



血脂高并非胖子的“专利” 瘦人也会血脂异常

很多瘦人看到体检报告时可能会内心一惊:“我明明很瘦,为什么血脂却高了?”医生指出,有些人看着很瘦,血脂却已经异常了,这样的人可能会更危险。

1 怎样才算血脂异常

血脂包括胆固醇、甘油三酯以及磷脂等类脂,胆固醇有低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C,俗称“坏”胆固醇)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C,俗称“好”胆固醇)之分。

“坏”胆固醇升高危害最大,它会在血管里形成动脉粥样硬化斑块。斑块不断增大,使动脉逐渐狭窄甚至阻塞,引起心绞痛、心肌缺血等。

斑块如果突然破裂脱落,就会迅速堵塞血管,引起急性心肌梗死,甚至猝死。



2 瘦人高血脂可能更危险

很多人一提到高血脂,第一个想到的就是胖人。其实,高血脂不是胖人的“专属疾病”,很多体形苗条的人也会有高血脂。

影响人体血脂水平的因素很多,包括膳食中摄入的脂质、性别、年龄、遗传、精神状态以及多种疾病,因此,不能以胖瘦来判断血脂水平的高低。

体型胖的人,机体对游离脂肪酸利用较少,脂肪合成较多,确实易发生高血脂症。如果胖人脂质新陈代谢功能特别好,“吃多少、烧多少”,就能保持血脂正常。

反而是那些身材苗条的人,易忽视血脂检查,一经发现,往往血脂已经很高。

瘦人出现高血脂,很可能是受先天遗传基因影响,或脂质新陈代谢能力较弱。瘦人高血脂的特点多为坏胆固醇偏高,好胆固醇却低于正常水平,更易患心脑血管疾病。

无论体型胖瘦,只要血脂高了,就容易造成“血液黏稠”,使血流变慢,严重时血流中断,不仅引发心脑血管疾病,还会导致脂肪肝、肝硬化等发生。

3 这些信号提醒血脂异常

黄色瘤 眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位,长出米粒大小的黄色瘤,可同时出现多个,或融合在一起。

老年环 黑眼球边缘的一圈灰白色、宽约1毫米—2毫米的环状结构。

黄色斑块 短时间内面部、手部出现较多黄色小斑块,颜色较深,或者手掌出现黄色或橘黄色的条纹。

腿肚抽筋、刺痛 可能是因胆固醇积聚在周围肌肉中,刺激肌肉收缩,导致抽筋。

头晕犯困 高血脂让体内血液流动缓慢,影响红细胞的携氧能力;还可能是血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

视物模糊 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。

4 从三个方面入手调血脂

不管什么类型的血脂异常,都首先推荐饮食和运动控制。生活中可以从三个方面入手,管理好血脂——

学会“挑食”

如果持续一段时间的饮食调整后仍无法起效,就需要借助药物进行干预。针对不同的血脂异常,建议做如下改善——

总胆固醇和“坏”胆固醇偏高 限制食物中的胆固醇含量,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。

适当多进食含植物固醇的食物,黄豆及其制品最佳。

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。

单纯的甘油三酯偏高 严格控制脂肪的摄入量,烹调用油每天最好不超过50克;植物油优选橄榄油、菜籽油;不吃肉眼可见的肥肉或动物油脂。

尽量不吃甜食;水果每天不超过200克;坚果每天不超过25克;乳制品最好选择低脂或脱脂奶制品。增加膳食纤维的摄入,多吃粗粮、杂粮、蔬菜。

蛋白质食物以豆制品、去皮禽肉、鱼类、精瘦肉、蛋类为主,适量补充富含欧米伽-3的食物。

烹调方式应以蒸、炖、煮、烩、卤为主,少吃煎、炸食品。

需要提醒的是,严格素食会造成低蛋白血症,因蛋白缺乏会影响脂肪的正常运输,也可能引起高脂血症。

养成好习惯

运动2.5小时 每周至少运动5次,每次至少30分钟,或每日以轻微出汗的速度快步走3000米;老年人可进行太极、跳舞等有氧运动,年轻人可做些竞技类运动,如打球等。

戒烟 流行病学研究发现,吸烟者总胆固醇水平比不吸烟者高10%—15%。

吸烟作为冠状动脉粥样硬化的主要危险因素是可逆的,停止吸烟,危险程度迅速下降,戒烟一年,危险度可降低50%,甚至可与不吸烟者相似。

保证足够的睡眠 睡前1小时避免打游戏、看影视作品,并远离手机。

睡前少进食,尤其血脂高的人睡前2小时最好不要吃东西,实在太饿,可以吃些黄瓜、西红柿等低热量、饱腹感强的食物。

了解家族史

部分患者是有高脂血症遗传病史的。高危人群要尽早筛查。已查出患有高脂血症,也要了解一下家族里是否有这类病,这对精准治疗很有帮助。

学会自我减压 压力会引发肾上腺素—甘油三酯反应,提高低密度脂蛋白胆固醇水平。学会适当宣泄压力,高血脂患者可以抽空发呆5分钟,或到户外放松心情,做一些冥想练习。

控制好甘油三酯 高脂血症以甘油三酯增高为主,受饮食和运动影响较大,这类患者可先控制饮食、多做运动,以改善代谢,3个月后再复查。

选对降血脂药物 药物不应无原则地大剂量使用;临床联合用药时,应谨慎地选择药物,在医生指导下进行药物干预,即便血脂异常有所好转,也不应随意停药。

据《生命时报》

一位青县老人患上罕见眼疾

医生手术为她解除病痛

本报讯 青县的一位老人患上罕见眼疾——上下泪小管炎合并眶蜂窝组织炎,久治不愈,十分痛苦。近日,沧州眼科医院医生进行手术,终于为她解除了病痛。

近日,69岁的王某来到沧州眼科医院就诊。王某告诉医生,她一年前开始左眼眼角红、流泪,且眼角总有一些分泌物,特别粘稠,擦干净了一会儿又出来,非常苦恼。

她曾多次在当地医院就医,被医生诊断为结膜炎和泪囊炎。医生给她开了眼药水,但她滴了一段时间,一直未见好转。一周前,王某又出现了左眼鼻梁部红肿、疼痛,这下可把她愁坏了。

王某来到沧州眼科医院泪道专家门诊就诊,泪道专家门诊主任李月芝详细地给王某进行了检查,确诊为左眼上下泪小管炎合并眶蜂窝组织炎。

王某住院后,医生为她进行了手术。李月芝介绍说,泪小管炎在临床上不常见,一般是单独的下泪小管炎或上泪小管炎,上下泪小管同时发病很少。王某患的是上下泪小管炎,因炎症严重,还合并眶蜂窝组织炎,非常罕见,容易被误诊。

目前,王某恢复良好,左眼结膜充血消退,泪道冲洗通畅,很快就可以出院了。

赵娟

一饿就胃疼 病因不一定在胃

近一年来,黄先生每到饭点,胃部就隐隐作痛,略微进食后能缓解,有时半夜三四点钟还会疼醒。

最近胃疼加剧,他觉得自已得了胃溃疡,到医院做了胃镜后,医生说他的不是胃溃疡,而是十二指肠溃疡。

医生指出,一饿就胃疼,吃点东西就好,这是十二指肠溃疡的典型症状。人在饥饿时,空虚的胃分泌大量胃酸,因没有与食物混合而直接进入十二指肠。如果十二指肠球部存在溃疡,胃酸就可能刺激溃疡创面引起疼痛。此时,吃些食物,就能中和大量胃酸,胃痛就会缓解或消失。

因十二指肠和胃接近,很多患者胃疼都会误认为患上了胃溃疡。十二指肠溃疡和胃溃疡主要有以下区别:十二指肠溃疡疼痛多是在空腹时疼痛,进食后疼痛可减轻或缓解,有的也可在夜间出现疼痛,一般规律为疼痛—进餐—缓解;胃溃疡导致的胃疼一般出现在餐后1小时左右,经过1小时至2小时后症状逐渐缓解,一般规律为进餐—疼痛—缓解。

此外,胃溃疡还可出现腹痛、恶心、反酸、嗝气等症状。胃溃疡有可能癌变,十二指肠溃疡一般不会癌变。

据《银川晚报》

疫情期间

哪些时候需及时洗手

目前,疫情形势依然严峻,对于市民来说,洗手很重要。下面这些时刻要记得及时洗手——

- 1.传递文件前后;
- 2.在咳嗽或打喷嚏后;
- 3.在制备食品之前、期间和之后;
- 4.吃饭前;
- 5.上厕所后;
- 6.手脏时;
- 7.在接触他人后;
- 8.接触过动物之后;
- 9.外出回来后。

综合