

# 上海远大心胸医院宋贺主任医师告诉你: 采取什么措施才能使血脂恢复正常

## 宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会会员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作两部,主持科研项目两项,科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心脏病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。



在我们的日常生活中,当知道自己患有冠心病、高血压的时候,都会很紧张,但检查体检得知自己血脂高,许多人却并不当回事。专家指出,血脂异常是引发冠心病、心梗和缺血性脑卒中等心脑血管疾病的重要危险因素。

一年前,年近五十的钱经理经常觉得胸闷、头晕,记忆力也变差了。听闻此事,爱人便催钱经理去检查身体。医生经过一番检查后发现,血脂偏高。于是,钱经理的饮食习惯改为一日三餐以素食为主,特别是鸡、鸭、鱼、肉、蛋黄等荤的食物严格控制摄入,有事应酬也是能推则推,实在推脱不了,也是坚持不吃荤少饮酒,平时上班开车,也改为一周只开三次车,坚持近一年下来,钱经理再次到医院查血脂,结果还是不正常。医生指出,钱经理的血脂指标里主要是甘油三酯偏高。钱经理很纳闷,为什么不吃荤光吃素后,血脂还是高呢?采取什么治疗措施才能使血脂恢复正常?针对上述问题,本期请上海远大心胸医院宋贺主任医师为您解答。

### 降血脂仅靠不吃荤不行

血脂是血液中胆固醇、甘油三酯和类脂等的总称。医院日常检测的血脂包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。适量的血脂水平是人类正常生命活动所必需的,但是血脂异常,特别是低密度脂蛋白易在血管壁沉积(即动脉粥样硬化),将导致血管狭窄相关的疾病。因此低密度脂蛋白胆固醇常被老百姓形容为“坏胆固醇”;而高密度脂蛋白可以将细胞内的游离胆固醇运出,减少动脉粥样硬化的形成,所以又叫“好胆固醇”。当总胆固醇升高,甘油三酯升高,高密度脂蛋白胆固醇降低时,可导致动脉粥样硬化。“两升高一降低”,即为传统所说的“高脂血症”。高脂血症最大危害是易致动脉粥样硬化性狭窄或完全闭塞。心脑血管病已成为我国人民的第一位死亡原因。

宋贺主任医师说,影响血脂水平的主要因素有:(1)年龄与性别:胆固醇水平随年龄而上升,但到70岁后不再上升甚至有所下降,中青年女性低于男性,女性绝经后胆固醇水平较同龄男性高。(2)饮食习惯:长期高脂饮食(如肉类、蛋类食品),特别是甘油三酯水平受饮食和不同时间等因素的影响较大。(3)遗传因素。(4)缺少运动和体育锻炼,肥胖,某些代谢性疾病,内分泌功能失调等。听到这里,我们就明白了钱经理为何仅吃素,血脂仍升高的原因了。

事实上,饮食疗法确实是调脂的基本方法,是所有高脂血症的基础治疗,应贯穿血脂管理的始终。临床实践也证实,科学健康饮食可使约三分之一的血脂症患者血脂达标,特别是以高甘油三酯血症为主者。而我国人民以甘油三酯升高为主者较常见,因此,科学饮食就显得更加重要了。不过,饮食控制并非“光吃素不吃荤”,而是荤素科学搭配,否则可能导致营养不良,不利于健康。

正是由于影响血脂的因素是多方面的,当饮食和运动不能有效控制好血脂时,就应及时加用药物(在医生指导下)。不应该过度担心药物副作用,而不愿意接受调脂药物治疗。另外,保健品降脂疗效不肯定,不应滥用,更不要相信乱七八糟的广告和所谓的“偏方、丹方”。

### 降脂关键是要少吃糖

血脂是日常体检中的一项重要指标,过高的血脂可能导致动脉硬化、冠心病及一系列相关慢性疾病,可以说与健康生活息息相关。按照人们以往的认识,觉得血脂升高一定与吃肉多导致的高胆固醇摄入脱不开关系,但刊登在《英国医学杂志》上的一篇文章指出,在导致高血脂的因素中,吃肉多并非决定因素,吃糖多反而更危险。

上述研究由美、英、法多国研究人员组成的国际专家小组完成。他们提出,原有的降低胆固醇可

以控制血脂的观点源自“饮食心脏假说”,但这一假说缺乏证据支持。“饮食心脏假说”最早于1939年由穆勒提出,他认为,富含饱和脂肪酸的饮食会导致胆固醇水平升高,从而增加冠心病风险,所以建议高脂血症患者应吃低胆固醇食物,不吃肉、蛋黄、奶油等。虽然穆勒同时提醒这一建议并没有实验依据,但仍得到不少人的支持,并且多年来在人们的认识中形成了一种刻板印象。

研究者通过分析饮食对心脏病风险标志物的影响后发现,低饱和脂肪酸饮食并不能降低家族性高胆固醇血症患者的冠心病风险,而低碳水化合物饮食(消化分解后可转化为葡萄糖,下文将统称为低糖饮食)更能显著降低心血管疾病的“生物标志物”。其中,除了包括血糖指标(空腹血糖、胰岛素水平、糖化血红蛋白)、血压水平、腹部肥胖,还包括血脂指标(低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯水平)。

### 不要拒绝调脂药物

根据宋贺主任医师的介绍,需要服用调脂药物的患者主要有:中度、重度高脂血症患者和/或动脉粥样硬化的患者。这里包括三类患者:(1)单纯中度或重度高脂血症患者;(2)单纯动脉粥样硬化及其相关

疾病(如冠心病、颈动脉斑块),而血脂不高者;(3)前二者兼而有之。值得强调的是只要发现了动脉粥样斑块,不管血脂高低,都要服用调脂药,因为他汀类调脂药不仅仅有降低减少动脉粥样硬化发生率的作用,还有稳定和逆转粥样斑块的作用。另外,饮食和运动等非药物方法不能控制的单纯轻度高脂血症患者,也应加用降脂药物。

至于具体的调脂治疗方案,应该在医师的指导下长期规范治疗。因为不同的个体什么时候开始药物治疗、选择什么药物、目标值是多少等均因人因病种而异。一般的,以低密度脂蛋白达标为主要目标,常首选他汀类,冠心病支架术后低密度脂蛋白应控制在1.8mmol/l以下,而重度高甘油三酯血症(>5.65毫摩尔/升),为防止急性胰腺炎的发生,首先应积极降低甘油三酯。

实践表明,患者只要在医生的指导下,选择适宜的降脂药物,且在用药过程中关注有无肌痛发生,定期检查肝功能,避免多种降脂药物联合应用,即可防止和减少不良反应的产生。

宋贺主任医师特别提醒:控制血脂还要注意适当运动,但不要大剧烈,适度即可,通常以中速步行、慢跑、游泳、跳绳、做健身操、骑自行车等有氧活动为宜。(文/尹学兵)



# 聚通装潢

## 家博会

2021年 7月10日~7月11日 9:00~17:00

30000装修基金    100万装修分期    大牌建材2折起

咨询热线:400-015-6699

百家宜装潢建材交易中心瑞金南路570号(近瞿溪路口)

**NO.1 签到礼**

赠 定制帆布袋    赠 天然乳胶枕

**抽海尔家电 3299~5199元**

抽 卡萨帝冰吧    抽 海尔空调    抽 海尔灶具

抽 海尔电视    抽 海尔洗衣机

**7大装修权益升级**

118项标准工艺 40项国家专利工艺

水电隐蔽工程 质保20年

金鲁班施工管理体系

轻工工匠领衔 金牌施工团队

全透明装修报价 预算=决算

大牌主材品牌升级 正品/正价/正货

24小时云监工

全透明装修施工过程

100万装修分期 无利息 无抵押

**NO.2 暖心津贴**

免费量房 免费上门验房 设计费5折、管理费8.8折 5000元主材现金抵用券

免费专家监理 免费预算报价

免费2套装修方案(价值3888元)

**NO.3 下定礼**

卫莱仕豪华 五级超滤净水器    扫地机器人    松下台灯

抽1980元卫莱仕豪华五级超滤净水器/夏季空调扇/小米电动牙刷/毛巾礼盒等众多豪礼

**NO.4 签约专享**

送健康饮水 前置净水器 抽2188元

送厨房安全 海尔智能厨电 抽1899元

送家居智能 全屋WiFi 抽1999元

**下定再抽夏日清凉豪礼 (仅参展客户专享)**

抽 海尔55寸电视机    抽 海尔扫地机器人    抽 海尔空气净化器

特等奖    一等奖    二等奖

活动详情见现场海报