



扫码关注新民
康健园官方微信

血脂飙升易致“心”事重重

专家倡议血脂管理应贯穿人的一生

今年9月29日是第24个“世界心脏日”。众所周知,心脏健康对于生命的重要性,作为影响心脏健康的关键因素,血脂与多种心血管疾病息息相关。今年3月25日正式发布的《中国血脂管理指南2023》强调从儿童到老年全生命周期的血脂管理,以降低心脑血管事件的发生风险。



不稳定斑块祸害最大

一般来说,血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇,临床常用的血脂检测项目有总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。“坏胆固醇”LDL-C是形成斑块的元凶,而其他危险因素如高血压、糖尿病等都是帮凶。

通俗地讲,斑块是脂质在血管壁内的沉积,形成类似饺子的结构,饺子皮就是斑块的纤维帽,饺子馅儿就是斑块的脂质核心。饺子皮越厚,馅儿越小,就越不易破裂;反之,饺子皮越薄,馅儿越大,则越容易破裂。如果这种“皮薄馅儿大的饺子”即不稳定斑块的表面糜烂或者破裂,就会形成血栓堵住血管,引起急性心梗、脑梗等严重事件的发生。

千方百计与斑块决战

斑块不是短期就能形成的,因此要消退也非一朝一夕。要使斑块稳定、缩小甚至消

退,最重要的是把LDL-C降低到斑块不再生长的水平之下。当LDL-C降低到1.8mmol/L或较基线(未治疗时的LDL-C水平)降低50%时,斑块就不再生长了,降得越低或降幅越大,就会出现斑块的逆转,包括斑块体积缩小和斑块性质趋于稳定,同时血管的狭窄程度减轻,斑块也不容易破裂。

合并糖尿病或已发生过心梗的患者,LDL-C要降低到1.4mmol/L,更有利于患者的预后。要使斑块稳定或消退,需要长期坚持把LDL-C维持在相应的理想水平,并同时控制其他危险因素。疗效存在一定的个体差异,患者应在医生的指导下及时调整治疗方案。

治疗斑块需要根据病变的严重程度,是否合并其他危险因素等进行综合评估,一般分为药物、介入和手术治疗三种方式。目前降低LDL-C的药物主要是他汀(抑制内源性的胆固醇合成)、胆固醇吸收抑制剂(抑制肠道胆固醇吸收)、PCSK9抑制剂(保护LDL受体,加快LDL-C的清除)等,可以单药、也可

以联合应用,首选是他汀类药物。

年轻人有斑块更应积极治疗

越来越多的研究表明,LDL-C存在累积效应。每天累积的胆固醇越多,持续的时间越长,就会越快达到“红线”,出现早发冠心病或者心梗。因此,年轻人更应该尽早把升高的LDL-C降下来,把心梗发生的时间点尽可能后移,积极控制的话,甚至可以避免发生冠心病、心梗和脑梗。因为降低LDL-C带来的心脑血管获益同样具有累积效应,降得越低、持续时间越长,获益就越大。

总之,长了斑块不要紧张,找专科医生评估病情。保持健康的生活方式,遵照医嘱治疗,管理好其他危险因素,斑块还是可以稳定甚至有机会逆转的。

陈桢玥(主任医师)
孙燕依(上海交通大学
医学院附属瑞金医院心
内科)

图 IC



扫码看短视频

营养百科

老年人群欢度中秋国庆之营养策略

秋风清,秋月明,秋意渐浓,胃口也变得较炎热的夏季要更好一些。中秋与国庆双节同庆的长假期,是一年中国家团聚、共享美食的好时节,也是旅游出行、体验异地风情的热门时段。老年人群中的“三高”患者(高血压、高血糖、高血脂)较多,如何在节庆期间美食、健康两不误,度过愉快的节日时光呢?

■ 中秋月饼,团聚时光

传统月饼大多富含糖分和脂肪,是糖尿病和高血脂人群需要控制摄入的食物。常见的广式月饼和苏式月饼就是典型的例子,建议和家人分食一个月饼,既减少摄入量,又增添节日气氛。一天最好不要超过半个月饼,如果不小心吃多了,则需要减少日常饮食中的主食和脂肪来调整一天的营养摄入。

如今,月饼的品种丰富多样,如高脂高糖的冰淇淋月饼、芝士月饼等就不建议三高人群尝试了。糖尿病和高血脂的老年人群谨慎

品尝代糖月饼,虽然糖分低,但其包含的油脂、碳水化合物依旧不少,应当浅尝即止,避免过量摄入。

■ 家庭聚餐,控制饮酒

聚餐时虽然佳肴美酒情意浓,但“三高”人群只有控制饮酒,才能其乐融融。酒的热量非常高,但营养素却几乎没有,酒精不但会增加“三高”人群的基础疾病风险,如脂肪肝、心脏病等,也会让“三高”变得更高。根据中国营养学会建议,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克。折算成各种酒类,约为1两白酒,或1杯红酒/黄酒,或1瓶啤酒,最好不要喝混酒。

菜品的选择应尽量遵照中国居民膳食宝塔的推荐,多吃杂粮、蔬菜,少吃油荤,节约粮食,不要过量点菜、备菜。老年人最好按日常三餐的时间段用餐,推荐用餐顺序为:汤一蔬

菜一蛋白质一主食,有助于稳定血糖和血压。

■ 双节出游,均衡营养

老年人群在旅行时要确保饮食健康,尽可能做到食物多样化,每天最好达到12种以上,各大类食物都不要缺少,保证充足的饮水量。

如果坐长途汽车或火车,建议老年人群少量多次饮用矿泉水或无糖茶水,维持身体水分和血压稳定。不吃或少吃高糖高脂的零食,如饼干、薯片、方便面等。肚子饿了想垫一垫,推荐吃低盐低脂的蛋白质,如白煮蛋、鹌鹑蛋、鸡胸肉肠等,或是低盐/无盐的蔬菜片、蔬菜干等,有助于维持血糖和血压的水平。

乘飞机要注意的是,上机前一小时吃少量易消化的食物,以六成饱为宜。不要过饱或空腹上机。长途飞行建议多喝些柠檬水,能促进血液循环,预防深静脉血栓。

吴沙沙 高键(复旦大学附属中山医院营养科)

肿瘤防治

早筛、早诊、早治,提高前列腺癌患者5年生存率

随着人均寿命延长和生活条件改善,我国前列腺癌的发病率上升明显,同时死亡率居高不下。中国多中心研究资料显示,仅1/3的初诊前列腺癌患者属于临床局限前列腺癌,初诊时多数患者已处于中晚期。前列腺癌早期和晚期的治疗策略不一样,治疗效果差别大,结果是患者的预后状况迥然不同。

9月是国际前列腺癌宣传月,为了提升公众及患者对于前列腺癌的认知和了解,上海交通大学医学院附属第一人民医院泌尿外科临床医学中心主任韩邦受教授、上海交通大学医学院附属第一人民医院泌尿外科临床医学中心泌尿肿瘤二科主任刘承教授提醒中老年男性朋友,“早筛、早诊、早治”是提高肿瘤

患者5年生存率行之有效的方法之一。要重视体检,定期检测前列腺特异性抗原(PSA),做到及早干预,及时诊治。

● 一切为了患者获益最大化

韩邦受教授介绍,前列腺癌的治疗有多种方式,如观察等待、主动监测、根治性前列腺癌切除术、放疗、免疫治疗、雄激素剥夺治疗(ADT)等,对于处在不同病程的患者,应选择不同的治疗方案。放疗以及手术治疗往往针对早期局限性的前列腺癌,对于转移性前列腺癌,系统治疗或者药物治疗的方式,能达到患者获益最大化。

刘承教授指出,前列腺癌的肿瘤生存依赖于睾丸分泌的雄激素。当用药不让睾丸分泌雄激素或者手术切除睾丸后,前列腺癌被

暂时抑制,有效期约一年半到三年。恶性程度较高的前列腺癌,很快就控制不住,进入去势抵抗性前列腺癌阶段,此时需要使用让激素治疗变得更有效的新型内分泌治疗药物,以恩扎卢胺为代表的创新药物能够为去势抵抗的患者有效地控制现阶段的前列腺癌。

● 预防前列腺癌没有捷径

日常门诊中,大家问询最多的是,前列腺增生和前列腺癌之间的关联。韩邦受教授指出,前列腺增生和前列腺癌可以共存,但不会互相转化。除外遗传、年龄等不可控因素,前列腺癌的潜在危险因素包括高脂饮食、吸烟、酗酒等。故而,饮食结构要合理,注意荤素搭配,营养均衡;平时坚持锻炼,增强身体抵抗力。除了体检筛查PSA外,不要遗漏专科医

生的直肠指检和B超检查。

● “退休癌”并非“懒癌”

前列腺癌是老年病,被形容为“退休癌”,但并不意味着是“懒癌”。临床上常见的前列腺癌“动向”被比作猴子、兔子和乌龟,“猴子”是指维持稳定情况下突然出现病情进展,“兔子”是指病情进展非常快,“乌龟”是指病程发展缓慢。对此,刘承教授指出,市一医院泌尿外科推行前列腺癌全病程管理模式,包括前列腺穿刺精准诊断、完善的评估体系、个体化的综合治疗方案、术后随访与康复以及心理支持等。韩邦受教授强调,相对年轻的前列腺癌患者要配合医生更积极地接受治疗,以期获得生活质量和生存时间的双重提升。

乔阅

先成为情绪稳定的家长
再开启青少年的「心锁」

心理沙龙

新学年第一个月即将过去,这段开学适应期往往是学生心理问题的爆发季,尤其是心理发育不够稳定的青少年。趁着中秋国庆双节长假,青少年学生和家長用“核心钥匙”开启“心锁”,彼此获得心理安全感,帮助青少年扫清人际困惑、跨越心理低谷。

给学生建造心理“安全基地”

青少年的情绪问题完全不同于成年人,青少年尚未发展出稳固的自我意识和完备的心理调节技能,这恰恰是心理干预的核心所在,要为青少年提供心理安全感。当青少年周遭的人际关系得到改善,一旦找到能为他/她提供心理安全的“基地”时,其情绪的改善往往比成年人要迅速和明显得多。东方医院心理科的住院病房营造的是一个具有支持性、滋养性、比较轻松的人际关系氛围,住院者能感受到情绪抚慰。

父母心理状态要稳定安全

支撑起青少年心理健康“屋宇”的两根大梁分别是学校和家庭,其中家庭起着根本性的作用。有些家长对着孩子只会批评和讲大道理,有的家长自身的心理状态都岌岌可危,其实,父母自身拥有心理安全感,同样重要。

中学横跨整个青少年阶段,孩子既要面临青春期激素变化的冲击,还要面对学业压力、人际关系压力。当孩子在学校出现问题,老师叫家长来学校的时候,家长千万不要假定孩子有错,或者认定孩子是故意做坏事,应该首先成为孩子的心理“安全基地”,然后再去解决问题。

无论现实世界有怎样的风风雨雨,只要父母能始终保持稳定、温煦,在思想上理解孩子,在情感上支持孩子并陪伴他们去解决现实困难,家庭就能发挥青少年心理压力的减压器、稳定器和调节器的“安全基地”功能。

运动也是一味心理良药

青少年情绪障碍的处理中,运动疗法非常值得推荐。运动所带来的获益是多个层面和多个维度的。除了大众熟知的对心肺能力的提高之外,运动还可以促进大脑产生一些有益的神经递质,减轻大脑炎症和应激氧化过程,从而对大脑起到保护作用。在东方医院心理科,采用有氧运动治疗青少年轻度抑郁,孩子只需要遵从运动处方,医生通过远程监控心率等指标检测治疗依从性,就可能达到“自产药物”、无需服药的效果。

康传媛(上海市东方医院临床心理科主任)