

2010年内科护理：高脂血症的保健护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_195.htm 高脂血症通常是指空腹时血浆中胆固醇、甘油三酯成分的含量高于正常。 [保健要点] 人体的脂类大部分从食物中来，所以饮食应有节制。主食做到粗细搭配；副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、蔬菜、水果为主。少食精制食品、甜品、奶油等。海带、紫菜、木耳、金针菇、香菇、大蒜、洋葱等食物有利于降低血脂和防治动脉硬化，可以常吃。饮牛奶宜去奶油，不加糖。鸡蛋原则上每日不超过1个，烹调时避免油炸、油煎。烹调食物用素油，少吃油煎食物，少吃花生，但可食用核桃仁等。饮食治疗应持之以恒，降脂药物应在医师指导下服用。来源：考试大的美女编辑们胆固醇过高者应少食蛋黄、动物内脏、鸡皮、脑等含胆固醇量高的食物。甘油三酯过高者，忌甜食，并应限制总食量。积极参加体育锻炼，并坚持不懈。就诊前宜带好病历，最好空腹以备化验检查。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年内科护理：高脂血症的产生 2010年内科护理：高血脂的危害 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com