成，而体外从饮食中摄取。

脂肪主要通过肝脏代谢清除，体内脂肪来源过多和肝脏清除减少都可导致血脂升高。

例如：随着年龄的增长，肝脏清除脂肪的能力下降，血脂水平因此而升高。

血脂偏高的亚健康状态和高脂血症的疾病状态，是由多因素所引起的，是环境因素与遗传基因异常相互作用的结果。

对于以上这几个原因，都是值得注意的，有时候稍微一不留神，你就与这个“杀手”面对面了。

对于遗传的因素，是不可避免的，如果你不幸有这方面的缺陷，早一点察觉，早点做好相应的防范措施，先天的不足还是可以通过后天来弥补的。

既然有了缺陷，就只有去改善，一味地怨天尤人并不能给自己的健康加分。

对于继发性疾病引发的高血脂，相信大多数人都会去注意的，而且医生也会对症下药，无须多言了。

最主要的其实是对于平时习惯的注意问题，即所谓的“三高一低”现象，这是容易被忽视的。

现代人饮食几乎都是“无肉不欢”，况且每个人似乎都有推不掉的应酬，体内的脂肪摄入越来越多。

美国人对“三高一低”（高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维）的饮食习惯会造成高脂血症的认识是在20世纪60年代。

当时的病理学家在对战争中阵亡的年轻军人的尸体进行解剖时，发现了一个令人震惊的事实，这些年轻军人的心脏已到了心肌梗死发病的边缘。

他们的冠状动脉里沉积了许多胆固醇，动脉硬化程度比健康同龄人要严重得多。

经医学家对这一现象分析后得出结论：“三高一低”的饮食习惯继续下去，美国人的平均寿命会因心肌梗死的增加而急剧缩短。

在医学家们的建议下，美国全国开展了一场规模空前的反对“三高一低”饮食习惯的大宣传，提倡以低脂肪、植物蛋白和高纤维为主的饮食结构，推行膳食纤维强化食品，以降低心脑血管疾病的发生概率，增强国民体质。

饮食结构的改善，使美国人的平均血清胆固醇含量降低，其效果十分明显。

而日本从20世纪70年代以来国人平均血清胆固醇含量呈上升趋势，中国则从20世纪80年代后期国人平均血清胆固醇含量逐年上升。

这些都是我们容易忽视的因素，当我们觉得自己在享受生活的时候其实是在破坏自己的身体。

因此，需要对自己的身体有一个彻底的了解，对自己的饮食有一定控制。

高脂血症的早期征兆我们说过，高脂血症是一个隐形杀手，大多数人患上高脂血症后一般表现不是很明显，在最开始是觉察不到有什么不舒服的地方的。

大多是在检查身体时，或者做其他疾病检查时才被发现。

高脂血症出现的主要表现是并发症，如并发动脉硬化、并发心脏的问题、出现脑供血的问题或者出现肝功能异常或者肾脏出问题了，甚至有的出现高脂血症胰腺炎，这些都可能成为高脂血症的症状。

有些患者在发病前，可以从外观上看出一些端倪，有的人脸上出现黄色瘤，就是脂肪瘤。

黄色瘤就是在眼睛眼皮上面出现的两块黄色的斑。

这些症状都是高脂血症的症状。

严重的高脂血症尤其是先天性的患者，容易在眼皮、眼睛外围、手肘、脚后跟、臀部等部位出现金黄色的脂肪小球。

型高脂蛋白血症本病常在青少年时期，且多在10岁以内即被发现，其主要的临床表现是：在肘、背和臀部可见皮诊样的黄色瘤；肝脾肿大；反复腹痛，常伴有急性胰腺炎发作；眼底检查可发现脂血症性视网膜。

型高脂蛋白血症本病相当多的主要临床表现并不典型，主要表现为：黄色瘤可发生于眼睑部，表现为眼周围的一种黄色斑，也可发生于肌腱；早发动脉粥样硬化；常于40岁以前，眼角膜上即可出现典型的老年环，形如鸽子的眼睛。

型高脂蛋白血症本病临床上较为少见，可为家族性，临床表现为：扁平状黄色瘤（常为橙黄色的脂质沉着），常于30~40岁时出现，发生于手掌部；结节性疹状黄色瘤和肌腱黄色瘤；早发动脉粥样硬化和周围血管病变；常伴肥胖和血尿酸增高。

型高脂蛋白血症本病常于20岁以后发病，可为家族性，但更多属于后天因素所引起，其临床表现为：肌腱黄色瘤皮下结节状黄色瘤皮诊状黄色瘤及眼睑黄斑瘤；视网膜脂血症；进展迅速的粥样硬化；可伴胰腺炎血尿酸增高和糖耐量异常；但非家族性的可表现不典型。

型高脂蛋白血症本病的临床表现常变化多端，患者常于20岁以前发病，可见肝脾肿大，腹痛伴胰腺炎发作，饮食脂肪和糖耐受不良，常具有异常糖耐量和高尿酸血症。

如果您的身体出现上述症状，就应该引起警惕，去做一下检查了，很有可能已患上慢性病。

其直接后果是出现动脉硬化，血管变脆、变窄，血液黏稠、凝块、有血栓；严重的可引起脑梗死、脑出血、脑细胞坏死、冠心病、心肌梗死等心脑血管疾病。

肥胖也应该引起警惕，食物中的脂肪通过肠壁进入血管，迅速挂在血管壁上，各种油渍、毒素混杂其间，迫使机体吸收转化。

肥胖只是表征，实际上暗含着高血脂、高血压、心脏病等疾病。

所以，定期体检及早发现及早治疗是很重要的。

由于目前仍有很多人对于高脂血症的危险认识不足，再加上高脂血症本身并没有什么症状，因此，很多人都没有及时发现自身的血脂已经异常升高。

高脂血症喜欢“盯”上哪些人现代都市人物质生活水平日益丰厚，饮食结构也发生改变，加上工作生活的压力及一些不良嗜好，导致高脂血症的发病率明显上升。

血脂健康已经成了与现代都市人息息相关、迫在眉睫的“健康焦点”，一场关乎国人心脑健康的降血脂“持久战”已经展开。

如果不注意的话，每个人都可能患上高脂血症，但是相对来说，有一些人群比常人更加危险，他们稍微不注意，就容易被病魔“俘虏”。

虽然高脂血症有很强的隐匿性，但我们也可以通过一些表现及特点，判断自己是否属于高危人群。

35岁的章先生在某市直机关办公室当了3年的主任，原本身康体健，没成想如今也有了健康的烦恼。

他家里有人患过冠心病，医生曾告诉他，一定要控制饮食。

于是他饮食上很讲究，酒也尽量少喝，一直都没有什么事。

但是自从当上主任之后，他常常有些推不掉的饭局，工作一忙也很少有时间去运动，结果脂肪肝、高血脂悄悄“缠”上了他。

单位最近组织的体检结果显示，他已经步入了“三高”行列：血压处于正常与偏高的临界点，胆固醇值高达9.0mmol/L（正常值上限5.7mmol/L），尿酸值也达650mmol/L，远远超过正常值200mmol/L。

医生说，章先生的体质年龄比实际年龄要衰老10岁。

章先生本来就是容易发病的人群之一，平时还不注意自己的饮食和生活习惯，结果一发不可收。

当然只要检查出来了，及时治疗，以后多注意那也为时不晚。

对照上面的各种情况，想想自己是不是这些行列中的一个，如果是的话，你要从现在开始注意自己的习惯了，并且定时去医院检查身体，及早预防。

如果你幸运的不是这些危险人群中的一个，那么恭喜你，但是生活是会变的，你也要注意自己的生活

习惯，往更好、更健康的方向发展。

与血脂水平有关的几项因素血脂代谢异常一般是指血清中的总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL—C）水平高于正常值范围以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL—C）的水平低下。

《中华心血管病》杂志1997年发表了我国血脂异常防治建议，当我们拿到化验单的时候，可以对照来看。

高脂血症的分类目前高脂蛋白血症的分类有多种形式，最为广泛采用的是WHO（世界卫生组织）在1970年建议的五型分类方法。

它是根据脂蛋白纸上电泳及血脂测定分成Ⅰ～Ⅴ型。

此外，有的研究者根据不同的原发病因，将原发性高脂血症分为五种，各种的病理生理情况不同，血脂成分中，蛋白质的异常也不同，因此对血脂异常的病因做了一个初步的分类，但临床实用性不强，不适于指导用药。

还有的学者根据甘油三酯增高为主，或是总胆固醇增高为主，还是两者均较明显增高而分成三类，并对各类的病因做一个简单归结。

这一分类法简单，也称为“简易分型法”。

对高血脂认识的误区虽然现在高血脂这个名词已经不陌生了，很多人也有一些了解了，但是很多人往往都会在认识的过程中产生许多误区，在这里我们把这些错误的认识归结起来，让大家更正一下以前不对的认识。

高血脂不就是血中的脂肪多一点，没有什么要紧的！

实践证明高脂血症并不是一个“不要紧”的疾病，而是一个严重影响健康，可以致残、致死的疾病。

没有感觉就没有疾病！

高脂血症在疾病较轻的时候没有任何感觉，必须通过化验才能发现。

它有可能在我们青年时代就开始侵蚀血管，中年时病情发展，但我们却没有任何感觉；直至中老年时，发生了心脑血管疾病甚至危及生命的时候，人们才真正引起警惕，而这时治疗的效果远远不及最初的预防。

只要血脂正常了，就可以不用再关心了！

这是很大的误区，因为吃了药以后，血脂是在用药的情况下降了，而胆固醇、甘油三酯仍在不断地代谢生成，如果没有药物的话，完全可能再复发，再升高。

因此血脂经过药物治疗已降到正常值，也还要持续地，长时间地用药，没有医生的允许，不能少吃或者不吃药，以免病情出现反复，甚至加重。

编辑推荐

《这些事,医生没有告诉你2:防治高脂血症》由广西科学技术出版社出版。

高脂血症可怕，对高脂血症的无知更可怕！

医生知道很多，但医生没有时间告诉你一切！

高脂血症的危害比你想象的要严重！

知道这些事，能助你预防高脂血症，让心血管疾病远离你的生活！

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>