



了解并控制

FH

写给有家族性高胆固醇血症 (FH)
的青少年们的指南





什么是 家族性 高胆固醇血症 (FH) ?

FH是一种可遗传的症状，由基因改变导致的血液中胆固醇水平的升高

有FH意味着你的身体生产了过多的胆固醇，它有可能卡在你的血管内部并对血管造成伤害。



与FH一起生活

学习如何“与FH一起生活”意味着你可以与其他人一样成长并拥有健康积极的生活。



它是如何被诊断的？

FH相对比较容易诊断并且在年纪比较小的时候就识别它非常重要。在高胆固醇水平对你的血管造成任何伤害之前就尽早开始治疗，治疗会更加有效。

你的医生可能怀疑你有FH，如果：

- 你的胆固醇水平很高
- 其他家庭成员已被确诊FH
- 近亲中有人有早发心血管疾病的病史





认识 胆固醇

胆固醇在身体内部被制造出来并通过血液被运送各处。你也可以从你吃的一些食物中得到它。

胆固醇对维持我们身体正常工作来说是非常重要的，但是太多了的话就不健康了。

胆固醇的类型

LDL = 坏
低密度
脂蛋白 胆固醇

HDL = 好
高密度
脂蛋白 胆固醇

如何
检测它呢？

一次血液化验就可以测出你的“坏”和“好”胆固醇的水平了。

诀窍

来看看我们用来降低你的坏胆固醇水平的诀窍吧……



诀窍 1.

健康饮食

健康饮食对每个人来说都非常重要 - 不仅是那些有FH的人



选择去吃得更健康其实就是对你的饮食习惯逐步做些小调整，比如把那些不太健康的习惯替换成新的健康的好习惯。

但是你日常吃的才是最重要的，所以偶尔吃了不健康的食物并不太可能导致你血液里的胆固醇水平升高。

选择吃更多的…



水果 & 蔬菜

坚果、
果仁 & 无添加爆米花

水

粗粮饼干 & 燕麦饼

低脂酸奶、牛奶 & 芝士

蔬菜酱 & 油

瘦肉、鱼 & 豆类

全麦面包、粗粮馒头、饼

牛奶麦片或麦片粥、
粗粮粥

糙米饭或粗粮意大利面、
粗粮面条



选择尽量少吃…

薯片

膨化食品、甜品 & 巧
克力

汽水、含糖饮料

饼干 & 蛋糕

全脂酸奶、牛奶
& 芝士

黄油、荤油

香肠和肥肉、炸酱

白面包
(精制面粉做的面包)

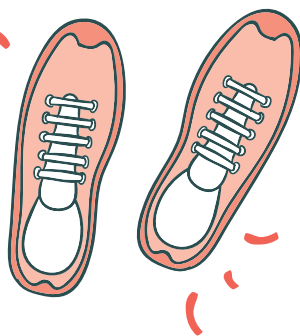
很甜的早餐米粉

白米饭和普通意大利面、
外卖/外卖



诀窍2.

坚持运动



坚持锻炼身体有
益于身体的每一
个部分，
包括情绪。

运动可以导致身体生产
内啡肽。
这是一种可以让你感觉
很好的化学物质。



坚持 **运动**

可以帮助你…



提高你的好胆固醇水平

保持健康的体重

更好看并且感觉更棒



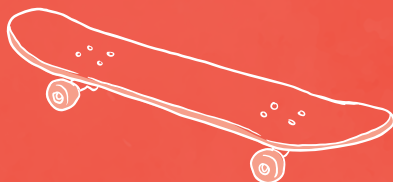
增加我们肌肉的强壮度

增强你的免疫系统

睡得更好



结交朋友





诀窍3.

不要吸烟

吸烟会增加你的
心脏疾病风险，
如果你有FH就更
是如此。

吸烟可以降低你的好胆固醇水平并且伤害健康血管的内层。吸烟还非常容易上瘾，非常贵，并且不被社会接受。


如果需要戒烟方面的帮助，
请访问：www.nhs.uk/smokefree



诀窍4.

减少你的 酒精饮用量

过多的酒精会使你血液中的甘油三酯水平增加。它是脂肪的一种存在形式。过多的甘油三酯说明你的身体现在难以正常的处理脂肪。



如果你已经超过18岁，你仍然可以合理的享受饮酒。

如果需要安全指南相关信息，请访问：www.drinkaware.co.uk

诀窍5.

坚持服用 你的药物

药物可以帮助你
降低你总
胆固醇和
坏胆固醇的水平


坚持服用你的药物
是非常重要的

他汀类
药物是什么

他汀类药物是一种小药片，一般来说你需要每天服用。他汀类药物最好是晚上服用但是如果更方便记忆，你可能选择在其他时间服用，这也是可以的。

他汀类药物会帮助身体把胆固醇从血液中过滤掉并且在降低你的坏胆固醇水平方面非常有效。





你应该
服药
多久？



坚持终身服用他汀类药物。停药将会导致你的胆固醇水平在几周之内恢复到原来那么高。

如果你某一次忘记服用药片，请不要在下一次服药时加量服用。只需要继续坚持你日常的用药方案就好。

如果你有FH，坚持运动和健康饮食非常重要，但是对于我们中的大多数来说，这些是不足以降低你的胆固醇水平到期望水平的，所以大部分情况下你还是需要服用药物。

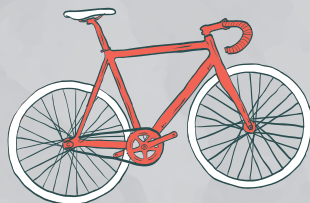
我们来复习一下!

如果你有FH，
你可以利用下面的窍门维持

舒适和健康：



2.



坚持运动



5.

坚持
服用药物



4.

不要
过量饮酒



3.

不要吸烟



HEART UK用帮助人们预防因高胆固醇引起的心脏病发作和中风的方法来拯救生命。





关注我们:     

www.heartuk.org.uk

求助热线: 0345 4505 988

电子邮箱: ask@heartuk.org.uk

我们做些什么?

-  我们通过下面的工作来提供专业支持、教育以及社会影响力:
-  努力争取正确合适的诊断、治疗和照顾
-  帮助人们管理高胆固醇
-  提供教育和培训给医疗专业工作者

著作订购及一般询问:

01628 777 046

插图和设计: Onclick.co.uk

© HEART UK. 7 North Road, Maidenhead SL6 1PE.
慈善组织注册号码: 1003904

2017年6月