

<<高血脂一本通>>

图书基本信息

书名：<<高血脂一本通>>

13位ISBN编号：9787543653917

10位ISBN编号：7543653915

出版时间：2009-7

出版时间：青岛出版社

作者：张维君 主编，洪昭光 主审

页数：181

字数：150000

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>

## <<高血脂一本通>>

### 内容概要

国际大型研究表明：急性心肌梗死有9项危险因素，血脂异常名列第一名。

但血脂的分型及功能较复杂，可以这样形象地比喻：总胆固醇是主犯，甘油三酯是从犯，低密度脂蛋白胆固醇是打手，而高密度脂蛋白胆固醇是警察。

危害性是：打手>主犯>从犯，而警察是越多越好。

本书有许多精彩论述，能让高血脂患者在轻松享受生活的同时，快乐地摆脱高血脂带来的困扰，更能让很多不太了解高血脂的读者能够以正确的生活方式来对待生活，远离疾病。

<<高血脂一本通>>

作者简介

张维君，教授、主任医师、研究生导师。

历任北京安贞医院心导管室主任，北京安贞医院干部保健、老年心内科主任，中国老年保健医学研究会理事，中国老年保健协会心血管分会副主任。

从事心血管临床及介入工作20余年，有着丰富的临床经验。

作为国家“九五”攻关多项重要科研课题

## &lt;&lt;高血脂一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

前言血脂基础 1 揭开血脂的面纱 2 血脂的运输车——脂蛋白 3 联合好朋友，战胜敌人 4 不为你知的危害 5 哪类更可怕？

6 试着对号入座 7 找找原因谨慎预防 8 探寻血脂之源 9 高血脂的易发人群 10 人到中年，需小心血脂异常 11 不容小觑的环境影响 12 误区危害知多少 13 预防药物致病 14 好习惯成就好血脂 15 规律生活，适当运动 16 习惯“三个三” 17 高脂血症病人睡前五忌 18 预防高脂血症，从娃娃抓起调节饮食 19 饮食调节有原则 20 低胆固醇饮食六建议 21 膳食结构合理保健康 22 降血脂别光靠少食多餐 23 你知道这些饮食误区吗？

24 选择适当的烹调方法 25 少摄入钠盐与脂肪 26 适当摄取蛋白质与碳水化合物 27 多食蔬果调血脂 28 “镁”食有妙用 29 适当饭量保平安 30 晚餐少吃有助降低血脂 31 素食晚餐好处多 32 吃鱼可降低血脂 33 糖尿病伴高血脂患者饮食生活五注意 34 何种食用油更健康？

35 让它们帮助血液畅流 36 足量维生素减少氧化血脂 37 燕麦、黑木耳益处多 38 肉桂能降胆固醇 39 常食八种食物降血脂 40 常吃柚子降低血脂 41 鸭血可有效降低血脂 42 常饮茶水降血脂 43 榛子能降低血脂 44 杏仁可降胆固醇 45 番茄产品能降胆固醇 46 降胆固醇茄子最好 47 冬季降胆固醇的好食物——冻豆腐 48 冬食红松子仁降血脂 49 降胆固醇食品混吃效果好 50 降血脂与减重应双管齐下 51 小心美酒的陷阱 52 中药也可降血脂坚持运动 53 运动也会影响血脂 54 高脂血症患者的运动疗法 55 高脂血症患者的健身方案 56 步行与太极拳有益健康 57 饭前快步走可降低血脂 58 有氧运动可增加“好”胆固醇 59 爬山、爬楼可降胆固醇 60 运动原则与注意事项 61 什么样的运动强度更适合你？

62 晨起不宜剧烈运动 63 依据时间来运动美丽心情 64 调整情绪，不给健康增加心理负担 65 让自己笑起来 66 释放压力，平和心态 67 安静能使人健康长寿 68 学好哲学，受用终生 69 不在于活得多富贵，而在于活得多开心 70 放慢生活节奏更能提高生活质量 71 健康是无价之宝 72 音乐当“食物”能降胆固醇积极就医 73 血脂增高有信号，体征自查可参考 74 你需要监测血脂吗？

75 检查血脂时要注意些什么？

76 学会读懂血脂化验单 77 高脂血症的最后确诊 78 查出高血脂莫惊慌，找出原因是关键 79 高脂血症的手术疗法 80 体外洗血亦可降血脂 81 莫忘定期复查血脂合理用药 82 血脂降到多少最合适？

83 高脂血症患者一定要吃药吗？

84 无症状高脂血症也需要治疗吗？

85 冠心病病人血脂应降得更低 86 切记：高脂血症患者不能单纯只靠降脂 87 协调两种治疗方法，安全合理降血脂 88 调血脂药物的应用前提 89 高脂血症药物的治疗原则 90 他汀类调脂药 91 贝特类调脂药 92 烟酸类调脂药 93 胆酸螯合树脂类调脂药 94 如何选用调脂药物？

95 养成良好的服药习惯 96 降脂治疗的注意事项 97 血脂正常后是否还需要服药？

98 晚上服用他汀类药物效果最佳 99 什么病人不宜行降胆固醇治疗？

100 老年人及妇女的降脂治疗 101 肾病综合征伴高脂血症患者怎样选择降脂药？

102 甲状腺功能减退伴高脂血症患者怎样选择降血脂药物？

103 糖尿病伴高脂血症的降脂药的选择 104 高血压病伴高脂血症的降脂药的选择 105 降压药物影响血脂代谢 106 高脂血症患者慎用维生素E 107 降脂药物不仅仅是为了调脂 108 长期服用降脂药物太昂贵吗？

109 这些降脂误区你知道吗？

110 高脂血症患者需终生服药吗？

111 高脂血症联合用药的注意事项防治并发症 112 高血脂与动脉粥样硬化 113 高血脂与冠心病 114 高血脂易导致肺栓塞 115 糖尿病与高脂血症 116 高血压与高脂血症 117 肝病与高脂血症 118 高血脂可致听力下降 119 血脂增高亦能造成双目失明

## 章节摘录

血脂基础1 揭开血脂的面纱爸爸的老同事李伯伯因为外伤做手术住进了医院，因此有机会给身体进行全面检查。

一检查，还真查出问题了——高血脂，出院后，手术的伤口是愈合了，可现在李伯伯是又得长期吃药，又得控制饮食的，一下子好像从健康人升级到病人了。

这可吓坏了爸爸，愣是打了一个多小时电话问我血脂是怎么回事，我这才意识到很有必要跟大家聊聊血脂了。

因为关于血脂，大家并不都是很清楚。

血脂，顾名思义，就是血液中的脂肪，更确切地说是一些脂肪类物质。

这些物质包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等，在正常情况下它们可是血液中的正常成分，具有重要的生理功能，不仅是人体必需的主要能量来源，还参与细胞和组织的构成及功能的调节。

那么，下面大家来具体的了解一下它们的功能吧！

胆固醇是一种必需的身体脂肪，它不仅存在于血液中，还存在于人体的所有细胞中。

在人体内，它一方面可以转化成皮质醇激素、性激素及维生素等，参与体内正常的代谢；另一方面又是构成细胞膜的主要成分之一，具有维持细胞的通透性和细胞正常代谢的功能，如果人体缺乏胆固醇，就可引起细胞破裂，对身体造成不好的影响。

甘油三酯又称中性脂肪，它是人体恒定的能量供给来源，它在体内一些特殊酶的作用下，可以分解为游离脂肪酸和甘油，供给体内组织作用。

磷脂是细胞膜的重要组成部分，对脂肪的吸收、转运和储存有重要作用。

<<高血脂一本通>>

编辑推荐

《高血脂一本通》：健康生活一本通，高血脂——血液中的隐表杀手，捍卫血液健康，听权威专家解读。

<<高血脂一本通>>

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>