第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症用药配餐指南>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症用药配餐指南>>

13位ISBN编号：9787810866880

10位ISBN编号：7810866885

出版时间：2010-1

出版时间：第四军医大学出版社

作者：范晓清 编

页数：175

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

<<高脂血症用药配餐指南>>

内容概要

随着社会整体生活水平的提高和人们生活方式的转变，人们吃得越来越好，活动得越来越少！
闲暇放松的日子越来越少，紧张忙碌的时间越来越多！
伴随而来的是大量出现的所谓“富贵病”，而高脂血症就是“富贵病”的一种。
　高脂血症是一种由多因素引发的疾病，其对健康的危害是多方面的。
首先，高脂血症极易诱发动脉粥样硬化，当人体血清中脂类物质增多时会引起血液黏稠度升高，从而会造成脂类物质沉积于动脉血管，继而发生纤维组织增生，最终导致动脉血管内粥样硬化斑块形成。
在此基础上，冠心病、高血压等都会不请自来。
　本书全方位地讲解了高脂血症的医学与生活小常识，并且介绍了众多的防治高脂血症的中西医药物、饮食疗法、运动疗法等实用性内容。
我们相信这些内容对读者防治高脂血症必将起到有益的帮助。

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症用药配餐指南>>

书籍目录

第一篇 高脂血症小常识 第一章 高脂血症医学小常识 认识血脂及其成分 血脂有哪些生理功能 脂蛋白及其组成 血脂水平不是越低越好 关于高脂血症的概念 高脂血症的主要症状表现 如何看懂血脂化验单 分析化验单时还须注意的问题 化验血脂前需要注意的问题 高脂血症的诊断依据 高脂血症的类型有几种 什么叫原发性高脂血症 什么叫继发性高脂血症 高脂血症并发动脉硬化的常见症状 高脂血症其他并发症的常见症状 第二章 高脂血症生活小常识 诱发高脂血症的原因有哪些 高脂血症可以造成哪些危害 高脂血症可以引发哪些疾病 高脂血症的易感人群 高脂血症的自我护理原则 高脂血症并发动脉硬化的日常护理 高脂血症并发高血压的日常护理 高脂血症并发糖尿病的日常护理 高脂血症并发冠心病的日常护理 高脂血症并发脂肪肝的日常护理 高脂血症其他并发症的日常护理 什么是高脂血症的三级预防 优化饮食结构与降低血脂 有氧运动与高脂血症的防治 一定要培养健康的生活习惯 预防高脂血症要定期体检 高脂血症患者如何安排睡眠 哪些人不宜使用降脂药物 烟、酒对血脂有哪些影响第二篇 科学用药，保障健康 第一章 高脂血症的用药原则 西药治疗高脂血症的应用原则 常用降脂西药 常见的他汀类药物有哪些 常见的贝特类药物有哪些 常见的其他降脂药物 不同类型高脂血症的用药特点 不同患者用药因人而异 西药降脂需要注意的问题 为什么中药能够降低血脂 常见中药治疗高脂血症的效果 湿阻型高脂血症的中药治疗 痰浊型高脂血症的中药治疗 血瘀型高脂血症的中药治疗 几味具有降脂作用的中药 具有降脂作用的中药分类 中药降脂需要注意的问题 第二章 高脂血症的西药治疗 常用他汀类药物 常用贝特类药物 常用胆汁酸类药物 常用烟酸类药物 其他常用药物 第三章 高脂血症的中药治疗 常用降脂中草药 常用降脂中成药 常用降脂中药方剂第三篇 药膳食疗，吃出健康 第一章 高脂血症饮食疗法 高脂血症患者的饮食原则 高脂血症患者如何安排一日三餐 适宜高脂血症患者吃的维生素 饮食中的降脂元素——膳食纤维 喝茶可以有效对抗高血脂 植物油也有预防高血脂的作用 哪些主食类食物具有降脂作用 哪些副食类食物具有降脂作用 高脂血症患者需要注意的饮食问题 第二章 高脂血症日常食疗方 口蘑炖豆腐 豆豉炖豆腐 香菇炒芹菜 香菇炖冬瓜 洋葱烧黄鳝 洋葱炒肉丝 清蒸茄子 番茄烧肉丝 竹笋炒肉丝 素炒三丝 醋焖黄鱼 番茄炒扁豆 大蒜腌白菜 大蒜拌茄泥 黄瓜拌豆芽 素拌双耳 紫菜兔肉汤 冬瓜豆腐汤 双瓜紫菜汤 玉米豆沙饼 燕麦小窝头 玉米枣窝头 高粱大枣饭 黄豆养麦粥 玉米粳米粥 绿豆黄瓜粥 燕麦小米粥 黑豆薏米粥 冬瓜粳米粥 八宝玉米粥 第三章 高脂血症日常药膳方 麻仁炖豆腐 山楂炖兔肉 枸杞炒鸡丁 柿椒炒荷梗 荷叶里脊丝 菊花溜鸡片 首乌熘猪肝 薤白炒猪心 紫苏炖猪肚 姜黄萝卜丝 陈皮煮花生 山楂拌瓜条 百合拌黄瓜 灵芝蒸猕桃 菊花猪肝糕 三豆茯苓饼 薏米杏仁饭 沙棘银耳羹 银杏粟米粥 菊花山楂粥 首乌芹菜粥 丹参糯米粥 薤白粳米粥 洋参粳米粥 山药玉米汤 陈皮绿豆汤 杞菊羊肝汤 首乌鲤鱼汤 玉竹首乌酒 山楂丹参酒 乌龙槐角茶 普洱菊花茶附篇 高脂血症的运动疗法 第一章 高脂血症患者如何运动 患者应遵循的运动原则 有氧运动及其项目概述 运动时应注意的问题第二章 高脂血症患者运动疗法 登楼 爬山 快步走 慢跑 游泳 甩手 踢毽子 跳绳 室内器械运动

章节摘录

有氧运动与高脂血症的防治对于高脂血症的防治来说，有氧运动不失为最理想的运动方式。
有氧运动是指通过人体的有氧呼吸机制，为人体提供能量、提高代谢功能持久性的一种运动方式。
在有氧运动的过程中，全身的各个器官、肌肉都处于有氧呼吸的状态，从而能够有效增强心肺功能、神经系统功能、运动系统功能、代谢功能等。
高脂血症患者在得到确诊后，都需要先进行至少3个月的运动治疗，除非治疗效果不理想或病情较重，才需要进行药物治疗或其他治疗。
由于性别、年龄、体质、耐受力、兴趣爱好、居住条件等情况的不同。
每个人都应选择适宜自身情况的有氧运动项目。
要避免盲目地开始运动，以防止由于运动方式选择不当或运动强度过大等原因而造成适得其反的结果。
对于中老年人来说，中老年是高脂血症的主要发病群体，因而坚持有氧运动是非常必要的。
但中老年人对于运动方式的选择更要慎重。
首先，中老年人不适宜竞技类或过于激烈的运动项目，应主要以步行、慢跑、快步走、游泳、登山等运动方式，都是非常适宜中老年人的有氧运动项目。
对于体形肥胖者或出现有轻度皿脂异常的高脂血症患者而言，每日不仅要坚持运动，且应该保持偏大一点的运动强度。
无论从事哪种有氧运动，运动强度的把握都很重要，这将直接关系到运动的效果。
而对于老年人、体质较差、缺乏运动经历或患有某些疾病的患者来说，运动强度则应相对减少一些，只要保持轻、中度的运动强度就可以了，以免由于过度运动造成不适反应。
此外，如果是患有急性心肌梗死、心绞痛、心力衰竭、肾病综合征、重度高血压、重度糖尿病的患者，则不宜进行运动，应寻求适宜自身情况的其他高脂血症预防措施。
养成长期坚持有氧运动的好习惯，能够增强体质和免疫机能，从而可使人们精神焕发、精力充沛、远离疾患。
在运动的过程中，人体的热量消耗增多，脂肪和体重都能得到消耗和减少，同时还能够起到促进胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白排泄，升高高密度脂蛋白水平的作用。
另外，坚持有氧运动对于动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病等心血管、代谢类疾病亦有积极的预防作用。
有氧运动既能改善异常血脂水平，又能有效预防血脂异常的发生，由此可见，有氧运动对于高脂血症的预防确实是非常必要的。
一定要培养健康的生活习惯古人言曰：“ 起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。
”这句话首先提示我们的就是要保持生活起居的规律，若再加上劳逸结合，便可远离疾患，这样才能具备实现长寿的基础条件。
健康生活习惯的培养，对于疾病的预防、生活质量的提高、身体素质的增强都有重要的作用；不只是高脂血症，任何疾病的预防都离不开健康的生活习惯。
健康的生活习惯，要求人们首先要保持起居规律而顺应自然，其次要做到劳逸结合，更要纠正吸烟等有害健康的生活习惯。
1.起居有常顺应自然我国古代第一部中医著作《黄帝内经》中说：“ 从其根，故与万物沉浮于长之门。
逆其根，则伐其本，坏其真矣。
”这句话讲得就是顺应自然的重要性。
这句话中的“ 其 ”字，指的就是自然规律，讲的是顺应了自然规律，则能精力充沛、生机勃勃；相反，悖逆了自然规律，就犹如砍伐自己原有的体质、破坏自己的真气。
而对于现代人而言，做到不熬夜、不睡懒觉，春夏早起、多运动，秋冬早睡、避寒就温，则是一种顺应自然的合理做法。

2.劳逸结合身体好保证一定的身体活动很必要，只有将摄取的热量通过活动消耗掉，才能保持体内热量的平衡，从而既能预防肥胖，又可避免血脂异常。
另外，保证充分的休息也很重要，在工作、运动之余，保证充足的睡眠时间和休息，能够避免因过度疲劳而造成的机体损耗，这样亦可预防疾病的发生。
劳逸结合就是要求人们既要保证一定的体力、脑力劳动，又要注意休息，保持充分的休息以恢复精力。
3.戒烟限酒在本书中我们已经多次提到戒除烟酒的问题。
吸烟是造成血脂异常的主要原因之一，长期吸烟会造成血清胆固醇、甘油三酯水平升高。
调查发现，每日吸烟量在20支以上的嗜烟者，其高脂血症的发生率是不吸烟者的2～6倍。
另外，长期、大量饮酒也可能诱发高脂血症。
随着酒量的增大，体内积蓄的脂肪会越来越多，而甘油三酯、低密度脂蛋白等亦会随之增多，长此以往便可造成高脂血症。
因此，饮酒一定要以少量为原则。

编辑推荐

《高脂血症用药配餐指南》：科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键。
一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命。
了解高脂血症，关注健康科学用药，保障健康药膳食疗，吃出健康

第一图书网, tushu007.com

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