

<<不用药物降血脂>>

图书基本信息

书名：<<不用药物降血脂>>

13位ISBN编号：9787200072310

10位ISBN编号：7200072311

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：马艳红 编

页数：178

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>

## <<不用药物降血脂>>

### 前言

近年来,在我国经济飞速发展、人民生活水平不断提高的同时,高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病、肥胖症等疾病的发生率也在逐年上升,而且有越来越年轻化的趋势。这些疾病的发生与生活方式不当、饮食改善和运动减少等多种因素有关,因此也被称为“富裕病”或者“富贵病”。

高脂血症是饮食、运动、心理、疾病、药物等多方面原因造成血浆中一种或几种脂质高于正常的疾病。

由于它发病悄然无声,进程缓慢,患者没有明显的不适症状,有的甚至发生并发症时才有相应的症状,故又被称为“沉默的杀手”。

高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、猝死等病症独立而重要的致病因素,也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病发生的一个重要因素,高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病等并发症的出现。

而一旦出现上述并发症,既影响个人的生活质量,又会给家庭和社会带来沉重的负担。

因此,高脂血症作为一种世界性的常见病、多发病和慢性病,正在严重威胁着人类的健康,对高脂血症的预防和治疗也已经引起了人们足够的重视。

目前,针对轻、中度的高脂血症患者,首先推荐非药物治疗,主要包括饮食、运动、按摩等方方面面。

对于那些非药物治疗作用不明显、血脂水平较高、有严重心脑血管疾病及其他疾病倾向的患者则需要采用药物治疗,但在药物治疗的同时也应积极配合非药物治疗,这样才能取得更好的效果。

《百姓健康沙龙·不用药物降血脂》在简单介绍高脂血症相关知识的前提下,重点介绍非药物治疗高脂血症的一些知识。

希望广大读者在接受医院正规治疗的同时,能够配合饮食、运动、按摩等非药物方法,以提高疗效、防止和延缓并发症的发生和发展。

编者 2008年2月15日

## <<不用药物降血脂>>

### 内容概要

《不用药物降血脂》虽然降脂药物有这么多的副作用，但是我们不能说，药物有副作用我们就不用它。

值得庆幸的是，我们还有行之有效的非药物疗法。

这些方法简单易行。

经过长期的临床验证，可作为轻症高脂血症患者的首选治疗方法。

对于病情较重的高脂血症患者，在药物治疗的基础上。

非药物疗法可以起到很好的辅助治疗作用，并能减少降脂药物的用量。

最大限度地减小药物毒副作用对身体造成的伤害。

## <<不用药物降血脂>>

### 书籍目录

1 患者必知高脂血症的定义高脂血症的分类高脂血症的表现高脂血症的病因高脂血症的危害高脂血症的治法高脂血症的中医学认识2 食物降脂法饮食原则烹饪方法降脂食物白菜芹菜洋葱西红柿黄瓜茄子胡萝卜萝卜黄豆芽绿豆芽金针菇香菇木耳紫菜大蒜燕麦薏苡仁芦荟苦瓜海带山楂冬瓜竹笋菠萝苹果黑米3 药膳降脂法药膳选用原则药膳应用禁忌辨证选择药膳脾虚湿阻脾肾两虚胃热腑实湿热内蕴肝火炽盛气滞血瘀阴虚火旺药茶与药酒降脂药茶降脂药酒4 运动降脂法运动降脂原理降脂运动的选择运动降脂处方5 其他非药物降脂法耳针降脂法指压降脂法足浴降脂法附录附录1常用降脂中成药附录2降脂常用穴位附录3耳全息反射区图

## <<不用药物降血脂>>

### 章节摘录

1 患者必知 高脂血症是高血压、冠心病、脑梗塞等疾病的重要诱发因素，严重危害着人们的身体健康。

随着人们生活水平的不断提高，高脂血症正呈现出明显的增长趋势。

但在实际生活中，很多患者对高脂血症的问题重视不够。

很多人虽然知道自己的血脂不正常，但也不急于治疗。

据调查，约有60%的患者在60岁以后才开始服用调脂药物。

之所以会出现上述现象，其原因就在于对高脂血症的认识不够。

为了更好地普及高脂血症的知识，我们首先利用这一章对高脂血症的相关问题给您作一个全面的交代，让您对高脂血症有一个清晰的了解。

在此基础上，我们相信您在日常生活中和选药用药、科学预防方面都会更有针对性，也会更有效。

## <<不用药物降血脂>>

### 编辑推荐

专家推荐《不用药物降血脂》的5大理由：  
理由1 《不用药物降血脂》集饮食、药膳、推拿按摩、心理调节等方法于一身，是一本真正的非药物通便完全手册。

理由2 《不用药物降血脂》严格按照中医辨证论治的规律撰写，完全避免一方一病的错误指导。

理由3 《不用药物降血脂》证型分类明确，读者可“按图索骥”，根据自身症状轻松检索到最适合自己的方法。

理由4 《不用药物降血脂》中提到的方法均来自临床实践和专家经验，实践证明，切实有效。

理由5 《不用药物降血脂》所有方法均能自我实现，不需要别人辅助或者借用复杂的仪器设备。

《不用药物降血脂》所说的不用药物治便秘，是指除了目前临床应用较多的现代化学合成药物和中成药治疗的非药物疗法，而不是提倡便秘患者不采用药物进行治疗。

我们建议广大读者在接受医院正规治疗的间时，能够选择应用一些非药物疗法，这样可以有效避免药物带来的副作用，增加疗效，促进康复。

食物疗法——告诉你吃什么？

怎么吃？

药膳疗法——教会你辩证用膳保健健康      运动疗法——指导你练什么？

怎么练？

自然疗法，简便廉验；轻症高血压患者，非药物疗法是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。

病情较重患者，建议在服药的同时配合非药物疗法。

《不用药物降血脂》为广大读者提供了大量行之有效的非药物疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。

希望读者能够从中受益，减少药物副作用对身体的伤害。

必降脂——可导致胃肠道不适、过敏、性功能减退。

非诺贝特——可导致消化不良、转氨酶升高、皮肤过敏。

洛伐他汀——可导致肌肉疼痛、便秘、恶心、头晕、头痛、视物不清。

辛伐他汀——可导致转氨酶升高、便秘、胃肠胀气、消化不良、皮肤瘙痒、脱发。

<<不用药物降血脂>>

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>