

<<血脂博士谈健康>>

图书基本信息

书名：<<血脂博士谈健康>>

13位ISBN编号：9787117122016

10位ISBN编号：7117122013

出版时间：2009-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：赵水平 编

页数：167

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>

<<血脂博士谈健康>>

内容概要

血脂与人们的健康有着密切的联系。

从20世纪初开始，人类疾病谱发生根本性变化：传染性疾病逐渐减少，取而代之的是心脑血管疾病显著增加。

为什么会发生这种疾病谱的巨变呢？

从20世纪40年代以来，人们进行了许多大规模的流行病学调查，反复证实这主要是高脂血症发生率显著增加的直接后果。

因此，人们开始认识血脂，科学家们也特别关注和探索血脂的奥秘。

在血脂的科学研究方面，有两次重大发现。

第一次是由两位美国科学家于1973年发现，人体体内存在一种重要血脂代谢的蛋白质（即低密度脂蛋白受体），这两位学者因此获得了1985年生物学诺贝尔奖。

第二次是日本学者于1976年发现，真菌体内有一种强效抑制生物体内胆固醇的物质，这就是目前临床应用广泛的强效降脂药，俗称“他汀”。

这类药物的开发和应用，使许许多多的冠心病患者获得巨大益处。

<<血脂博士谈健康>>

作者简介

赵水平，1992年获荷兰莱顿大学博士学位。

现任中南大学湘雅二医院心血管内科主任，心血管内科教授、主任医师，博士生导师，兼任中南大学血脂与动脉粥样硬化研究所所长。

主要研究方向为血脂与动脉粥样硬化，发表血脂方面研究论文近500篇，主编血脂方面研究专著10部。

<<血脂博士谈健康>>

书籍目录

第一篇 血脂ABC 一、了解神秘的血脂 二、医生教您看化验单 三、了解自己的血脂很重要 第二篇 血脂异常 四、高脂血症的诊断方法 五、血脂异常释疑 六、食物与血脂异常 七、生活方式与血脂异常 八、遗传、心理、体态与血脂异常 九、高脂血症与全身性疾病 第三篇 高脂血症对人类的危害 十、胆固醇是引起心脑血管病的元凶 十一、严重高甘油三酯可引发急性胰腺炎 十二、其他血脂项目的异常 十三、高脂血症与高血压和糖尿病的关系 十四、继发性高脂血症 十五、高脂血症还可引起其他疾病 第四篇 生活方式改善有助防治高脂血症 十六、高脂血症病人要绝对戒烟 十七、高脂血症病人的合理饮食 十八、严重高甘油三酯血症患者不能饮酒 十九、改善生活方式真能降低血脂 二十、适量运动能降血脂 第五篇 非药物性降脂措施 二十一、了解“洗血”降脂的利弊 二十二、基因疗法目前还不能用来治疗高脂血症 二十三、外科手术曾经是治疗高脂血症的一种措施 二十四、部分回肠旁路术真能有效降低胆固醇 第六篇 降脂药物大全 二十五、降脂药物的种类 二十六、他汀类药物的趣事 二十七、他汀类药物的临床应用 二十八、血脂康是天然他汀 二十九、他汀类降脂药也许还有其他好处 三十、他汀类药物的副作用评价 三十一、服用他汀药的注意要点 三十二、贝特类降脂药 三十三、烟酸类降脂药 三十四、胆酸螯合剂是一类经典的降脂药物 三十五、普罗布考是一类很特别的降脂药物 三十六、依折麦布是继他汀应用15年后的第一个降脂新药 三十七、鱼油有轻度降甘油三酯作用 三十八、脂必泰是一种有效降脂中药 第七篇 降脂治疗的注意事顶 三十九、降脂药服用须知 四十、合理选择降脂药 四十一、降脂药物联合应用的选择 四十二、服用中草药降脂注意要点 四十三、降脂药物治疗无疗程规定 四十四、长期服用降脂药好处多 四十五、小儿血脂异常及治疗 四十六、老年血脂异常及治疗 四十七、糖尿病的血脂异常治疗 四十八、高脂血症与肾脏病 四十九、脂肪肝并不需要降脂药治疗 五十、肝功能不好服用降脂药须慎重 第八篇 血脂杂谈 五十一、一位高脂血症孕妇的苦恼和喜悦 五十二、降脂药已登上全球销量冠军 五十三、医保岂能拒绝冠心病患者的降脂药报销申请 五十四、并非任何人都需要服降脂药 五十五、冠心病患者需要进行强化降脂治疗 五十六、血脂博士讲述人类对胆固醇科学研究的经历

<<血脂博士谈健康>>

章节摘录

而淀粉在体内转化为葡萄糖后可供机体组织利用。葡萄糖是合成甘油三酯的主要原料，如果长期摄入过多的淀粉类食物和甜食，它们在体内可合成大量的甘油三酯，从而导致血中甘油三酯水平升高。而肥肉、动物油脂、动物内脏、烤鸭、各种煎炸食品、奶油糕点均含有大量的饱和脂肪酸，这些食品吃起来香脆可口，经常贪食的话，也会导致血脂升高。人们早已知道，植物食品是不含胆固醇的，而动物食品含有较丰富的胆固醇。在动物食品中，尤其是蛋黄、鱼子和带壳的海鲜如蟹、虾等含有大量的胆固醇，所以不宜多吃。专家建议高脂血症患者每周吃蛋不宜超过4个。以往老百姓认为“吃什么，补什么”的观念在物质极为丰富的今天早已过时了，比如肝脏可“补血明目”，而它却是胆固醇含量很高的食品。动物的肾脏（俗称“腰子”）、大肠和脑子（脑髓）均含有较多的胆固醇。因此，高脂血症的患者最好少吃或不吃动物内脏。

医生告诉邓先生：“尽管您平时很少吃肥肉，不吃动物内脏，但是您总不能不吃饭吧？米饭就能分解为葡萄糖，葡萄糖就能被肝脏和小肠利用。肝脏和小肠是合成甘油三酯的主要加工厂，以肝脏的生产能力最强。人体内的胆固醇只有小部分来自食物，大部分由自身合成。肝脏是胆固醇的主要合成部位，胆固醇合成的原料像甘油三酯一样，主要来自于食物中的糖，其次来源于食物脂肪和体内脂肪的分解。所以，即使饮食中没有胆固醇，人体内依然能够自行合成，而不会造成胆固醇缺乏。所以，即使有些人不吃肥肉、不吃内脏，甚至专门吃素的和尚、尼姑，血液中也并不会缺乏胆固醇的道理就在这里。

” “这样说来我控制饮食也没有什么用呀？”

”邓先生又问道。

“虽然甘油三酯和胆固醇主要靠自身合成，但食物的影响也不能忽视。事实证明摄入过多的脂肪、动物内脏和淀粉是造成高脂血症的重要原因之一。我国改革开放以来，随着人民生活水平的提高，冠心病的发生率也在逐渐上升，专家们调查的结果显示，这与人群中血脂水平的增高有着密切的关系。所以，医学上提倡大家低脂饮食，而且饭量也要控制，不要吃得太饱，炒菜时不要放太多的油，少吃最好不吃油炸食品。像您这样的人，虽然平时吃的脂肪类食物不多，但是体内吸收利用大米饭来源的葡萄糖能力很强，所以血脂水平有增高。如果不注意饮食的话，你的血脂可能会更高。”

<<血脂博士谈健康>>

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>