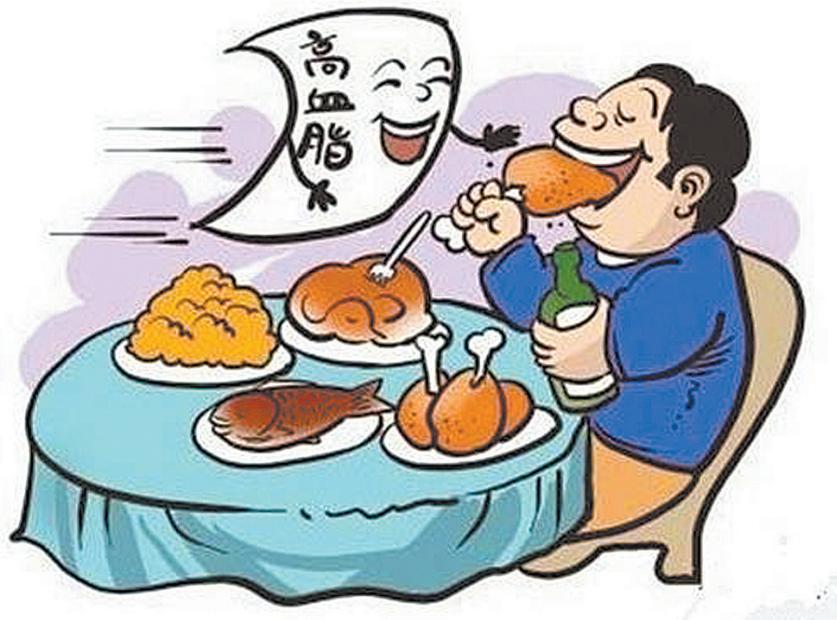


# 你的血脂高吗?

□市第一人民医院中医科  
张聚府 付艳丽

随着人们生活水平的提高,膳食结构中脂质、糖等高热量成分增多,高脂血症的发病率呈明显的上升趋势。高脂血症又是诱发冠心病、动脉硬化、脂肪肝、糖尿病、肥胖症等疾病的关键因素,及早发现血脂异常并及时干预能够有效降低上述疾病的发生率。

通常,血脂异常本身的临床表现不多,多数高脂血症患者可能无任何症状和异常体征发现,人体内的血脂增高须通过血液检查才能查出。血脂检查常用的有4个项目,包括血浆总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇及高密度脂蛋白胆固醇。



## 高脂血症是如何发病的?

中医认为,高脂血症发病原因是嗜食肥甘厚味,导致脾虚运化失常,痰热郁结,痰湿内生;加之中年以后肾气渐衰,肾阴

阳俱虚,相火易妄动,导致肝阳上亢,木旺克土,使脾胃输布功能失调,脾胃蕴热,痰湿内生。痰浊壅聚于内,致使心血瘀阻,

脉络壅滞不畅。且不少患者身体肥胖,更加速病情的发展,使水谷精微不能正常输布,痰湿浊阻,久之阻塞经脉而致本病。

## 高脂血症要怎样治疗?

### 中医药治疗方法

中医认为该病与肝、脾、肾有密切关系,属本虚标实之证,脾肾不足为本,痰浊、瘀血为标。治疗以养阴补肾、健脾利湿、活血化瘀为原则。

#### (1)痰湿内阻证

此型多见于肥胖之人,平时经常头晕胀痛,胸脘痞闷,甚至呕恶痰涎,身沉重。

可选用陈皮10g、荷叶15g、山楂5g、生麦芽15g,白糖适量。

将上述四味加水煎煮30分钟,去渣留汁,加白糖代茶饮。有健脾导滞,升清化浊之功。

#### (2)脾虚肝郁证

平时神疲懒言,体倦乏力,烦躁易怒,暖气频多或有泛酸,胃纳减少或食欲差,食后腹胀或下午腹胀,大便溏或时溏时干。

可选用玫瑰花、茉莉花、荷叶各12g,陈皮8g,开水冲泡,代茶饮。有健脾理气,利湿消脂功效。

#### (3)肝肾阴虚证

多见于中年以上形体并不丰腴者,常眩晕,耳鸣,头痛,肢麻,腰膝酸软,口咽干燥,五心烦热,健忘难寐。

可选用女贞子60g,熟地20g,砂仁6g,蜂蜜适量。将上述三味砂仁(捣碎)加水武火煮沸后,文火煮30分钟,取汁,将药渣加

入清水,再煮30分钟,取汁去渣,将两次取得的药汁煮沸,浓缩至约400ml,加入蜂蜜溶化,即成。本方有滋肾养肝、清热功效。

#### (4)阴虚阳亢证

多有午后潮热,盗汗,颧红,消瘦,视物不清,失眠多梦,烦躁易怒。

可选用山楂、杭菊花各10g,决明子(捣碎)15g。上述三味加水煎20分钟,以汁代茶饮。每日一剂,连服3个月。本方有平肝潜阳、祛脂降压功效,合并高血压者效果更佳。

#### (5)脾肾阳虚证

患者多形体肥胖,形神衰退,常头晕头昏,齿摇,形寒怕冷,手足欠温,腹胀纳呆,肠鸣便溏。

可选用首乌30g、黑豆60g、甲鱼(鳖)1只、红枣5枚、生姜3片。先将甲鱼洗净内脏,切块,略炒,同黑豆、首乌、黑枣(去核)、生姜一起炖煮,调味后,饮汤吃肉。本方有补益脾肾,消痰降脂的功效。

(本报记者牛璞璋整理)



## 吃西瓜的五个好处



(资料图片)

西瓜可是夏天当仁不让的应季当家水果,大热天吃上一块,清凉消暑又解渴。近日,英国《每日邮报》总结了吃西瓜的五大好处。

预防皮肤老化。随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白也会流失,开始出现皱纹。红肉西瓜含有较多的β胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,提升皮肤对抗外界病菌的能力,也能加速受损肌肤复原。β胡萝卜素本身也是一种抗氧化剂,有助预防肌肤老化。此外,西瓜是补充水分的好选择,有助排出体内的废物和毒素。

有助防中风。说到番茄红素,一般都会想到西红柿。其实,西瓜也是番茄红素“大户”。番茄红素有助改善血管功能,减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现,经常摄取富含番茄红素的食物,可降低约20%的中风风险。

防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂,有利于免疫系统健康,减少感冒的发病率。

放松肌肉。很多人运动后都有肌肉酸痛困扰。此时,不妨来块西瓜吧,西瓜含有丰富的钾,能帮助调节神经,放松肌肉。钾还能帮助钙质在体内有效利用,间接强化骨骼和关节。

补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素),有助调节生物钟,保持大脑清醒,提升注意力和记忆力。

西瓜虽然是夏日消暑解渴的圣品,又有多种好处,但仍要提醒大家,西瓜适量吃才健康。西瓜的钾含量较高,又属于高升糖指数水果,肾功能与肝功能不佳以及患有糖尿病的人要特别控制摄入量。从中医角度来说,西瓜属于寒性水果,体质虚寒者千万别贪多。(张晓夕)

## 一般治疗方法

目前高脂血症的治疗,临床上仍推崇综合疗法。坚持长期、综合一般性治疗,强调以控制饮食及体育锻炼为主,效果不理想时要佐以药物治疗,继发性者(如糖尿病、甲减)还应积极治疗导致血脂升高的原发病。

合理饮食。针对血脂高的问题,合理的膳食结构是维持脂质代谢平衡的重要措施,基本原则是以低胆固醇、低热量、高纤维素的食品为主。

胆固醇含量低的食品有蔬菜、豆制品、瘦肉等,含胆固醇较高的食物有动物油食品、蛋黄、动物内脏、鱼子等,应忌用或少用。

增加运动,减轻体重。可选择慢跑、快走、游泳、爬山等有氧运动。规律的有氧运动能够增加能量消耗,降低血浆中胆固醇和甘油三酯的水平,提高高密度脂蛋白的水平,防止和减缓胆固醇在动脉管壁的沉积。

戒烟、限酒。烟草中的多种化合物,主要是尼古丁和一氧化碳能影响脂类代谢,长期酗酒也会干扰血脂代谢,使胆固醇、甘油三酯上升,高密度脂蛋白下降。

一般而言,饮食与非调脂药物治疗1至3个月后,应复查血脂水平。若达标,可继续合理饮食和非药物治疗,每3个月至6个月复查1次;如不达标,可根据血脂水平进行药物治疗。

## 结核病防治专栏

# 肺结核患者的饮食

结核病患者的饮食主要是保证营养的均衡,这对于提高自身的免疫力是有很大的帮助的。

一是供给充足的蛋白质和铁。饮食中应多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等。这些食品不仅富含优质蛋白质和铁元素,而且又无增痰上火之弊,对增强病人体质有利,可以提高患者抵抗疾病的能力,促进损伤组织的修复。

二是多吃含有维生素A、C及富含钙质的食物。含维生素A的食物有润肺、保护气管之功效,如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜、杏等;含维生素C的食物有抗炎、抗癌、防感冒的功能,如大枣、柚、番茄、青椒等;含钙食物能增强气管抗

过敏能力,如猪骨、青菜、豆腐、芝麻酱等。需要注意的是,奶制品可使痰液变稠,不易排出,从而加重感染,结核病患者要限制牛奶及其制品的摄入。

三是增加液体摄入量。大量饮水有利于痰液稀释,保持气管通畅。结核病患者每天饮水量至少2000ml,其中包括食物中的水分。

四是经常吃食用菌类能调节免疫功能。如香菇、蘑菇(含香菇多糖、蘑菇多糖)可以增强人体抵抗力,减少支气管哮喘的发作。

除此之外,结核病患者在饮食上还要注意以下几点。一是不吃或少吃辛辣、生痰上火的食物,如辣椒、胡椒、葱、姜、茴

香、桂皮、八角、狗肉、羊肉、鹅肉、烟熏和干烧等;二是要禁酒,酒能增加抗结核药物对肝脏的毒性作用,导致药物性肝炎,并能扩张血管,引起咯血;三要少食油炸、油腻食品,油炸、油腻食品易加重抗结核期间肝脏的负担,妨碍肝细胞功能的恢复。同时,结核病患者尽量不要食用鱼类、茄子等在抗结核治疗中容易引起过敏的食物。

肺结核患者除了在饮食上有所忌口、增加营养外,最重要的是要保持心情愉悦,心情对于病情的发展有着很大影响的。在治疗肺结核的同时要保持好心情,多做运动,及时休息,保证睡眠。

(平顶山市第三人民医院 韦旭)

## 矿前街社区 免费体检活动结束

本报讯 7月5日早上6时40分,新华区平安大道西段的矿前街社区卫生服务站的医务人员已经开始忙碌。当天是该社区为社区居民进行免费健康体检的最后一天,早上7时20分时有20余位辖区居民接受了抽血化验,血压、血糖监测,身高、体重测试等免费体检项目。

矿前街社区76岁居民胡阿姨因4年前不慎摔倒导致右腿骨折,行动不便,得知社区卫生服务站开展免费体检活动,她和老伴儿特别想参加,但两位老人年事已高,行动不便。当天早上7时30分,该社区卫生服务站站长陶杰来到胡阿姨家,为她和老伴儿分别抽血化验,询问了两位老人近期的饮食及身体情况,并叮嘱老人按时吃药。

当天上午,矿前街社区卫生服务站的医务人员为6位行动不便的老人进行了上门体检。

据悉,每年矿前街社区卫生服务站的医务人员都会为辖区内的65周岁以上老年人和慢性病人进行免费体检,为行动不便的老人提供上门体检服务。(李莹)