

<<名医出诊>>

图书基本信息

书名：<<名医出诊>>

13位ISBN编号：9787544246408

10位ISBN编号：754424640X

出版时间：2010-1

出版时间：小田原雅人、李青青 南海出版公司 (2010-01出版)

作者：小田原雅人

页数：210

译者：李青青

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

提起“高脂血症”，很多人并不了解是怎样的病症，但可能或多或少都对“胆固醇或甘油三酯高的状态”有所了解。

高脂血症又称高血脂，本书的目的就是为了让人们更好地了解高脂血症。

高脂血症是典型的生活方式病，是导致心肌梗死、脑中风等动脉硬化性疾病的重要危险因素。

遗传因素也与高脂血症的发病有很大关系。

但是，近年来现代人血清胆固醇值和甘油三酯值的上升与不良生活习惯有关，如动物性脂肪摄入量增加、热量摄取过剩、酒精摄入量增加、运动不足而导致肥胖等。

高脂血症患者往往无不适症状，所以动脉硬化性疾病就会在不知不觉中发生。

现在，很多人即使在体检时查出患有高脂血症也没有重视，等到引起心肌梗死或脑中风后才意识到病情的严重性。

希望读者能通过这本书加深对高脂血症的了解，正确认识其诱发动脉硬化性疾病的危险性，及时采取适当的措施有效防治。

<<名医出诊>>

内容概要

小田原雅人是高脂血症领域的权威专家，在《名医出诊：高血脂自我诊疗与全面调养》中，他用通俗易懂的语言介绍了高脂血症的发病原理、治疗方法，日常保健等知识，使患者和家属可以全面地了解高脂血症，更好地配合治疗。

您将了解到： 胆固醇和甘油三酯的作用； 胆固醇、甘油三酯过多会患哪些疾病； 高脂血症的检查和诊断 高脂血症患者日常饮食的注意事项。

此外，作者还以问与答的形式对患者关心的治疗措施、护理、应该注意的生活习惯等进行了详细的解答，如：

- 高脂血症是否会遗传？
- 什么方法可以有效减少胆固醇和甘油三酯？
- 治疗高脂血症的药物有什么副作用？
- 高脂血症会导致死亡吗？
- 治疗高脂血症需要限制盐的摄入量吗？
- 为什么患高脂血症会加剧动脉硬化？

<<名医出诊>>

作者简介

译者：李青青 合著者：(日本)小田原雅人小田原雅人，1955年生，毕业于日本东京大学医学院。曾任英国牛津大学讲师、日本东京大学助教、日本筑波大学讲师、日本虎之门医院内分泌代谢科主任，东京医科大学内科学第三研究室主任教授，并担任日本内科学会指导医生、日本糖尿病协会指导医生及委员，日本糖尿病并发症学会委员。

书籍目录

第1章 了解胆固醇和甘油三酯的作用胆固醇和甘油三酯的作用看不见的脂类vs. 看得见的脂类/2胆固醇是构成细胞膜的重要物质/2胆固醇是合成激素的原料/2胆固醇在肝脏内生成胆汁酸/2胆固醇也能在体内合成/4甘油三酯是生命活动的能量来源/4甘油三酯能保持体温/4甘油三酯可以缓冲外界撞击/4食物中多余的糖、酒精等会转化为甘油三酯储存起来/5胆固醇和甘油三酯转化为脂蛋白在体内移动胆固醇和甘油三酯转化为脂蛋白被运往全身各处/6脂蛋白分为4类/6为什么会有“好胆固醇”和“坏胆固醇”？/7第3种危险脂肪——乳糜微粒残粒乳糜微粒残粒是剩下的脂蛋白/9乳糜微粒残粒过多容易引起动脉硬化/10LP(a)这种特殊脂蛋白也能促进动脉硬化/11胆固醇和甘油三酯高会导致生活方式病胆固醇和甘油三酯高导致的生活方式病/12动脉硬化的过程/12酒精、烟草与动脉硬化的关系/12检测胆固醇、甘油三酯的过剩程度自己检测胆固醇和甘油三酯是否过剩, 15脂肪和脂肪酸脂肪和脂肪酸的区别/17饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸/17了解自己的基础代谢量人体所需的最低能量/20基础代谢量高就不容易胖/20一天所需的能量一天消耗的能量/22标准体重、体重指数(BMI)的计算方法标准体重的计算方法/24通过体脂肪率也可了解肥胖程度/24你的体脂肪率是多少体脂肪和脂肪细胞/26家用体脂肪计测量/26脂肪细胞有两种/27脂肪细胞的其他作用/28注意隐性肥胖注意腹部脂肪/29体重反弹招致生活方式病/29隐性肥胖的判断标准/29苹果型肥胖和梨型肥胖从体型看肥胖/31苹果型肥胖很危险/32人体导致肥胖的机制脂肪细胞会持续储存甘油三酯/33人的体质不会发生急剧变化/34控制食欲/34第2章 胆固醇、甘油三酯过多引起的症状和疾病好胆固醇减少好胆固醇容易减少/38即使总胆固醇低, 也可能患动脉硬化/39由肥胖变为肥胖症肥胖症是什么？/40使用抑制食欲的药物/40高脂血症高脂血症的病因/42高脂血症患者持续增加/42动脉硬化动脉硬化的发展/44动脉硬化的种类/44动脉硬化的症状和部位/45脑梗塞、脑出血脑中风/48症状和治疗/48心绞痛、心肌梗死缺血性心脏病/50心绞痛、心肌梗死发病时/50胆石症发生胆石症的原因/52结石的治疗/53间歇性跛行行走过程中腿疼/54动脉硬化闭塞症/54女性50岁之后易患的病症女性绝经后胆固醇易增加/56药物治疗/56第3章 检查胆固醇、甘油三酯检查血液中的胆固醇和甘油三酯血清胆固醇/60血液生化检查/60通过血液检查发现的疾病总胆固醇值异常/62LDL-胆固醇值异常/62甘油三酯值异常/63饮食疗法和运动疗法是基本治疗方法3种治疗方法/64饮食疗法的关键/65运动疗法/66药物治疗什么情况下应采取药物治疗/67LDL去除疗法血浆净化治疗/69不能根除病因/69第4章 高脂血症患者不断增加高脂血症概述高脂血症正慢慢成为大众病/72早发现、早治疗很重要/72高脂血症的分类/73高脂血症主要有3类高脂血症的类型/75WHO将高脂血症分为6型/75引发高脂血症的主要原因女性在更年期易患高脂血症/79儿童和老人的高脂血症肥胖儿童正在增加/81老年高脂血症患者也在增加/82高脂血症是引发动脉硬化的危险因素高脂血症促进动脉硬化的发展/84活性氧也会促进动脉硬化活性氧过剩会引发疾病/86活性氧将脂肪转化为有害物质/86引发动脉硬化的其他原因高血压/88糖尿病/89肥胖/89吸烟/89精神紧张/89高脂血症还可能引发其他疾病急性胰腺炎/91脂肪肝/91胆石症/91高尿酸血症/92第5章 高脂血症的检查和诊断通过血液检查诊断高脂血症高脂血症的诊断标准/96接受生化检查时的注意事项/96患高脂血症时的胆固醇值和甘油三酯值高脂血症的标准值/98患高脂血症时要做的检查血糖值、血压/100检查心电图/100眼底检查/101颈动脉超声波检查/101CT检查、MRI检查/102PWV检查/102高脂血症可能的并发症高血压/103肥胖症/104糖尿病/104肾病/104第6章 高脂血症的治疗高脂血症的治疗目的高脂血症的治疗方法/108饮食疗法的要点确定一天摄取的能量/111各种营养素的摄取方法/111饮食的营养平衡/113每天尽量食用30种食物/114运动疗法的要点运动疗法可减少甘油三酯/116每天进行30分钟以上的有氧运动/116药物疗法的要点减少胆固醇的药物/119减少甘油三酯的药物/120检查生活习惯治疗生活方式病的根本在于改善生活习惯/122需要改善的生活习惯/123通过定期检查来确认效果/124儿童高脂血症的治疗方法诊断标准/127不要让孩子和成人吃一样的饭菜/128老年人高脂血症的治疗方法老年人高脂血症的特征/130饮食疗法/130运动疗法/132药物治疗/132应在哪个科进行治疗尽量请内分泌代谢科的专科医生诊疗/133第7章 胆固醇和甘油三酯过高患者的饮食规律饮食为什么不吃早饭会发胖/137可食用口感较好的香蕉等水果/137不要吃太多计算一天所需的能量/138少吃零食和夜宵/138睡前2~3小时不要吃东西人体的生物钟/140夜宵中的营养会转化为甘油三酯储存在体内/140控制一天摄取的脂肪量努力减少脂肪摄入量/142吃肉时挑选脂肪少的瘦肉/142控制动物性脂肪的摄入量脂肪的种类/144饱和脂肪酸与不饱和脂

<<名医出诊>>

肪酸的性质/145多摄入青背鱼的脂肪/145选用低脂乳制品/145吃中式点心/146食用橄榄油/146如何食用高胆固醇食物鸡蛋是营养的宝库/148不要考虑过多/149多吃富含膳食纤维的食物水溶性膳食纤维可降低胆固醇值/150每天摄入20~25g膳食纤维/150积极食用豆类食物卵磷脂可排出体内的胆固醇/152如何食用大豆加工食品/152蔬菜和主食每天吃300g蔬菜/154糙米和白米混着吃/154鱼类、贝类可减少胆固醇增加胆汁酸的分泌量/156B族维生素可预防动脉硬化B族维生素的作用/157B族维生素可分解胆固醇/157维生素C可防止坏胆固醇的氧化维生素C有很强的抗氧化作用/159维生素E可防止活性氧引起的氧化维生素E使血流顺畅/160老年人的胆固醇值反映了营养状况人上年纪后胆固醇会减少/161不要吃太多甜食和水果糖是合成甘油三酯的原料/162每天吃200g水果/163饮酒要适量酒精可使甘油三酯值升高/164第8章 多吃可减少胆固醇和甘油三酯的食物大豆大豆蛋白质可降低胆固醇/168纳豆纳豆激酶可使血流顺畅/17大豆皂苷可防止动脉硬化和癌症/171异黄酮可抑制活性氧的生成/173纳豆和洋葱一起吃可防止动脉硬化/173香菇香菇嘌呤/175烟酸可减少甘油三酯/175灰树花灰树花中含有丰富的 -葡聚糖/178灰树花能减少坏胆固醇/178糙米海带汤糙米可减少胆固醇和甘油三酯/180海带的黏液中富含膳食纤维/180绿茶中的儿茶素可抑制活性氧生成/80大麦黑醋醋是最古老的调味料/182大麦黑醋和糙米黑醋/182芝麻和黄酱芝麻可防止动脉硬化/84黄酱可抑制脂肪氧化/184茶和咖啡绿茶中的儿茶素可防止动脉硬化/186红茶中的茶红素可使血流顺畅/186咖啡的苦味成分可预防动脉硬化/186第9章 胆固醇和甘油三酯Q&A有没有可以有效减少胆固醇和甘油三酯的减肥方法？
/188为什么老年人胆固醇值低会导致血管疾病呢？
/190有人说适量饮酒可增加好胆固醇、防止动脉硬化，这是真的吗？
/191能氧化坏胆固醇的“活性氧”是什么样的“氧”呢？
/191哪些维生素有抗氧化作用呢？
/193听说胆固醇值低容易患脑出血，是真的吗？
/195饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸是什么？
/196哪些保健品可以减少胆固醇和甘油三酯？
/197为什么植物中所含的多酚、类胡萝卜素等可以预防动脉硬化？
/199为什么患了甲状腺功能减退症，胆固醇值就会升高呢？
/200第10章 高脂血症Q & A为什么患高脂血症会加剧动脉硬化？
/204治疗高脂血症的他汀类药物有什么副作用？
/204为什么患糖尿病后甘油三酯值会升高？
/206高脂血症会导致死亡吗？
/206我妈妈得了高脂血症，将来我也会得高脂血症吗？
/206高脂血症会引发痛风吗？
/208听说吃饭快会导致血糖升高，对高脂血症不好，这是为什么？
/208有没有诊疗高脂血症的专科医生？
/209为什么检查高脂血症时LDL-胆固醇值很重要？
/210治疗高脂血症需要限制盐分的摄入量吗？
/210

<<名医出诊>>

章节摘录

插图：如果人体处于营养不良的状态，胆固醇值就比较低，导致血管比较脆弱，这样的人容易患严重的高血压，导致脑出血等血管疾病。

有些胆固醇值低的老年人营养状态不好，需要定期体检，检查是否患有肝功能障碍、贫血、结核、甲状腺功能亢进症等疾病。

问 有人说适量饮酒可增加好胆固醇、防止动脉硬化，这是真的吗？

适量饮酒可缓解身心紧张，有排解压力、增进食欲、帮助消除疲劳等效果，还有增加好胆固醇、使血流顺畅、防止动脉硬化的作用。

美国科学与健康委员会(ACSH)发表了一项报告，指出每天饮酒量为100~200ml的人，患心血管疾病的危险最低。

哈佛大学的研究人员在美国心脏病学会进行了一项研究，比较心脏曾经发病的340位患者和健康人的饮酒习惯。

结果发现，每天饮酒1~2杯的人比不饮酒的人患心脏病的概率低50%。

还有一项研究表明，适量饮酒可使好胆固醇增加约10%。

这是因为，适量饮酒可使血流通畅，体内代谢能力增强，使生成HDL-胆固醇的脂蛋白增加。

众所周知，法国喝葡萄酒的人较多，患心绞痛和心肌梗死等心脏病的人却比较少。

这是因为，葡萄酒中含有一种植物成分——多酚，这种成分有抗氧化作用，能防止坏胆固醇氧化，所以可预防动脉硬化。

由此看来，酒精对减少胆固醇有积极的作用。

但是，如果饮酒过量，反而会导致坏胆固醇增加。

一般情况下，对健康有益的饮酒量为：每天1瓶啤酒，或是威士忌2~3杯、葡萄酒2~3杯。

问 能氧化坏胆固醇的“活性氧”是什么样的“氧”呢？

氧是人及其他生物体必需的能量来源，没有氧生物体就不能生存。

人体代谢三大营养素——蛋白质、糖类、脂类来维持生命时需要的能量就是氧。

但是，当人体将氧吸入肺中加以利用时，就必然会产生2%~3%不稳定的氧——活性氧。

通常情况下，这种活性氧可氧化侵入体内的病原菌和病毒等，起到预防疾病的作用。

但是，如果因为紫外线、食品添加剂等化学物质、汽车尾气等环境污染、电磁波、吸烟、精神紧张、暴饮暴食等引起人体产生大量活性氧，结构不稳定的活性氧便会附着在周围的细胞上，破坏细胞、损伤遗传基因，加速衰老并引起癌症等生活方式病。

这是因为活性氧的分子结构不稳定，原子周围缺失电子。

因此，活性氧会试图夺取其他物质原子中的电子，使自己达到稳定状态。

这样，被活性氧附着的物质就会受到损害，这一过程称为氧化。

根据分子结构的不同可把活性氧分为4类。

1. 超氧阴离子是数量最多的活性氧，容易转变成羟基等毒性大的活性氧。

2. 过氧化氢其电子都是成对的，所以氧化作用不强，但可能会转变成毒性大的羟基。

过氧化氢液被称为双氧水，常用来消毒。

3. 羟基酸性更强、毒性更强的活性氧。

4. 单线态氧电子都成对，但是氧化作用强。

由紫外线引起，产生于皮肤。

活性氧不仅会损伤我们的细胞，还能氧化血液中的胆固醇或食物中的不饱和脂肪酸，产生过氧化脂质。

过氧化脂质会损伤血管壁等细胞组织，慢慢侵入细胞内部引起动脉硬化。

<<名医出诊>>

编辑推荐

《名医出诊:高血压自我诊疗与全面调养》是由南海出版社出版的。

<<名医出诊>>

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>