

高脂血症： 威胁健康的“隐形杀手”

《中国心血管病报告》指出，中国现有心血管疾病（包括冠心病、脑卒中、心衰、高血压）患者约2.9亿，此类疾病是导致死亡的最主要因素，平均每5例死亡中就有两例与此有关。高脂血症（俗称高血脂）是导致心脑血管疾病的主要原因之一，不仅危害极大，而且发病率高。

近20余年的研究显示，通过对高脂血症，特别是高胆固醇血症的预防和治疗，可以明显降低心血管病的发病率和死亡率。然而，令人遗憾的是，由于大部分高脂血症没有症状，诊治情况堪忧。据统计，每100个高脂血症患者中知道自己血脂异常的不足30人。高脂血症的防治任重道远。

近日，中华医学会北京分会内科专业委员会主任委员、中国老年学会心脑血管专业委员会副主任委员、北京大学人民医院心脏中心主任陈红对高脂血症进行了深入讲解。

血脂的基本概念

血脂是血液中性脂肪和类脂的总称，广泛存在于人体中，是生命所必需的物质。一般说来，临床中提及的血脂主要指甘油三酯和胆固醇。

血液中的甘油三酯主要来自食物，参与人体内的能量代谢，为生命的存在提供能量。胆固醇有重要的生理功能，是合成细胞浆膜、类固醇激素（包括维生素D等）和胆汁酸的重要原料。与甘油三酯不同，人体内的胆固醇主要是人体细胞自身合成的，特别是肝脏细胞在胆固醇的合成中发挥重要作用。所以，饮食控制是高脂血症的重要措施，但相比之下，饮食控制对高甘油三酯血症的疗效更佳。

如何知道自己的血脂是否正常

通过抽血检查血脂，主要查总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇4项指标。目前主要还是采用空腹抽血检查这种方法，建议抽血前两周内保持习惯的饮食习惯和体重，采血前一天不进行剧烈活动，禁食12小时后至少休息5分钟再坐位采血。抽血查上述4项指标是了解血脂水平的重要步骤。但不能因为血脂水平在化验单上的正常值范围内就高枕无忧，要及时就医，请医生根据血脂水平、年龄、性别以及是否有吸烟史、高血压、糖尿病等来综合判断。

血脂异常的临床表现

高脂血症的病因分为原发性和继发性两大类。原发性高脂血症主要指参与血脂代谢的基因突变导致的血脂异常，例如，家族性高胆固醇血症等。继发性高脂血症是最常见的血脂异常，泛指由不良生活习惯、药物和疾病等导致的血脂异常。不良的生活习惯包括不科学的饮食结构（大鱼大肉，或非常低的脂肪摄入）、过多饮酒、缺少运动、肥胖等。另外，糖尿病、甲状腺功能减低、肾病综



资料图片

合征、肝脏疾病等以及某些药物也可导致血脂异常。

高脂血症即高血脂

高脂血症，也就是老百姓说的高血脂，是人体内血脂代谢异常，主要是指血液中甘油三酯和/或胆固醇的含量升高，超过了正常范围。高脂血症一般分为：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合性高脂血症和低高密度脂蛋白胆固醇血症。血液中单纯胆固醇或甘油三酯水平增高分别称之为高胆固醇血症和高甘油三酯血症。如两者均高，则称为混合性高脂血症。

高脂血症的临床表现

高脂血症本身没有症状，易被忽略，延误最佳的防治时间，所以建议定期抽血检查，尽早发现和及时治疗高脂血症。高脂血症的临床表现主要是其并发症的表现，可简单地分为心血管系统和非心血管系统的表现。脑卒中患者出现言语障碍、半身不遂；冠心病则有胸闷、心力衰竭等；严重的肾动脉粥样硬化导致肾功能衰竭。有的患者还表现为间歇性跛行。非心血管系统主要是皮肤黄瘤、视力异常和胰腺炎等。

高脂血症的危害

高脂血症的危害涉及心血管和非心血管系统。高脂血症，特别是高胆固醇血症是动脉粥样硬化最主要的危险因素。大中动脉一旦发动脉粥样硬化就会出现脑卒中、心肌梗死、缺血性肾脏疾病，严重者可发生猝死。高脂血症除导致上述心血管危害外，严重的高甘油三酯血症可导致急性胰腺炎、眼底静脉曲张等疾病。

动脉粥样硬化与高脂血症的关系

动脉粥样硬化是高脂血症的主要危害，其本质是人体大中动脉的管壁上出现了粥样硬化斑块，随着斑块长大，血管腔越来越狭小，最终堵塞血管，相关脏器缺血和/或坏死，形成脑卒中、心绞痛、心肌梗死等危害健康和生命的疾病。心脑血管疾病是中国人死亡的最主要原因，动脉粥样硬化又是心脑血管疾病的主要病因，所以高脂血症和动脉粥样硬化的防治至关重要。

高脂血症的治疗

高脂血症的治疗主要包含3方面：治疗性生活方式改善、药物治疗和其他。在实施治疗时，必须清楚高脂血症的治疗目的不是仅仅为了把血脂降下来，而是为了防止和延缓缺血性心血管疾病的发生和发展，让患者活得更好、活得更长。

治疗性生活方式改善是高脂血症防治最重要和基础的措施，安全有效。饮食应因人而异，科学搭配，避免大鱼大肉，但也不提倡“滴油不沾”，可适量饮酒，建议每天乙醇摄入量男性不超过20-30克，女性不超过10-20克。维持体重在一个合适的范围，一般来说，中国人体重指数的计算公式为体重(kg)/身高(m)的平方。提倡适度运动，特别是有氧运动，运动量循序渐进，因人而异，最好能融入工作中和生活中。另外，戒烟、保持良好的心境和睡眠也是重要的。

目前，在中国市场上调脂药物主要有他汀类、胆固醇吸收抑制剂、贝特类、烟酸类和胆酸螯合剂。前3种较为常用，特别是他汀类药物是高脂血症和动脉

粥样硬化防治的首选药物。该类药物主要是通过抑制体内胆固醇合成，降低血胆固醇浓度。建议晚上临睡前服用。对严重的高胆固醇血症，如果他汀类药物疗效欠佳，还可以和胆固醇吸收抑制剂依折迈布联合应用。贝特类药物以降低血甘油三酯浓度为主，建议与餐同服。除上述几类外，还有鱼油类产品可以选择。

脂蛋白血浆置换、肝移植等也是治疗严重高脂血症的手段，但由于方法复杂，加之强效降脂药物在临床的广泛应用，所以这两种治疗方法目前极少使用。

链接： 怎样预防高脂血症

定期检查血脂是高脂血症和心血管病防治的重要措施之一。尽早发现血脂异常，检测其水平变化是心脑血管疾病防治的基础。对于健康人，小于40岁时至少每5年检测一次血脂；40岁以上男性和绝经后女性，则要每年检测一次；对于心脑血管疾病的高危人群和已有心脑血管疾病（例如，冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病者等）的人群，建议3-6个月检测一次。心血管疾病高危人群包括有多个心血管危险因素（如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等）、早发心血管疾病家族史、家族性高脂血症病史的人群和黄素瘤患者。

预防高脂血症，必须养成科学的生活方式，其中最重要的是，节制饮食、运动适度，也就是所谓“管住嘴、迈开腿”。此外，对于可导致高脂血症的疾病，例如，糖尿病、甲状腺功能减低、肾病综合征、肝脏疾病等，要积极治疗，监测血脂变化并采取应对措施，尽量避免使用干扰脂代谢的药物。

（付东红）

食用葱蒜类蔬菜可预防大肠癌

本报讯 据英国《每日邮报》2月21日报道，一项研究表明，食用包括大蒜、韭菜、韭黄和洋葱在内的葱蒜类蔬菜能显著降低患大肠癌的风险。

此前有研究表明，葱蒜类蔬菜中的生物活性物质可以预防乳腺癌和前列腺癌。而在中国医科大学附属第一医院的这项最新的研究中，洋葱、大蒜等葱蒜类蔬菜还可以有效预防大肠癌。

每年英国有42000人被确诊患有大肠癌，其中超过16000人因此病而丧命，而这项研究表明，每天食用一个小小的洋葱就足以预防该疾病。在对1600多名男性和女性进行调查后，研究人员发现摄入葱蒜类蔬菜最多的人患大肠癌的概率比摄入量最少的人低79%。

研究人员表示，食用葱蒜类蔬菜越多，预防大肠癌的效果越好。一年至少吃35磅（约16千克）洋葱可以降低患大肠癌的风险，其实相当于每天只用吃1.5盎司（约43克）。此外，研究人员表示，烹饪方法会影响葱蒜类蔬菜的防癌效果，例如，煮洋葱会减少其中有用的活性物质，而捣碎新鲜大蒜则会释放出其有益物质。

（刘雅闻）

睡吊床改善睡眠质量和记忆力

本报讯 众所周知，父母为了让婴儿安然入睡，会把他们抱在怀里轻轻摇晃。近日，瑞士日内瓦大学的科学家发现，摇晃着进入梦乡的成年人改善睡眠质量同样有效，并且还有助于提高记忆力。

研究人员招募了18名健康的年轻人在实验室接受睡眠监测，他们中一半人睡在会轻轻摇晃的吊床上，另一半人睡在普通的固定床上。结果发现，睡在吊床上的参与者入睡速度比睡普通床者平均快6分钟，整晚处于深度睡眠的时间更长，醒来次数更少。

为证明摇晃着入睡对记忆力的影响，研究人员在第二项试验中让参与者在前一晚记忆一组单词配对，然后在第二天早上测试他们醒来后的准确记忆量。结果发现，吊床组参与者平均比普通床组多记了3.2个单词。

研究人员表示，从胎儿时期开始，我们便已经在母亲的子宫里来回摇摆。轻微的晃动控制着睡眠时的脑电波，有助于促进大脑丘脑和皮质神经网络的同步活动，这在深度睡眠和记忆巩固中扮演了重要的角色。这也解释了为什么在开动的汽车和火车上人们更容易入睡。专家称，这一新发现可能有助于通过摇晃刺激治疗失眠和情绪障碍患者，并帮助那些经常遭受睡眠和记忆障碍困扰的老年人。

（高一）