

# 控制血脂：高脂血症的预防与治疗

郑 华 著

## 图书在版编目

---

控制血脂：高脂血症的预防与治疗 / 郑华 著. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.10

ISBN 978-99981-16-29-0

I. ①控... II. ①郑... III. ①高脂血症—防治

IV. ①R589.1

## 控制血脂：高脂血症的预防与治疗

郑 华 著

ISBN 978-99981-16-29-0

---

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

---

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：[book@mospbs.com](mailto:book@mospbs.com)

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8

字 数：189 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 10 月第 1 版

印 次：2024 年 10 月第 1 次印刷

核准编号：2024101521

---

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

## 作者简介



### 郑 华

博士，南方医科大学南方医院副主任医师，硕士研究生导师，中国医师协会冠脉介入培训导师。

临床专长：1.心内科急重症的监测与救治，包括 ECMO、IABP、PICCO 等技术；2.冠心病的介入诊治，包括对左主干、分叉、钙化病变等复杂病变的处理；3.结构性心脏病的介入诊治，包括 ASD、VSD、PDA，及 PFO 等先心病

的介入治疗。

科研成绩：1.以一作或通讯作者身份发表论文 20 余篇（其中 SCI 收录 6 篇），参与编写专著 4 部；2.作为分中心负责人参与十二五国家科技支撑计划项目 1 项（2011BAI11B10），主持省级课题 2 项，参与国家级和省级课题 5 项；3.作为主要成员曾获广东省科技进步一等奖 1 项。

学术任职：广东省老年保健协会老年医学专业委员会副主任委员、广东省医师协会心脏重症委员会常委、广东省介入性心脏病学结构性心脏病分会常委、广东省医师协会高血压专业医师分会委员、广东省医学会心血管病学分会肺血管病学组委员等。



## 前言

本书是一本专为大众编写的医学科普书籍，旨在为读者提供关于高脂血症的全面知识和实用指导。书中内容从高脂血症的基础知识入手，详细解释了其成因及危害，并提供了科学的预防和治疗方法。通过简单易懂的语言，本书帮助读者了解如何通过健康饮食、生活方式调整以及必要的药物治疗来管理血脂水平。书中还特别关注不同人群的血脂管理需求，提供了个性化的建议和实际操作指南。无论您是高脂血症患者还是希望预防高脂血症的人群，本书都将为您提供宝贵的知识和工具，助您保持健康的血脂水平，远离疾病困扰。

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一篇 高脂血症基础知识 .....       | 1  |
| 第一章 高脂血症是什么? .....       | 1  |
| 第一节 高脂血症的定义和分类 .....     | 1  |
| 第二节 血脂的组成与作用 .....       | 3  |
| 第三节 正常与异常血脂水平 .....      | 6  |
| 第二章 高脂血症的成因 .....        | 8  |
| 第一节 遗传因素 .....           | 8  |
| 第二节 饮食与生活方式 .....        | 9  |
| 第三节 高脂血症受其他健康状况的影响 ..... | 11 |
| 第二篇 高脂血症的危害 .....        | 13 |
| 第一章 高脂血症对心血管健康的影响 .....  | 13 |
| 第一节 动脉粥样硬化 .....         | 13 |
| 第二节 冠心病与心脏病发作 .....      | 15 |
| 第三节 高脂血症对脑卒中的影响 .....    | 18 |
| 第二章 高脂血症对其他器官的影响 .....   | 21 |
| 第一节 高血压 .....            | 21 |
| 第二节 糖尿病 .....            | 23 |
| 第三节 肝脏疾病 .....           | 26 |
| 第三篇 高脂血症的预防 .....        | 31 |
| 第一章 健康饮食指南 .....         | 31 |
| 第一节 低脂饮食的基本原则 .....      | 31 |
| 第二节 有益血脂的食物 .....        | 34 |
| 第三节 如何合理搭配日常饮食? .....    | 38 |
| 第二章 生活方式的调整 .....        | 42 |
| 第一节 运动对血脂的影响 .....       | 42 |
| 第二节 控制体重的方法 .....        | 46 |
| 第三节 戒烟限酒的好处 .....        | 49 |
| 第三章 定期体检与血脂监测 .....      | 53 |
| 第一节 血脂检查的重要性 .....       | 53 |
| 第二节 如何解读血脂报告? .....      | 56 |
| 第三节 定期体检的建议 .....        | 59 |
| 第四篇 高脂血症的治疗 .....        | 64 |
| 第一章 高脂血症药物治疗 .....       | 64 |
| 第一节 常见降脂药物介绍 .....       | 64 |
| 第二节 药物治疗的原则与注意事项 .....   | 67 |
| 第二章 高脂血症非药物治疗 .....      | 71 |

|      |                    |     |
|------|--------------------|-----|
| 第一节  | 饮食疗法的实施 .....      | 71  |
| 第二节  | 高血脂患者适合的运动计划 ..... | 74  |
| 第三节  | 心理健康与压力管理 .....    | 77  |
| 第三章  | 高脂血症综合治疗方案 .....   | 82  |
| 第一节  | 个性化治疗策略 .....      | 82  |
| 第二节  | 治疗效果的监测与评估 .....   | 86  |
| 第三节  | 长期管理与随访 .....      | 90  |
| 第五篇  | 高脂血症患者的生活指南 .....  | 95  |
| 第一章  | 高脂血症日常管理 .....     | 95  |
| 第一节  | 如何调整饮食习惯? .....    | 95  |
| 第二节  | 制定并坚持运动计划 .....    | 98  |
| 第三节  | 学会减压与放松 .....      | 101 |
| 第二章  | 特殊人群的管理 .....      | 104 |
| 第一节  | 老年人的血脂管理 .....     | 104 |
| 第二节  | 妊娠期高脂血症的注意事项 ..... | 105 |
| 第三节  | 儿童与青少年的预防措施 .....  | 106 |
| 第三章  | 社会支持与资源利用 .....    | 109 |
| 第一节  | 如何获得专业医疗支持? .....  | 109 |
| 第二节  | 家庭与社区的帮助 .....     | 110 |
| 第三节  | 利用资源进行健康管理 .....   | 112 |
| 参考文献 | .....              | 114 |

# 第一篇 高脂血症基础知识

## 第一章 高脂血症是什么？

### 第一节 高脂血症的定义和分类

#### 一、高脂血症的定义

高脂血症，又称为血脂异常，是指血液中脂质成分的异常升高或降低。脂质主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等。正常情况下，这些脂质在血液中保持着相对稳定的浓度，以满足身体的生理需求。然而，当脂质的代谢出现紊乱时，就会导致高脂血症的发生。

高脂血症通常没有明显的症状，很多患者是在体检或因其他疾病进行检查时才发现自己患有高脂血症。但长期的高脂血症会对身体造成严重的危害，如增加心血管疾病、脑血管疾病、脂肪肝、胰腺炎等疾病的发生风险。



图 1-1-1 高脂血症对身体造成的危害

血液中的胆固醇和甘油三酯是衡量血脂水平的主要指标。胆固醇分为高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和极低密度脂蛋白胆固醇（VLDL-C）等。HDL-C 通常被称为“好胆固醇”，它可以将血液中的胆固醇转运到肝脏进行代谢，从而降低血液

2019

## 历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



# · 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

### 大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

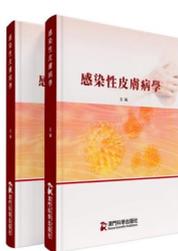


## 全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

## 出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

## 检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

## 销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息  
Information Filling



签订合同  
Contract Signing



支付费用  
Payment



提交书稿  
Submitting



内容校对  
Proofreading  
内容排版  
Content Layout  
封面设计  
Cover Design

申请书号  
ISBN Apply



印刷出版  
Printing



馆藏存档  
Archives



上架发行  
Publication

# 澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，  
打造国际性的科学技术交流平台”



## 正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

### 澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：[book@mospbs.com](mailto:book@mospbs.com)

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：[www.mospbs.com](http://www.mospbs.com)（英文）| [moaj.mospbs.com](http://moaj.mospbs.com)（中文）

**特别提醒：**MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，  
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。