



体检报告：血脂异常者最多

忌口是首选“降脂法”



1 血脂异常检出率最高

《北京市2020年度体检统计报告》检出情况涵盖了2020年度全市62万人次专项体检和353万人次健康体检的数据。

统计分析显示，检出率排名靠前的为血脂异常（男性37.85%，女性27.91%）、超重（男性31.80%，女性19.03%）和脂肪肝（男性29.84%，女性14.81%）等慢性非传染性疾病相关的危险因素。

血脂异常，四个指标很关键

血脂异常与否，主要看四项指标：总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。

在四项指标中，低密度脂蛋白胆固醇

是动脉硬化的最主要危险因素。无其他危险因素人群，最好控制在0.9毫摩尔/升—1.15毫摩尔/升。

高密度脂蛋白胆固醇指标越高，心血管病风险则越小。男性高密度脂蛋白胆固醇为0.96毫摩尔/升—1.15毫摩尔/升、女性为0.9毫摩尔/升—1.55毫摩尔/升。

高密度脂蛋白胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇的比值也是评估风险大小的重要因素，两者的差值越大，风险越大。

在这四项指标中，最易受饮食影响的指标是甘油三酯。正常人的甘油三酯为0.56毫摩尔/升—1.7毫摩尔/升。只要饮食中摄入的脂肪多一点，甘油三酯水平就会升高；反之，降低高脂食物摄入，

偏素饮食，该数值就会下降。

血脂检测频率

即使血脂没有异常，年龄在20岁—40岁的人也至少每5年检测1次血脂；40岁以上男性和绝经后的女性

每年检测1次；急性心梗、近期体重波动较大、腹泻或血糖控制不佳者，建议在急性疾病发病后12小时内或疾病发生后4周—8周内进行血脂检测；若筛查发现血脂检测结果异常，应隔天再次空腹复查。

2 血脂异常，根据指标来忌口

看到血脂异常后，先不要急着马上用药调脂，要确定是哪一项超标，因为不同指标异常，调整方式有着不同的侧重。

不管什么类型的血脂异常，都首先推荐饮食控制，只有持续一段时间的饮食调整后仍无法起效时，才需要借助药物进行干预：

总胆固醇和“坏”胆固醇偏高

限制食物中的胆固醇含量，最好控制在每天300毫克以下。

不建议吃动物内脏、脑、蛋黄、鱼子酱、虾酱，以及螃蟹、鱿鱼等无鳞鱼类；适当多进食含植物固醇的食物，黄豆及其制品最佳，青豆次之。植物固醇可以

抑制胆固醇的吸收，从而降低总胆固醇水平。

单纯的“好”胆固醇偏低

适当补充富含欧米伽—3的食物，如深海鱼等；增加富含水溶性纤维的食物，主要为水果、蔬菜。

日常忌食反式脂肪，少摄入饱和脂肪，如动物油脂、棕榈油等。此外，要戒烟，并增加有氧运动。

单纯的甘油三酯偏高

应当严格控制脂肪的摄入总量，包括烹调用油在内，每天最好不超过50克。植物油优选橄榄油、菜籽油，适量使用椰子油有助于降低血脂。

不吃肉眼可见的肥肉或动物油脂、奶油；尽量不吃或少吃甜食以及所有含糖饮料等，过多摄入的糖分会在体内转化成甘油三酯。

适量进食水果，每天不超过200克，过多的果糖也会转化成甘油三酯；适量进食坚果，每日不超过25克；蛋白质食物以豆制品、去皮禽肉、鱼类、精瘦肉、蛋类为主，可以适当补充富含欧米伽—3的食物；乳品类最好选择低脂或脱脂奶制品。

增加膳食纤维的摄入，比如，多吃粗粮、杂粮、蔬菜，可帮助减少脂肪的吸收。烹调方式上，应以蒸、炖、煮、烩、卤为主，少吃煎、炸食品。另外，应戒除烟酒。

3 血脂异常有迹可循

很多患者都在出现心脑血管疾病后才发现自己的血脂水平存在异常。不过，血脂异常也不是完全无迹可寻，一些不太明显的身体变化可能已经在提醒你关注血脂了——

头晕、失眠、记忆力下降

这是高脂血症常见的早期症状之一，尤其是中老年人，往往早晨起床后感觉头昏脑涨，早餐后可改善，午后极易犯困。

身体出现黄色或棕红色结节、斑块

睑黄疣（眼睑皮肤处淡黄色柔软的

扁平疣状隆起）的形成，是中老年人血脂增高的信号。睑黄疣本身对健康没有明显危害，但其出现时，可提示病人血脂水平已经很高。

视力下降或失明

血液中甘油三酯增多、流速减慢，脂蛋白从毛细血管漏出且侵犯到黄斑，就会影响视力。高脂血症是引起视网膜血栓形成的最常见原因。

经常耳鸣和重听

高血脂会使较细窄的内耳血管变得

更窄，易发生供血障碍。

腿经常抽筋或小腿发凉、麻木

这可能是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。如果感觉明显加重，就应及时进行血脂检查。这点尤其需要与缺钙症状区别开来。

建议在发现上述症状后，尽早到医院进行生化检查，密切关注血脂水平。血脂调节强调综合饮食治疗和改善生活方式，如仍不能控制，才需要在医生指导下应用调脂药物。

据《生命时报》

疫情期间 口腔健康 要注意

1. 疫情期间，零食不要超量 因减少外出，不少人都会待在家里，吃零食的机会多了很多。很多零食含糖量比较高，吃含糖量比较高的食物和饮料，就会引起口腔疾病的增加。吃坚果的频率增加，也会引起牙齿的损伤。

2. 注意假牙的清洁与存放 尤其是使用假牙的老年人，每次进食后，应摘下假牙，用清水冲洗，并在清洗时用软布擦拭或软细毛刷轻刷。晚上则要在睡前将假牙摘下，使用专业假牙清洁片、假牙清洗剂来清洗。

3. 要勤漱口、勤刷牙，牙刷要定时更换 可选用功能性口腔护理产品，以避免因牙周炎而不得不外出就医的麻烦。一定要注意口腔卫生，除早晚刷牙外，还要每次餐后漱口。漱口的目的是及时清除口腔内的食物残渣。如有口腔溃疡，可以用淡盐水漱口，防止对溃疡面的刺激。

4. 外伤导致的口腔问题要及时处理 疫情期间，因跌倒导致的口腔破损要及时处理。

综合

漏吃的药到底要不要补服

现实生活中，总有这样的事发生：出门忘记带药、做事太投入忘记吃药、药吃完了还没来得及购买……

相信不少患者都有过这样的疑问：漏吃了一次药，需要补上吗？

药物有个“科学补服原则”

发现漏服药物后，首先应该判断漏服会不会对病情造成影响。对于那些患上了需要严格维持治疗药物浓度的疾病的患者，例如癫痫患者，漏服药物可能会

造成很大影响，应尽早补服。

绝大部分慢性病患者，因长期服药，体内已形成了稳定的血药浓度，偶尔漏服一次，对于治疗的影响不会很大，有时甚至可以忽略不计。

常见的5类药物要这样补服

慢性病患者漏服药时，如果拿不准，就要先咨询医生，以免发生危险。常见漏服药物的应对措施如下：

降压药 选择短效降压药的患者，如漏服，应立即补服，并适

当推迟下次服药时间，但千万不要在睡前补服，以免导致血压过低，诱发脑梗。

选择长效降压药的患者，药物半衰期较长，每天服用一次，在服药后维持稳定血药浓度48小时以上，如果漏服，当天想起，补服就可以；如果次日才想起，就不用补服了。

有些降压药偶尔漏服一次，不用补，具体包括以下3种：氨氯地平、培哚普利、替米沙坦。过度服药反而会致患者血压降低、诱发脑卒中等。

降糖药 每日服用3次的降糖药，2小时内发现可以补服；每日服用2次的，4小时内发现

可以补服；每日服用一次的，12小时内发现可以补服。

简单来讲，如果漏服药物的时间在2次用药间隔时间的一半之内，就可以补服；否则便不可以补服，且下次务必按照原间隔时间继续服药。

需要注意的是，糖友在具体实施时，还应根据血糖情况、进食多少及药物剂量而定。

比如：服用的是日一次的降糖药物（如达格列净），在午餐前或晚餐前发现漏服，且监测到血糖轻度升高，可以通过适当减少主食量或增加运动量进行调节，不补服药物；如果血糖大于13.9毫摩尔/升，就需补服；睡前

发现，可不再补服，以免发生低血糖。

降血脂药 一般不需再补服，下次按原间隔时间用药。

抗抑郁药 有些抗抑郁药，如（帕罗西汀、氟西汀），容易引起失眠，故一般在早上服用，如漏服药物，请勿在睡前服用。三环类抗抑郁药（如米氮平）则相反，易引起嗜睡，建议睡前服用。

抗菌药 青霉素类或头孢菌素类药物，一旦出现漏服，应立即补服，下次服药时间可适当向后延长。喹诺酮类药物如漏服，可加倍补服。

据《生命时报》