

药师谈

代谢紊乱综合征与四高

从认知、控病到安全用药一本通

王友良 著

图书在版编目—建议数据

药师谈代谢紊乱综合征与四高：从认知、控病到安全用药一本通 / 王友良 主编. —澳门：

澳门科学出版社，2026.06

ISBN 978-99996-49-52-0

I. ①药… II. ①王… III. ①药物治疗、安全用药等治疗学内容使用专类复分

IV. ① R589.05

依据《中国图书馆分类法》提供分类参考数据。

药师谈代谢紊乱综合征与四高：从认知、控病到安全用药一本通

王友良 主编

ISBN 978-99996-49-52-0

责任编辑：彭 俊

责任校对：黄日成

装帧设计：陈斯若

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

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

总 机：+853-62961666

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：185mm×260mm 1/16 印 张：14.5

字 数：169 千字 印 数：1~3000

版 次：2026 年 06 月第 1 版

印 次：2026 年 06 月第 1 次印刷

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

编委会

主 编: 王友良

编委会成员: (按姓氏拼音排列)

田志松、王立明

作者介绍

主编



王友良,男,(1978.3-),副主任药师,任职于南京市六合区精神病医院,多次获评市、区卫生健康委员会“先进个人”,长期深耕药事管理与药学服务一线,具备扎实的药学专业功底与丰富的实践经验,擅长慢性病用药指导、用药安全监护及健康宣教,为社区居民提供科学、规范、个体化的药学服务。

编委

田志松,社区主任医师,长期从事慢性病防控与临床诊疗工作,专注高血压、糖尿病、高血脂等慢性病的规范化治疗与全程健康管理。

王立明,社区主任药师,2015年毕业于中国药科大学药学专业,南京市六合区竹镇镇社区卫生服务中心药剂科科长。

目录

绪论

- 一、 本书定位与阅读指南..... 1
- 二、 代谢相关健康危机：为何要重视代谢紊乱综合征与四高 2
- 三、 药师视角下的健康管理核心：认知、控病、安全用药三位一体..... 2

第 1 章 代谢紊乱综合征（代谢综合征）核心认知

- 1.1 定义与临床诊断标准(核心指标与诊断阈值) 4
- 1.2 病理机制：胰岛素抵抗与代谢紊乱的关联 6
- 1.3 代谢综合征的危害与并发症 8
- 1.4 代谢综合征与四高的关联辨析(核心组成与伴随表现) 10

第 2 章 高血压的基础认知

- 2.1 定义、分级与临床分类 12
- 2.2 病因与发病机制(原发性与继发性高血压) 15
- 2.3 高血压的危害：靶器官损伤与并发症..... 16
- 2.4 高血压的筛查与诊断流程 18

第 3 章 高血糖（糖尿病及前期）的基础认知

3.1 定义、分型与诊断标准(糖尿病前期与糖尿病) 21

3.2 病因与发病机制(胰岛素分泌 / 作用缺陷) 24

3.3 高血糖的危害：急性与慢性并发症..... 26

3.4 高血糖的筛查与诊断流程 28

第 4 章 高血脂（血脂异常）的基础认知

4.1 定义、分类与核心指标解读 31

4.2 病因与发病机制(原发性与继发性血脂异常) 33

4.3 高血脂的危害：动脉粥样硬化与并发症 35

4.4 高血脂的筛查与诊断流程 37

第 5 章 高尿酸血症的基础认知

5.1 定义与诊断标准 40

5.2 病因与发病机制(生成过多与排泄减少) 42

5.3 高尿酸的危害：痛风、肾脏损伤等并发症 44

5.4 高尿酸的筛查与诊断流程 46

第 6 章 核心指标自我监测指南

6.1 血压监测：仪器选择、操作方法与记录要点 49

6.2 血糖监测：空腹 / 餐后血糖、糖化血红蛋白监测规范 51

6.3 血脂监测：检测时机、指标解读与复查频率 53

6.4 尿酸监测：检测注意事项与结果分析 54

6.5 体重与腰围监测(腹型肥胖评估) 55

第 7 章 健康饮食管理

7.1 代谢相关疾病通用饮食原则(控盐、控糖、控脂、限酒)..... 57

7.2 高血压患者的饮食方案与禁忌 61

7.3 高血糖患者的饮食方案(主食替换、食物搭配) 64

7.4 高血脂患者的饮食方案(低脂饮食与膳食纤维摄入) 67

7.5 高尿酸患者的饮食方案(限嘌呤食物清单) 71

7.6 代谢综合征患者的综合饮食规划 75

第 8 章 科学运动管理

8.1 运动对代谢的改善作用 79

8.2 通用运动原则(类型、强度、时长与频率) 81

8.3 高血压患者的运动选择与禁忌 84

8.4 高血糖患者的运动注意事项(血糖波动应对) 86

8.5 高血脂与高尿酸患者的运动方案 89

8.6 特殊人群(老年、肥胖)运动调整建议..... 91

第 9 章 生活方式综合调整

9.1 戒烟与限酒的健康获益 94

9.2 睡眠管理：作息规律与睡眠质量改善..... 96

9.3 情绪调节：压力管理与代谢健康的关联..... 97

9.4 不良生活习惯的逐步纠正 99

第 10 章 个性化健康管理方案制定

10.1 自我评估：指标、生活习惯与健康需求..... 101

10.2	目标设定：短期与长期控病目标	105
10.3	方案调整：根据监测结果优化管理策略	108
10.4	家庭支持与自我激励	113

第 11 章 用药基本原则

11.1	遵医嘱用药：避免自行增减剂量与停药	118
11.2	合理用药：避免药物滥用与重复用药	121
11.3	用药依从性：提高服药规律性的实用方法	124
11.4	家庭药箱的管理：药物储存与有效期管理	127
11.5	常见误区与答疑解惑——药师为你拨开迷雾	131

第 12 章 高血压治疗药物

12.1	药物分类：高血压治疗的“五大核心阵营”与其他补充类型	137
12.2	各类药物的作用原理与特点	140
12.3	常用药物的服用方法与剂量	144
12.4	不良反应与应对措施	149
12.5	药物相互作用与禁忌人群	153

第 13 章 高血糖治疗药物

13.1	药物分类：高血糖治疗的“两大核心体系”与细分类型	159
13.2	各类药物的作用原理与特点	163
13.3	常用药物的服用方法与剂量(含胰岛素注射规范)	167
13.4	不良反应与应对措施(含低血糖处理)	172

13.5	药物相互作用与禁忌人群·····	177
 第 14 章 高血脂治疗药物		
14.1	药物分类：靶向精准的“降脂军团”，直击不同血脂指标·····	181
14.2	各类药物的作用原理与特点·····	184
14.3	常用药物的服用方法与剂量·····	187
14.4	不良反应与应对措施·····	190
14.5	药物相互作用与禁忌人群·····	193
 第 15 章 高尿酸治疗药物		
15.1	药物分类：靶向尿酸代谢的“三大核心阵营”+ 辅助药物·····	197
15.2	各类药物的作用原理与特点·····	199
15.3	常用药物的服用方法与剂量·····	201
15.4	不良反应与应对措施·····	204
15.5	药物相互作用与禁忌人群·····	206
 第 16 章 联合用药与复方制剂		
16.1	代谢综合征患者的联合用药原则·····	209
16.2	常见联合用药方案(临床实用版)·····	211
16.3	复方制剂的优势与使用注意事项·····	215
16.4	联合用药的风险规避(避坑指南)·····	217

绪论

一、 本书定位与阅读指南

在快节奏的现代生活中，“高血压、高血糖、高血脂、高尿酸”这“四高”已不再是中老年人的“专属标签”，而是逐渐年轻化、普遍化的健康隐患。更值得警惕的是，这四种问题常相互关联、结伴出现，共同构成“代谢紊乱综合征”，成为心脑血管疾病、肾脏损伤等严重并发症的“导火索”。

本书并非晦涩的医学专著，而是一本面向普通大众、患者及家属的实用健康指南——由专业药师团队结合临床经验编写，以“看得懂、用得上、够安全”为核心目标，将复杂的医学知识转化为通俗语言，将专业的健康管理方案拆解为可操作的日常步骤。

阅读建议：

- 1、若你是健康人群或高危人群（有家族史、肥胖、久坐等）：优先阅读“认知篇”（第1-5章）+第6章（监测）+第7-9章（生活方式调整），建立基础认知并提前预防；
- 2、若你已确诊“四高”或代谢综合征：重点阅读“控病篇”（第6-10章）+“安全用药篇”（第11-16章），掌握居家管理与规范用药技巧；
- 3、若你需要快速解决具体问题：可通过目录直接定位章节（如“胰岛素注射规范”查第13章，“高尿酸饮食禁忌”查第7章）；
- 4、若你是基层医护人员或健康管理者：可重点参考“用药篇”的药物分类，作为科普与指导的辅助工具。

二、代谢相关健康危机：为何要重视代谢紊乱综合征与四高

近年来，我国代谢相关疾病的发病率呈“爆发式增长”：高血压患者超3亿，糖尿病患者近1.5亿，高血脂、高尿酸血症的患病率也持续攀升，而代谢紊乱综合征的检出率已达15%-20%。更令人担忧的是，这些疾病的发病年龄正逐步下沉，30-40岁的中青年患者占比逐年上升。

为何必须重视？因为代谢紊乱综合征与“四高”并非孤立存在：

- 1、它们的核心根源都是“代谢失衡”，往往“牵一发而动全身”（如肥胖者易同时出现高血压、高血糖）；
- 2、长期控制不佳会直接损伤心、脑、肾、血管等关键器官，引发心肌梗死、脑卒中、尿毒症等严重后果，不仅降低生活质量，更可能危及生命；
- 3、但它们并非“不治之症”——通过科学认知、规范管理和安全用药，绝大多数患者可以将指标控制在理想范围，显著降低并发症风险。

遗憾的是，现实中很多人对这些疾病存在认知误区：有人认为“没症状就不用治”，有人盲目依赖药物而忽视生活方式调整，有人自行增减药量导致病情反复，还有人因不懂监测而错失干预时机。这正是我们编写本书的初衷——用专业、全面的知识，帮助大家走出误区，主动掌控健康。

三、药师视角下的健康管理核心：认知、控病、安全用药三位一体

作为直接参与药物治疗与健康指导的专业人员，药师深知：代谢相关疾病的管理不是“单一环节”，而是“认知—控病—安全用药”的闭环体系，三者缺一不可。

- 1、认知是基础：只有真正读懂“四高”与代谢综合征的本质、危害及发病机制，才能摆脱“盲目恐慌”或“忽视轻视”的极端，建立科学的健康观念；
- 2、控病是核心：代谢疾病的管理离不开日常监测、饮食、运动、作息的综合调整——这是药物治疗的“辅助线”，更是长期控病的“关键线”，需要个性化、可坚持的方案；

3、安全用药是保障：药物是控制指标的重要手段，但“用错药”“乱用药”可能引发不良反应甚至加重病情。药师将从专业视角，解读药物的选择、使用规范、误区规避，让每一位读者都能“会用药、用对药”。

在本书中，我们始终坚持“药师视角”的核心优势：既兼顾医学知识的专业性，又注重实际应用的实用性；既解答“是什么”“为什么”，更指导“怎么做”“注意什么”。无论你是健康人群、高危人群，还是已确诊的患者，都能在书中找到适合自己的健康解决方案。

愿本书成为你和家人的“健康守护神”，帮助你从“被动就医”转向“主动管理”，用科学的方法守护代谢健康，远离“四高”困扰。

第1章 代谢紊乱综合征(代谢综合征)

核心认知

咱们常说的“代谢综合征”，可不是单一的病，而是身体代谢系统“集体罢工”的信号——就像家里的水电煤气一起出问题，比单一故障麻烦多了！它的核心是身体对胰岛素变“迟钝”，再加上肚子大，最后血糖、血压、血脂、尿酸全跟着乱套。有了它，高血压、糖尿病这些病的风险会翻倍，而且控制起来更难。今天咱们就用大白话，结合生活里的常见场景，从“是什么、为啥会得、有多危险、和四高啥关系”四个方面，把它彻底讲明白，让你看完就知道“自己有没有风险、该注意啥”。

1.1 定义与临床诊断标准(核心指标与诊断阈值)

1.1.1 核心定义

代谢综合征说白了，就是遗传基因和后天生活习惯一起拖后腿，让身体对胰岛素变“迟钝”（医学上叫胰岛素抵抗），结果血糖、血压、血脂这些关键指标全乱了套，还伴着肚子大的问题。它的最大特点是“指标扎堆乱”——不是心脏、肝脏某一个器官出问题，而是全身的代谢系统都失衡了，就像一个工厂的生产线全出了故障，不是某一台机器的事。

1.1.2 临床诊断标准(中国成人通用)

现在医生诊断这个病，主要看中华医学会糖尿病学分会的标准：下面5个指标

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.

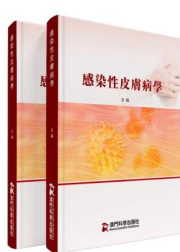


全球发行 · Publishing worldwide



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.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 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



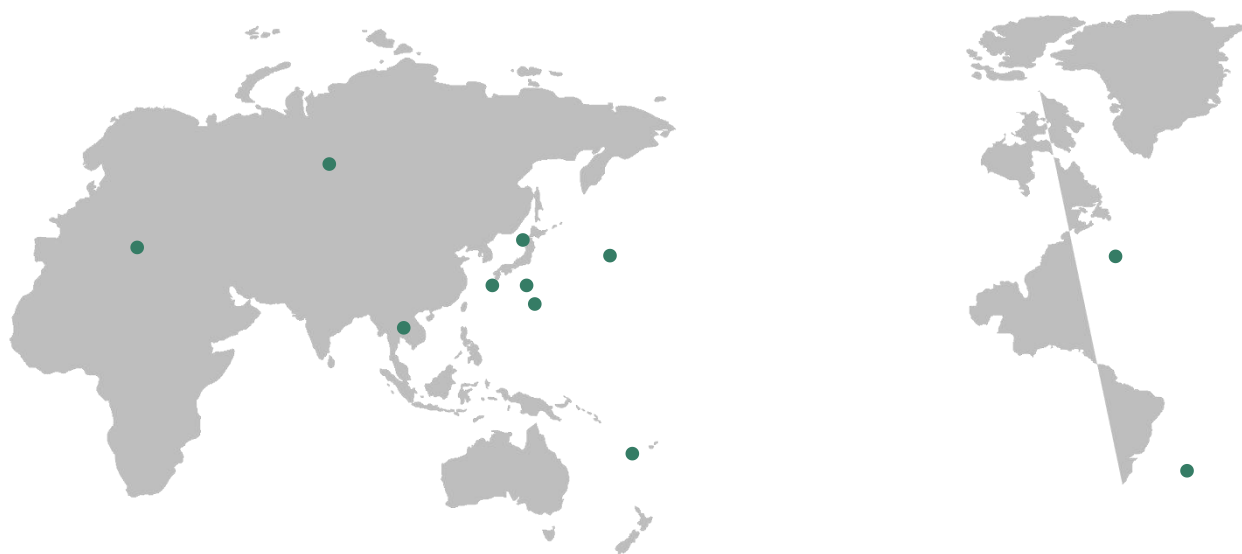
馆藏存档
Archives



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

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| 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。