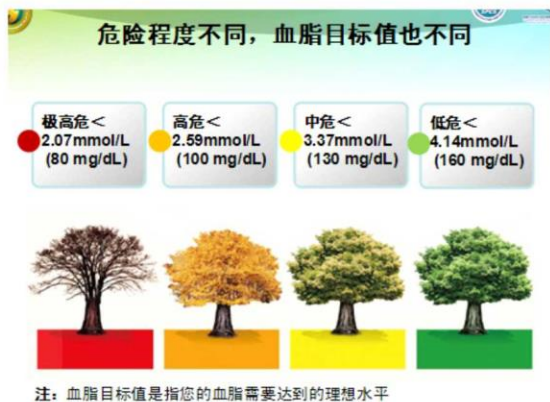


食，多吃蔬菜和水果。宜低盐饮食。

2.应戒烟，戒酒，香烟中的尼古丁能使周围血管收缩性增加，使血压升高，促进动脉粥样硬化。

3.根据自身条件运动及注意劳逸结合。

4.遵医嘱服用他汀类药物，不可自行停药，不适及时就医。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考资料：
内外科护理学 人民军医出版社
王晓丽 石宏（131-140）
心血管疾病的防治
张建 华琦（333-350页）



制定日期：2017年5月
编码：XZZX-折页-中文-009-01

心脏中心制作

认识高血脂



咨询专线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

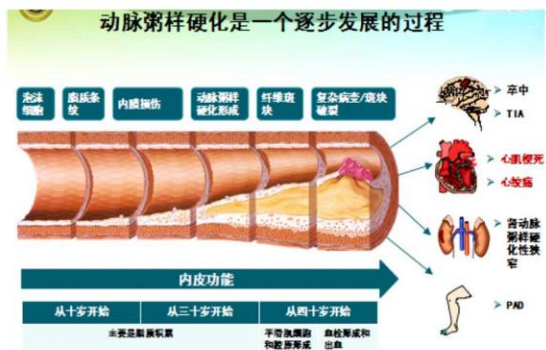
高脂血症的概念>>



所谓高脂血症是指人体内的脂肪代谢异常引起血液中非高密度脂蛋白（包括胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯）升高，或其水平的变化超出了正常范围。主要是由于营养过高、脂肪代谢紊乱所引起，也可继发于其他疾病，如糖尿病等也可以是遗传性高脂血症。

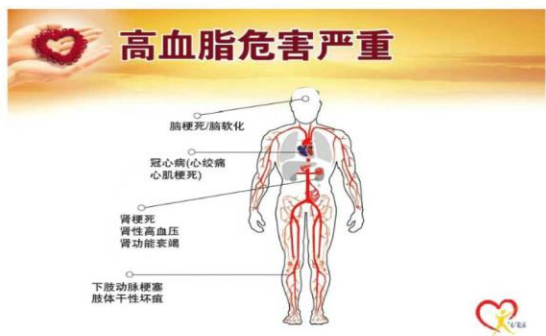
临床表现>>

高脂血症在发病早期可能没有不舒服的症状。多数患者在发生了冠心病、脑中风后才发现血脂异常，可表现为头晕、头痛、胸闷、心痛、乏力等。



高脂血症通常没有临床症状，是“隐形杀手”

血脂异常通常没有临床症状，是“隐形杀手”。多数在化验检查时发现，随病程进展可能出现：



饮食注意事项>>

饮食原则：红、黄、绿、白、黑的合理膳食结构。红是每日可饮少量红葡萄酒50~100

ml，可预防动脉粥样硬化。黄是指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿。绿是指绿茶及绿色蔬菜。饮料以茶最好，茶以绿茶为佳。白是指燕麦粉或燕麦片，每日50g可使平均胆固醇下降，黑是指黑木耳。黑木耳每日5~15g能降低血粘度与胆固醇。

肉、鱼、禽类	<2-3两/天 (鱼：每周2次)
奶制品	无脂或1%的低脂牛奶及其制品，至少半斤/日
蛋类	2个/周
水果	中等大小1-2个
蔬菜	8两-1斤
谷物、大米和干豆	4-6两/日 选择全麦、豆类食物，少吃精制食品、油炸食品和糕点，可偶尔吃低脂或水果等甜食

注：必要时可补充2-3克植物固醇

高脂血症如何预防病情加重>>

1.合理饮食，控制体重 饮食提倡清淡，宜限制高脂肪、高胆固醇类饮食，如动物脑髓、蛋黄、鸡肝、黄油等。糖类食品也要限制，不吃甜食和零

