

<<高脂血症保健百科>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症保健百科>>

13位ISBN编号：9787543944107

10位ISBN编号：7543944103

出版时间：2010-9

出版时间：上海科技文献

作者：林敬//李国霞

页数：370

字数：300000

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>

<<高脂血症保健百科>>

前言

34岁的郭先生在一家公司做销售工作，每晚忙到10点以后才回家，双休日也不休息，赴饭局、陪客户是常态。

从去年5月份起，郭先生放弃了坚持多年的健身运动。

最近，郭先生在体检时被查出“三酰甘油2.48毫摩尔/升超过了正常值。

他发现，自从被宣判为“高血脂族”以后，身边跟他同病相怜的“难兄难弟”还真不少，饭局多、工作强度大、缺乏运动、吸烟喝酒是他们的通病，由于血液中的脂肪没法燃烧消耗，积聚后易导致高脂血症。

高脂血症被称为危害人类健康的“无声杀手”，最初，你不会察觉到身体的明显不适，接着你被逐渐涌来的头晕脑胀、失眠健忘、体力下降、胸闷气短所困扰；如果你继续听之任之、不予理会，高脂血症往往会更加疯狂地吞噬你的健康。在你的体内编织出一张“病魔温床”：冠心病、脑卒中、心肌梗死、心绞痛、心脏猝死等，一大堆致命疾病随之袭来。

<<高脂血症保健百科>>

内容概要

我国有高脂血症患者约9000万人，但知晓率仅有25%，严重地危害着民众的健康，被称为无声的健康杀手！

如何才能预防高脂血症，如何诊断、治疗高脂血症，如何做好日常保健工作，如何才能战胜高脂血症呢？

赶快翻开《高脂血症保健百科》吧，这里将告诉您防治高脂血症的方方面面、点点滴滴，有专家的细心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧，《高脂血症保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

<<高脂血症保健百科>>

书籍目录

- 1 血脂一升高,“无声杀手”就将来临
- 第一节 病因,血脂升高的几大“祸害”
 - 减轻体重,减肥降脂一箭双雕
 - 戒烟戒酒,高脂血症绕道溜走
 - 患高血压,当心高脂血症尾随而至
 - 患糖尿病,留意高脂血症“盯”上你
 - 不良情绪,高脂血症的又一“祸根”
 - 家族病史,高脂血症成为健康“后患”
 - 警惕血脂升高的八大“信号”
- 第二节 病患,血脂升高易致多种并发症
 - 正确认识高脂血症的危险性
 - 高脂血症可能引发脂肪肝
 - 血脂升高当心肾脏遭殃
 - 血脂升高或致双目失明
 - 血脂升高当心腿脚不利索
 - 血脂升高肺栓塞缠上你
 - 血脂升高当心胰腺炎偷袭你
- 第三节 警惕,高血脂防治别“误入歧途”
 - 误区一:高脂血症就是一种特定的病
 - 误区二:食素就能与高血脂“绝缘”
 - 误区三:降血脂就要先降胆固醇
 - 误区四:降血脂就是降三酰甘油
 - 误区五:血脂化验正常就无需治疗
 - 误区六:没有症状就没有血脂病患
 - 误区七:血脂正常后即可停药
 - 误区八:降脂药物不良反应严重
 - 误区九:降血脂可以一蹴而就
- 2 远离高脂血症,防治应双管齐下
- 第一节 高脂血症的分型与临床特点
 - 摸清底细,细解血脂的来龙去脉
 - 高脂血症的5种基本类型
 - 严重的高胆固醇血症的分型
 - 型高脂蛋白血症的临床特点
 - 型高脂蛋白血症的临床特点
 - 型高脂蛋白血症的临床特点
 - 型高脂蛋白血症的临床特点
 - 型高脂蛋白血症的临床特点
- 第二节 定期查血脂,防患于未然
 - 血脂检查的细节与技巧
 - 血脂检查前后的注意细节
 -
- 3 膳食疗法,“吃”让血脂降下来
- 4 经络疗法,按摩针灸降血脂
- 5 药物疗法,对症施治“药”到病除
- 6 运动疗法,“动”降血脂锻炼有“道”

<<高脂血症保健百科>>

7 泡脚疗法，睡前一盆汤足疗降脂保健康

8 情绪疗法，“乐”是高脂血症的灵丹妙药

<<高脂血症保健百科>>

章节摘录

插图：高密度脂蛋白简称HDL。

密度大，它负责将血液中的胆固醇转运到肝脏中，再由肝脏进行代谢，扮演着运输大队长和清洁工的角色，是心血管的保护因子。

它结合大量的卵磷脂，在卵磷脂胆固醇酰转移酶的帮助下，做成运载胆固醇的“船”，把血液中多余的或沉积在血管壁上的胆固醇运回肝脏排泄掉。

它所含磷脂比例最高（30%以上），而磷脂是脂蛋白的必要原料。

如果缺乏卵磷脂，肝脏就无法合成足够的高密度脂蛋白，从而影响胆固醇的转运和代谢，增加动脉硬化的危险。

第二，低密度脂蛋白低密度脂蛋白简称LDL。

它的主要功能是转运胆固醇。

当人体内动脉壁发生病理性损伤时，低密度脂蛋白便乘虚而入，携带的胆固醇沉积到动脉壁上，久而久之造成动脉粥样硬化斑块。

所以，它是导致动脉硬化的元凶。

<<高脂血症保健百科>>

编辑推荐

《高脂血症保健百科》：内容丰富，治病防病保健+图文并茂，好懂好用好看专家指导，科学实用安全+细心贴心，省时省力省钱全程健康教育最新模式防治慢性病，自己是最好的医生高脂血症家庭保健首选读物生意需要经营，我们可以雇人，财富需要管理，我们可以委托人，健康需要打理，但我们却不能将生命“全托”给别人。

我的健康我做主，自己才是最好的医生。

只要患者朋友能按照书中的指导去做，并与医生密切配合，做好病情的监测和管理，就完全可以战胜高脂血症，享受幸福美好的人生。

<<高脂血症保健百科>>

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>