

<<图解最新医学>>

图书基本信息

书名：<<图解最新医学>>

13位ISBN编号：9787538436198

10位ISBN编号：7538436197

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：（日）石川俊次 著，赵春辉 译

页数：200

译者：赵春辉

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>

<<图解最新医学>>

内容概要

本书的目的是让人们知道高脂血症是怎样的一种病，怎样去治疗，因此，对于中性脂肪和胆固醇是什么，为什么会在血液中偏多，为什么会成为动脉硬化的要因，然后动脉硬化是怎样导致致命性的病因，尽量做出简要的说明，在此基础之上，再详细地说明具体的治疗方法。

任何事情只要有清楚和正确的理解，就不会产生困惑、恐惧和不知所措。

拥有此书，一定会加深对高脂血症的理解。

这是克服高脂血症最好的途径。

作者简介

石川俊次

内科医师，医学博士。

1969年于庆应义塾大学医学部毕业，同大学医学部助手，期间担任东京慈惠会医科大学附属青户病院内科讲师，1988年升为副教授。

1991年任防卫医科大学第1内科讲师，1997年同大学副教授，1999年至今，专门从事脂质代谢、动脉硬化研究。

庆应义塾

<<图解最新医学>>

书籍目录

第一章 与高脂血症有关的基础知识 高脂血症就是血液中的类脂质过多的状态 胆固醇是什么样的物质 体内能合成胆固醇 胆固醇的3个重要作用 甘油酯有很重要的作用。过多会出现问题 脂肪酸大致分成两类 类脂质以脂蛋白的形式在体内移动 脂蛋白种类和作用 从食物中摄取的类脂质以脂蛋白的形式在体内移动 在肝脏中合成的类脂质以脂蛋白的形式在体内移动 以HDL为主从各个组织回收胆固醇 高脂血症分为3种 高脂血症的原因大致分为3类 有问题的饮食生活①饮食过多引起肥胖导致高脂血症 有问题的饮食生活②肥胖引起胰岛素不起作用也是高脂血症的原因 有问题的饮食生活③内脏脂肪多的肥胖患者容易引起高脂血症和生活习惯病 有问题的饮食生活④胆固醇的摄入过多而导致的 有问题的饮食生活⑤饮酒过多而导致的 遗传引起的①遗传与先天的胆固醇值增加 遗传引起的②其他的家族性高脂血症 其他的病引起的①糖尿病促使甘油三酯值增高 其他的病引起的②甲状腺功能低下会使胆固醇值增高 其他的病引起的③某种肝病引起的高脂血症 其他的病引起的④肾病综合征和肾功能衰竭引起的高脂血症 某些药物的服用引起的高脂血症 女性更年期激素失衡也是高脂血症的原因 在高脂血症中,有时候也能看到非常罕见的异常状态 对于老年人的高脂血症事先要了解的一些知识 近年不断增加的儿童高脂血症的原因是受到现代生活环境的影响第二章 高脂血症是动脉硬化最大的危险因子 动脉硬化是什么样的疾病 粥样动脉硬化是怎样进行的 不仅是LDL的增加,过氧化物引起的氧化也是动脉硬化的要因 动脉硬化的最主要的原因是血小板的凝集 甘油三酯值增加也促进动脉硬化 Lp(a)也是促进动脉硬化的危险因子 脂蛋白的同类发生变化也会变成不好的物质 动脉硬化的危险因子。有多种原因 高脂血症以外的危险因子①高血压是动脉硬化最大的危险因子 高脂血症以外的危险因子②糖尿病 高脂血症以外的危险因子③高尿酸血症 高脂血症以外的危险因子④肥胖,与各种因素复合作用 高脂血症以外的危险因子⑤吸烟 高脂血症以外的危险因子⑥应激 动脉硬化引起的疾病有很多种类 动脉硬化性疾病——缺血性心脏病①缺血性心脏病为动脉硬化疾病的代表,有心绞痛和心肌梗死 动脉硬化性疾病——缺血性心脏病②高脂血症心绞痛引起的是劳力型心绞痛 引起动脉硬化性疾病——缺血性心脏病③一旦心肌梗死发作,几个小时内将近半数的人会死亡 动脉硬化性疾病——脑梗死①高脂血症、容易引起脑梗死 动脉硬化性疾病——脑梗死②脑血栓和脑塞栓以及短暂性脑缺血 动脉硬化性疾病 主动脉瘤 动脉硬化性疾病 动脉硬化性闭塞症和肾硬化 高脂血症引起的疾病①急性胰腺炎 高脂血症引起的疾病②胆固醇结石 高脂血症引起的疾病③脂肪肝第三章 高脂血症的检查、诊断与治疗 是不是高脂血症可通过血液检查来判定 血液检查时应该注意的事项 胆固醇和中性脂肪的正常值 危险因子与胆固醇目标值 胆固醇值很低,并不能让人放心 知道高脂血症。应该检查动脉硬化的进展状况 家族性高胆固醇血脂的诊断标准 高脂血症治疗的目的和4种治疗方法 儿童高脂血症的治疗 老年人高脂血症治疗要点 家庭性高胆固醇血症治疗要点第四章 治疗的根本,饮食疗法的方法和要领 营养平衡的饮食是饮食疗法的大前提 充分摄取蛋白质很重要 高脂血症的类型不同。饮食疗法有差异 适当调整饮食摄取的能量 减肥必须了解的方法 不要摄取过多的脂肪 烹调减少肉类的脂肪 食用油脂的种类①饱和脂肪酸能增加胆固醇,不饱和脂肪酸能减少胆固醇 食用油脂的种类②饱和脂肪酸动物性食品中含量多,不饱和脂肪酸在植物性食品中含量多 食用油脂的种类③不饱和脂肪酸有两种,橄榄油中大量含有的类型是受到关注的 食用油脂的种类④鱼中含有的油能减少血液中的类脂质,对于动脉硬化的预防起到很好的作用 食用油脂的种类⑤均衡的摄取脂肪酸很重要 富含有多元不饱和脂肪酸的食品尽量在没有氧化时食用 限制胆固醇的摄取①一天胆固醇的摄取量控制在300毫克以下 限制胆固醇的摄取②在医生的指导下,制订鸡蛋的食用量和食用次数 限制胆固醇摄取③吃乌贼、虾、章鱼和贝类是可以的 限制胆固醇的摄取④牛奶不严格限制,一天可以摄取200毫升左右 不要大量地摄取糖类,特别是白糖和果糖 充分摄取食物纤维①食物纤维能降低胆固醇值 充分摄取食物纤维②食物纤维有水溶性的和不溶性的 充分摄取食物纤维③一天要摄取25-30克的食物纤维 预防动脉硬化,不可缺少有抗氧化作用的维生素 植物的多酚和类胡萝卜素防止LDL的氧化,预防动脉硬化 积极地摄取绿黄色蔬菜有助于食物纤维和防止氧化的维生素的补给

积极地摄取大豆 预防促进动脉硬化的高血压,要控制盐分 为高脂血症的人准备的饮食,是非常方便和有效的菜单集 适量饮酒 在外面就餐的时候。

要注意这几点 饮食方法方面需要注意的①要避免缺食,特别是不吃早餐 饮食方法方面需要注意的②晚餐和宵夜不要免吃得太饱 饮食方法方面需要注意的③一定要避免吃饭快吃饭过多第五章 对高脂血症,动脉硬化,生活中应该注意的方法 运动疗法①运动疗法能改善高脂血症 运动疗法②改善高脂血症,有氧运动是最有效果的 运动疗法③尽量选择这种条件的运动 运动疗法④谁都可以进行的运动是步行运动 运动疗法⑤在开始运动疗法之前,尽量接受医生的检查 运动疗法⑥运动的注意事项 改善生活的重点①禁烟 改善生活的重点② 消除应激反应 改善生活的重点③为了进行自我管理,必须接受健康诊断第六章 高脂血症、动脉硬化的药物治疗法 药物治疗法是在饮食疗法没有得到改善的时候进行 对药物治疗法有担心和不安。

要和医生好好地商量 药物治疗法,患者必须注意的要点 如果开始服药,要注意不良反应,要定期地检查确认 有必要服用治并发症的药物时要必须注意一起服用的时间 主要是降低胆固醇值的药物

章节摘录

健康的生活应该是一日三餐，保持平衡，要按照大致规定的时间按时就餐。
相反，缺食，容易发胖。
原因首先是不吃饭的时间过长，“不知道下次什么时候能吃饭”身体的防卫本能会提高胃和肠道的消化、吸收能力。
同时，食物为不供给的时候准备着，刚吃的食物就会慢慢地变成甘油三酯，储存在身体内。
隔一顿不吃饭，然后再吃饭，容易导致吃饭快和过多。
隔一顿不吃，之后再吃饭的时候，胰岛素的分泌会比正常吃饭时多。
胰岛素在肝脏中能促进胆固醇和甘油三酯的合成。
很容易导致营养失衡。
一顿饭不吃，通过3次摄取的。
食物就必须在两次饮食内完成，食物的种类会减少。
特别是维生素、矿物质和食物纤维容易不足。
一定要避免缺食特别是早上不吃饭。
因为早餐是支撑当天活动的动力源，是非常重要的饮食。
早餐吃的有点多，或者含有的脂肪成分多，之后会进行活动，能量会被消耗，’不会成为体脂肪，也很难成为胆固醇。

编辑推荐

《图解最新医学：高脂血症》最新的高脂血症治疗方法，最通俗的家庭医疗百科，最权威的专家推荐。

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>