

体检发现血脂高

不一定要吃药

“我体检发现血脂高了,要吃药吗?”“日常生活中怎么吃对降低血脂有帮助?”……在当今快节奏的生活中,随着饮食习惯的改变和工作压力的增大,高血脂这一“无声杀手”正悄然威胁着越来越多的人的健康。

血脂出现问题有哪些危害?我们在日常生活中应该如何注意自己的血脂状况呢?什么样的血脂情况需要用药呢?山西医科大学第二医院心血管内科副主任曹慧丽给出了相关建议。

警惕「沉默的杀手」

曹慧丽介绍,血脂,指的是血液中的脂肪类物质,主要包括胆固醇、甘油三酯以及少量的磷脂等。胆固醇分为高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。HDL-C有助于清除血管壁上的多余胆固醇,而LDL-C则容易沉积在血管壁上,形成斑块,导致动脉硬化。高血脂,即血液中胆固醇或甘油三酯水平高于正常范围,是一种常见的代谢性疾病。它的危害主要体现在其对心血管系统的长期损害上。当血液中脂质水平过高时,多余的脂质会沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,导致血管狭窄或闭塞。这不仅影响血液循环,还可能引发一系列严重后果:急性心肌梗死,由于冠状动脉狭

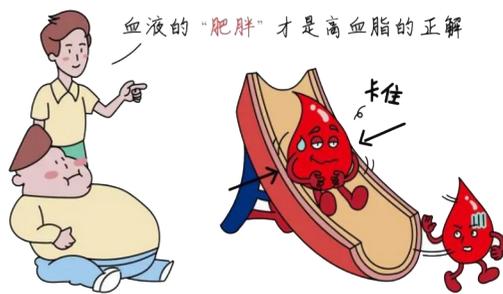
窄或闭塞,心肌供血不足,导致心肌细胞坏死;脑卒中,脑血管堵塞或破裂,引起脑组织损伤,轻者出现偏瘫、失语等症状,重者可能危及生命;冠心病,长期的高血脂导致冠状动脉狭窄,心肌供血不足,出现心绞痛等症状;外周血管疾病,下肢动脉硬化闭塞症,表现为行走时疼痛、间歇性跛行等。此外,高血脂还可能引起脂肪肝、肾损害等全身性疾病,对健康构成全面威胁。

“需要大众注意的是,高血脂不会立即让人感觉到不适,而长期的高血脂状态会加速动脉粥样硬化的进程,增加心脏病、脑卒中、冠心病等心血管疾病的风险。”曹慧丽说,因此,高血脂被视为心血管疾病的“沉默杀手”。

警惕那些不易察觉的信号

曹慧丽介绍,高血脂初期往往没有明显的症状,这也是它被称为“沉默杀手”的原因。但随着病情的发展,一些非特异性症状可能逐渐显现:头晕、头痛,是血脂升高导致血液循环不畅,大脑供血不足;神疲乏力、失眠健忘,是血脂影响身体代谢,导致能量不足,精神状态不佳;肢体麻木,是血脂沉积在末梢血管,影响血液供应,导致手脚麻木;心悸、胸闷,是血脂升高加重心脏负担,出现心悸、胸闷等症状;视力模糊,是血脂沉积在视网膜血管,影响视力。需要注意的是,这些症状并非高血脂的特异性表现,且个体差异较大。因此,不能仅凭症状来判断是否患有高血脂,定期进行血脂检测才是关键。

目前,对高血脂的筛查和诊断主要依赖于血液检测。常用的血脂检测指标包括:总胆固醇(TC)(正常值一般小于5.2mmol/L)、甘油三酯(TG)(正常值一般小于1.7mmol/L)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)(正常值一般小于3.4mmol/L)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)(正常值一般大于1.0mmol/L)。《中国血脂管理指南(2023年)》建议,40岁以下成年人每2-5年进行一次血脂检测,40岁及以上成年人每年至少进行一次血脂检测。对于具有心血管疾病家族史、高血压、糖尿病、肥胖等高危因素的人群,应更加频繁地进行血脂检测,以便及时发现并干预。



要不要用药分情况

曹慧丽表示,近年来,中国成人血脂异常患病率一直处于较高水平,临床上也发表了多个关于血脂管理的指南及共识,包括《中国血脂管理指南(基层版2024年)》《糖尿病患者血脂管理中国专家共识(2024版)》《社区成人血脂管理中国专家共识(2024年)》等,都对血脂管理指标标准以及最新血脂管理等提出了建议。出门诊的时候,经常会有患者拿着自己的体检报告来问“需不需要吃药”。“我觉得这个应该分情况。”她说。她建议把“血脂高”的人群先分为两类,一类是健康人群,一类是有心血管疾病风险的人群。

“如果你不吸烟,体重指数BMI小于28,没有糖尿病,也没有高血压,而且血脂报告里低密度脂蛋白胆固醇没有大于4.9mmol/L,那么就属于健康人

综合施策才能守护健康

曹慧丽表示,高血脂的治疗是一个系统工程,需要综合施策,包括生活方式调整、药物治疗和定期监测等多个方面。

在调整生活方式方面,建议从饮食干预、保持适量运动、戒烟戒酒和控制体重上进行。最好遵循低盐、低脂、低糖、高纤维素的饮食原则,减少动物内脏、肥肉等高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入。同时,控制糖分和盐分的摄入,避免暴饮暴食和酗酒。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动可以促进血液循环,加速

脂质代谢,有助于降低血脂水平。

当生活方式调整无法有效降低血脂水平时,医生可能会推荐使用降脂药物。但需要注意,药物虽然能够降低血液中的胆固醇和甘油三酯水平,减少心血管疾病的风险,但药物治疗一定要在医生指导下进行,遵医嘱用药,避免自行停药或更改剂量。

另外,高血脂患者应定期进行血脂检测,以监测血脂水平的变化。同时,还需要关注血压、血糖等心血管健康指标的变化。对于已经确诊心血管疾病的患者,应更加密切地监测血脂水平,并根据医生建议调整治疗方案。

科学认知远离误区

误区一:高血脂只影响老年人。
高血脂并非老年人的专利,年轻人也可能因不良生活习惯等因素而患上高血脂。

误区二:高血脂可以通过饮食完全控制。
虽然饮食调整是治疗高血脂的重要一环,但并非所有高血脂患者都能通过饮食完全控制血脂水平。对于部分患者来说,药物治疗也是必不可少的。

误区三:高血脂没有症状就不用治疗。
高血脂初期可能没有明显症状,但长期存在会加速动脉粥样硬化的进程,增加心血管疾病的风险。因此,即使没有明显症状,高血脂患者也应积极进行治疗和监测。

误区四:高血脂患者不能吃肉。
高血脂患者并非完全不能吃肉,而是应选择瘦肉、鱼肉等高蛋白、低脂肪的食物,并控制摄入量。同时,增加蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物摄入,有助于降低血脂水平。
高血脂虽然被称为“隐形的健康杀手”,但通过科学的预防和早期干预,完全可以将其控制在安全范围内。让我们从现在做起,关注血脂健康,远离高血脂的威胁,享受健康美好的生活。(张梦莹) 据《山西晚报》

最近气温骤降,不少人用上各种“取暖神器”——暖宝宝、热敷包、暖水袋等。但千万注意!被窝里发热的TA,使用不当也会成为“凶器”。

一觉醒来掉了一块皮? 当心这些取暖“凶器”!

近日,江苏盐城的周女士直接把暖宝宝贴肚皮上睡觉,醒来时感觉很烫,当她把暖宝宝揭开,皮肤被一起撕下来了。周女士表示,身上的皮就像灰一样,一道一道掉下来,伤口血淋淋的。

然而,有人疑惑,暖宝宝摸着并不烫手,为什么会这么严重的烫伤?实际上,暖宝宝的温度连鸡蛋都能烫熟,这样的烫伤也被称为低温烫伤。



什么是低温烫伤? 应该如何应对?

低温烫伤,是指身体长时间接触41℃至45℃的低热物体所引起的慢性烫伤。犹如温水煮青蛙一般,很多人对低温烫伤并不敏感,但它的危害却不容小觑。

严重的低温烫伤甚至会造成皮肤深层组织坏死,需要动手术。

被窝里发热的TA,并不安全

天冷取暖当心低温烫伤

安全提示:暖宝宝切忌直接贴在皮肤上,要间隔一层衣物,使用时间不宜过长,应使用毛巾、棉布、毯子等将热水袋包裹或者隔着衣服进行取暖,避免皮肤的直接受热。

若不小心遭遇低温烫伤,该怎么办?“五字”口诀请记牢:

冲:马上进行“冷处理”!尽快用洁净冷水(15℃—20℃)轻轻冲洗15—20分钟。

脱:小心除去衣物,但如果烧烫伤严重,皮

肤粘连衣物,可用剪刀小心地把衣服剪开、剥离,保留粘连皮肤部分,注意不要挑破水泡。

泡:果疼痛明显,可浸泡在冷水中15分钟左右,但要注意水温,避免着凉。

盖:用清洁的纱布、毛巾、棉布等轻轻覆盖创面,注意不要压破水泡。

医:除非轻微红肿可以自行处理,一般受伤后应送医院做进一步治疗。

据《山西日报》