

血脂标准调整了 你的血脂还正常吗?

“ 时隔9年,《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》日前发布。新版《指南》对血脂控制标准更严,其中低密度脂蛋白胆固醇标准比2007年版调低了10%,意味着原本属于正常范围的一部分人也要开始注意自己的血脂了。

血脂异常对人体有何危害?哪些人是高危人群?如何进行防范干预?听听专家怎么说!

血脂异常会增加心血管病发生

血脂异常特别是低密度脂蛋白胆固醇是心血管病的重要危险因素,严重的会造成心肌梗死、缺血性脑卒中等动脉粥样硬化性心血管疾病。

血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇,其中甘油三酯参与人体内能量代谢,而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。当甘油三酯和胆固醇的数值超过正常范围后,对人体就会造成负面影响。

据了解,甘油三酯是人体内含量最多的脂类,大部分组织可利用甘油三酯分解产物提供能量,当甘油三酯摄入大于利用,就可能造成肥胖、脂肪肝、糖尿病等。临床上,无论是青壮年还是中老年人群,甘油三酯升高都是较为常见的现象。

胆固醇和心血管病关系密切,特别是低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。研究发现,低密度脂蛋白胆固醇升高是导致动脉粥样硬化性心血管病发生、发展的关键因素,高密度脂蛋白降低也会影响动脉粥样硬化性心血管病的发生。无论采取何种药物或措施,只要能使低密

度脂蛋白胆固醇下降,就可稳定、延缓或消退动脉粥样硬化病变,并能显著减少这些致死致残性疾病的发生率、致残率和死亡率。

改变生活方式是基础疗法

血脂异常可分为原发性和继发性。大部分病人都是原发性,因为生活方式不健康引起的,病人没有感觉身体异常,一般是在体检中意外发现。继发性的血脂异常往往与疾病有关,比如肾病综合症、甲状腺功能减退症、糖尿病等都容易合并血脂异常。

“年轻人比较多的是甘油三酯升高,常常表现为脂肪肝。”台州市恩泽医院内分泌科主任医师符鸿俊说。当然有些年轻人甘油三酯特别高,可能是饮食引起的,可以清淡饮食三天后再来查。但生活方式改变仍然是重中之重,不然病情只会越来越严重。

中老年人常见的是胆固醇升高,同时危害也更大,导致动脉粥样硬化性心血管疾病的风险增加。“这与其代谢功能降低有关,特别是随着年龄增加、不良生活方式、女性雌激素水平下降及合并其他系统

”

性疾病等因素,会导致胆固醇升高,增加冠心病的发生。”他表示,无论是哪种形式的血脂异常,最有效的预防方法是改变生活方式,即管住嘴、迈开腿。

药物治疗需长期坚持

“血脂异常者,特别是胆固醇升高人群,医生首先会进行危险因素评估,根据不同情况采取不同治疗方案。”符鸿俊说,一般低中危群,需要进行生活方式干预,3个月后可以重新评估。而高危和极高危者,就需要在生活方式干预的基础上,及时应用中等强度的他汀类药物开始治疗,再根据个体差异进行调整。当然,无论是否选择药物调脂治疗,都必须控制饮食和改善生活方式。

对于服药,很多人有抵触心理,不想吃,不想长期吃。符鸿俊强调,其实医生评估了危险因素,再建议吃药,肯定是利大于弊的,患者和家属配合,会有更大获

益。“血脂异常的药物治疗应该是长期的,不是说过段时间情况稳定了病就好了。如果贸然停药,病情肯定会出现波动,而每一次波动,对病人的健康都有极大风险。”

(林樱)

链接:

高危人群定期测血脂

早期检出血脂异常,监测其血脂水平变化,是预防动脉粥样硬化性心血管疾病的重要措施。为了及时发现血脂异常,符鸿俊建议,绝经后的女性和40岁以上的男性要每年检测血脂;有动脉粥样硬化性心血管疾病病史者是极高危人群,应每3—6个月测1次血脂;如果有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等心血管危险因素,也要定期检测。

健康百科



寒潮来袭， 专家教你正确的穿衣法

□本报记者 毛锦怡

受强冷空气影响,浙江全省断崖式降温,让不少人适应不了。对此,健康专家提醒:面对突变的天气,穿衣节奏要跟上,掌握这些正确穿衣戴帽的方式,让基础保暖工作事半功倍。

误区一:不戴帽子

不少人觉得,戴帽子是老人小孩的专利,也有些人为保持发型觉得帽子戴上摘下很麻烦。中国新时代健康产业集团团体养生师刘娟提醒:千万不要忽略头部保暖。特别是雨雪天,头发被打湿后再被风吹,容易受凉、伤风感冒;若天气过于寒冷,还易使头部丰富的血管痉挛,尤其是本身有心脑血管方面疾病的人,更要注意头部保暖。

误区二:不系围巾

颈部保暖不当可能引发颈部的血管收缩和肌肉痉挛。对于部分喜欢围巾当口罩的人群,刘娟提醒:可能会导致呼吸不畅,若围巾材质不好,还可能成为哮喘的过敏源。另外,围巾围太紧易影响血液循环,可能导致脑供血不足。如果感觉脸部较凉,可戴上棉纱质口罩保暖,还能减

少被病菌侵袭的机会。

误区三:爱穿九分裤

韩剧里女主角爱穿九分裤+大衣+低帮露脚背鞋,这样的搭配的确很时尚。不过刘娟却不提倡,因为脚踝是人体比较脆弱的地方,踝关节周围软组织少,受凉后关节组织的血液供应会有所减少,血液循环不良,可能出现肿胀、麻木等不适。如果真要穿低帮皮鞋,建议穿较舒适柔软的长筒棉袜,增强脚踝的保暖性。

误区四:爱当“冻美人”

这样的着装打扮也不健康——部分“冻美人”上半身保暖措施做到位了,但下面却只穿一条单裤,甚至薄丝袜配短裙,虽然这些美眉只要风度不要温度,但骨关节表示很抗议,因为它们很怕潮、怕寒气。肘、腕、膝和髌等关节对疼痛不是很

敏感,因为它不像皮肤或骨膜那样,感觉神经末梢分布较多。若长期不注意关节保暖,其内部结构变化可能会不正常,韧带弹性也会减弱。

误区五:裹得太紧

另外,很多人认为天冷风大就多穿点、把自己裹得紧一些,但这并不是保暖的最佳选择。因为有研究表明,穿着的每层衣服间若存在空气层,可更好地隔绝冷空气。若衣服穿得很紧,挤走夹层间的空气,保温作用反倒不是很好。所以冬天衣服最好分层优选,内衣最好薄而柔软、舒适贴身,有助于增加保温性;外面一层的衣服吸湿性要强,不要过紧;外套则最好领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,增强保暖性。专家还提醒,穿着仍要以舒适为主,不影响正常活动为佳。

大蒜是个宝 怎么吃有讲究

关于大蒜,坊间一直流传着很多谚语:“大蒜是个宝,常吃身体好”,“只要三瓣蒜,痢疾好一半”……可见,大蒜的功力非同一般。

东西虽好,吃起来是有讲究的。大蒜素对肠胃有一定的刺激作用,每天不能吃太多。天津营养学会理事长付金如解释,对于肠胃功能不好的人来说,尽量不要吃生蒜,如果吃,每天最好别超过1瓣;肠胃好的人,适宜量则是每天3瓣。但整瓣生咬,很容易吃多,不妨把蒜捣碎,跟醋配在一起,这样既不会食用过量,也能起到提味防病的效果。大蒜捣成泥,能达到最好的保健效果,可以让大蒜中含有的蒜氨酸和蒜酶这两种有效物质充分结合,抗癌效果更好。

吃蒜还要根据季节和体质而定。夏季湿气重,多吃蒜可以除湿邪,但秋冬季节干燥,容易上火,最好少吃。对于体质虚弱和胃肠衰弱的人,可以适当吃些熟蒜,比如烤蒜、入菜或腌制成糖蒜,可以有效减少大蒜素对肠胃的刺激。需要提醒的是,吃完大蒜不要马上喝茶,有可能引起胃疼或消化不良。

