

<<高脂血症正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634973

10位ISBN编号：7807634979

出版时间：2010-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：渡边孝

页数：205

译者：吴倩

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>

## <<高脂血症正确治疗与生活调养>>

### 前言

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。

因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。

但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！

调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。

“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者而言还是远远不够的。

从某种程度来说，医生还是“供不应求”。

很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？

道听途说还是对疾病不闻不问？

现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。

不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。

## <<高脂血症正确治疗与生活调养>>

### 内容概要

高血脂，会诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死和代谢异常综合征，在依赖药物之前先改变有损健康的饮食习惯和生活方式吧。

引发血脂异常的罪魁祸首胆固醇，也分好与坏。

吃对食物，会让“坏胆固醇”不能危害身体。

吃错食物，会让“好胆固醇”无法发挥作用。

正确饮食，积极运动，才能远离血脂异常带来的种种恶疾。

## <<高脂血症正确治疗与生活调养>>

### 作者简介

渡边孝，日本东京大学医学博士。

先后担任国立东京第一医院（现为国立国际医疗中心）医生，日本群馬县立前桥医院院长及群馬县成人病研究所所长，老年病研究所所长。

自1985年起，任中国陕西省心血管研究所名誉顾问。

他曾参与世界首个心电图自动解析装置的应用性开发，在高脂血

## &lt;&lt;高脂血症正确治疗与生活调养&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 阅读准备 了解自己的饮食习惯 检查自己的日常生活 . 第一章 你对胆固醇有误解吗? 胆固醇是什么? 胆固醇是人体不可或缺的脂类之一 胆固醇是构成激素的重要材料 胆固醇无法直接溶解于血液当中 胆固醇通过脂蛋白来运输 所谓脂蛋白是什么? 好胆固醇&#8226;坏胆固醇&#8226;超级坏胆固醇 好胆固醇&#8226;坏胆固醇 超级坏胆固醇 超级坏胆固醇长时间积累就容易氧化 超级坏胆固醇与生活习惯病有极大的关系 胆固醇囤积在血液里的原因 偏食、缺乏运动和疾病 遗传因素 甘油三酯 也是脂类的一种 以脂蛋白的形态存在血液中 会在皮下及内脏堆积 . 甘油三酯会导致血液中的好胆固醇减少 【专栏】脂肪存储的部位与生活习惯病相关 没有胆固醇和甘油三酯也不行 胆固醇和甘油三酯都是身体必需的物质 过高或过低都不好 胆固醇、甘油三酯的检查及诊断 很少能够自我察觉,需要通过检测才能发现 采血以检测血液中的脂类含量 发现异常后,要进行更加精密的检查 【专栏】血脂异常就医流程 【专栏】高脂血症患者想知道的

第二章 与生活习惯病密切相关的胆固醇 胆固醇的可怕之处 会引起动脉硬化 如果同时伴有其他因素的话,会更加危险 动脉硬化容易引起心脏及大脑的损伤 动脉硬化会对整个身体造成影响 胆固醇过高是这些疾病的病因 高脂血症 分为遗传性及非遗传性 糖尿病和肥胖是诱发继发性高脂血症的主要原因 有甲状腺或肝脏疾病的人也警惕 遗传性高脂血症也很多见 胆固醇过高是这些疾病的病因 心绞痛、心肌梗死 引起动脉硬化性血管阻塞 如果胆固醇值一直较高,即使没有症状也必须警惕 HDL胆固醇值过低的人需要警惕 甘油三酯过高的话也要加以注意 胆固醇过高是这些疾病的病因 脑梗死 高血压是首要原因,胆固醇则为共犯 胆固醇过高或过低都会引起脑梗死 不同类型,不同的发作表现 还有其他因胆固醇而发病的疾病 大动脉瘤:大动脉血管呈扩张状态 闭塞性周围动脉粥样硬化:出现血流不足 胰腺炎:胆固醇含量过多的食物会引起 胆结石:胆固醇的结石堆积 甘油三酯过高而引起疾病 脂肪肝 痛风和高尿酸血症 警惕代谢异常综合征 代谢异常综合征是什么? 问题主要出在吃太多、动太少上 内脏脂肪堆积带来的坏处 内脏脂肪会加速动脉硬化 内脏脂肪使得甘油三酯、胆固醇增多 内脏脂肪的堆积导致血糖值上升 内脏脂肪的堆积也会造成血压升高 内脏脂肪还会损伤肾脏 这些人都要加倍小心 高胆固醇患者:会在没有任何症状的情况下诱发病症 高血压患者:心脏及血管会不断被损伤 糖尿病患者:糖尿病会使血液中的胆固醇增高 肥胖者:各种生活习惯病的后备军 吸烟者:好胆固醇在减少,动脉硬化在加速

第三章 能降低胆固醇的美味饮食 饮食疗法之所以重要的原因 饮食过量是血脂易增高的元凶 关键在于要减少坏胆固醇,增加好胆固醇 容易让坏胆固醇增多的食品和饮食习惯 胆固醇的摄入超过必需量时会造成坏胆固醇增多 热量摄入过多也会造成血脂值的增加 减少坏胆固醇的饮食法 限制热量摄入,保证每日三餐 能减少坏胆固醇的脂肪摄入法 动物性脂肪和植物性脂肪都很重要 容易生成坏胆固醇的是动物性脂肪 植物性脂肪能够降低坏胆固醇 多吃鱼,少吃肉 食用脂肪少的肉,用植物油烹调 选择不会让胆固醇升高的鱼类食用 青背鱼能降低甘油三酯 选择新鲜的鱼,尽可能完整食用 充分摄入维生素,预防动脉硬化 维生素能够让血液畅通 -胡萝卜素不足,胆固醇就容易沉淀 B族维生素能预防动脉硬化、增加好胆固醇 泛酸若与维生素C、维生素E一起食用,可以抗压力 维生素C能够减少血液中的胆固醇 维生素E可以抗衰老 荞麦面中所含的芦丁可以强劲血管 胆碱能清除血液中的多余胆固醇 膳食纤维能够减少坏胆固醇 膳食纤维能够帮助胆固醇及胆汁酸的排出 水溶性膳食纤维能够抑制胆固醇的吸收 富含水溶性膳食纤维的食物 矿物质能预防动脉硬化 钙、钾等矿物质能预防动脉硬化 缺钙或缺镁是动脉硬化的原因之 锌及铬能让胆固醇值保持正常 唯有钠要小心,不要摄入过多 .....第四章 有助降低胆固醇的日常生活习惯第五章 降胆固醇的药物疗法

## <<高脂血症正确治疗与生活调养>>

### 章节摘录

插图：胆固醇是脂肪的一种，所有的动物都具有。

它不仅存在人体内，而且在肉类和鸡蛋等食品中也都存在。

胆固醇过多不仅会造成动脉硬化，而且也会诱发心肌梗死和脑梗死。

因此，胆固醇很容易给人以不好的印象，但是实际上，它也是人体所不可或缺的物质之一。

人体内的脂类，分为甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸和胆固醇4种。

这其中，甘油三酯和游离脂肪酸与能量的存储和利用有关，而磷脂与胆固醇则是构成人体组织器官不可或缺的成分。

人类全身所含有的胆固醇在100~150g，在大脑、脊髓等神经系统以及肌肉中含量较多。

血液会将胆固醇运往必需它的身体的各个脏器。

因此，血液中总是会含有胆固醇，但其数量很少，仅有10~1.3g。

身体所必需的胆固醇量为每日1000~2000mg（1~2g）。

其中，由食物所补充的胆固醇只有300~500mg，大部分的胆固醇是由体内合成的。

在体内由脂类以外的材料合成胆固醇，这一过程在全身的组织内均可完成，但多数胆固醇是由肝脏产生的。

从食物中所摄取的胆固醇量，通常每日均有所不同。

人类的身体具有调节的机能，可以根据由食物所摄取的胆固醇量，抑制或促进体内的胆固醇合成，从而使体内整体的胆固醇含量基本保持在一定的范围内。

然而，如果总是大量摄取胆固醇的话，体内的调节功能就无法顺利地运作，导致胆固醇含量过剩、肥胖及生活习惯病的产生。

## <<高脂血症正确治疗与生活调养>>

### 编辑推荐

《名医图解:高脂血症正确治疗与生活调养》：日本老年病专家倾情打造。  
最具实用性的“家庭医生”养病宝典。  
改变生活方式和饮食习惯，能让血脂异常者避免终生依赖药物。  
有助降低胆固醇的美食，有效降低胆固醇的运动，一一呈现。

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>