

## 警惕！我国每10个成年人中就有4位血脂异常！ 管理好你的血脂，看专家怎么说？

### 警惕！我国10个成年人中就有4位血脂异常！

#### 血脂异常易诱发心血管病



#### 不能照搬欧美的指南和做法

#### 我国血脂异常人数已经超过4亿人



#### 瘦的人血脂就不会高吗？



#### 腹痛伴高血脂，警惕胰腺炎



#### 哪些食物可以有效降低血脂？



### 现状

### 我国血脂异常人数已经超过4亿人

“国家心血管病中心统计显示，我国血脂异常人数已经超过4亿人。但是，与如此庞大的患病人数相比，能把血脂管理好的人实在太少。”近日，中华预防医学会副会长、北京大学人民医院心血管病研究所所长胡大一告诉记者。

随着人们生活水平的提高、饮食结构改变及生活节奏加快、压力增加，“三高”问题也逐渐严重，仅血脂异常一项，患病率就高达40.4%，也就是说，十个成年人当中就有四位患有血

脂异常。同时，血脂异常也不仅是老年人群的专属疾病，患者群逐渐年轻化，成为30~50岁年龄段人群的“第一杀手”。血脂管理目前是我国国民心脑血管疾病防控的重点。

对于我国血脂控制达标率低的原因，胡大一分析，一方面是很多人不知道血脂异常是导致心脑血管疾病的重要危险因素，对相关的知识了解甚少；另一方面则是很多人对长期用药的安全性过于担忧，认为“是药三分毒”，不能坚持科学有效的治疗。

### 危害

### 引发心血管疾病的罪魁祸首

“北京地区高速发展的15年间，77%的冠心病的增加要归罪于胆固醇升高，安全、有效地管理血脂至关重要。”中南大学湘雅二医院心内科主任赵水平说。

“血脂异常是导致心脑血管疾病的重要危险因素，与高血压、糖尿病等多种慢性病危险因素一样，会引发冠心病、心肌梗死、卒中、中等脑血管疾病。”胡大一说。

然而，很多人并不知道血脂达标的重要性。

胡大一指出，只要把血压、胆固醇同时降低10%，心脑血管疾病风险就能降低45%。但在我国，“坏胆固醇”的总达标率还不足30%，极高危组的控制情况最

差，仅为21.7%。

这一来自血脂异常调查研究的数据为我国国民敲响了警钟。

研究证实，血清总胆固醇水平与血压之间都存在正向关系，80%以上的高血压患者存在其他危险因素，其中最常见的是血脂异常(>50%)，而血糖升高会引起一系列代谢紊乱及血管壁增厚，导致血管病变，一旦患者饮食不注意，就容易造成高血脂，增加心脑血管疾病风险。此外，长期吸烟、酗酒也会改变血脂构成，使高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白增加、血清抗氧化作用减少，促进了动脉粥样硬化、心梗和脑梗

的发生和发展。

### 治疗

### 不能照搬欧美的指南和做法

需要提醒的是，中国人的血脂管理有国人自己的特点，不能单纯照搬欧美的指南和做法。

胡大一表示，近80%的国人低密度脂蛋白胆固醇都小于130mg/dL，这个基线水平普遍比欧美国家低，这也就意味着用在欧美人身上的高强度、大剂量他汀不适合我们中国人。

中国患者更适合中小剂量的他汀。“可能是由于不同人种的问题，使用同样剂量的他汀，中国患者出现副作用的几率也比西方人高。有研究数据显示，用40毫克辛伐他汀，出现肝酶增高3倍以上

和肌酸激酶升高的中国患者是欧洲病人的10倍。所以，中国患者更适合温和且安全的调脂药物。”胡大一说。

我国多个权威指南推荐，在开始调脂治疗时应用中强度他汀。中等强度他汀即为在市面上各种他汀常规1片的剂量。

最新研究显示，由于遗传学背景的差异，欧美人群和中国人群的体质及耐受能力不同，近80%中国血脂异常患者更适合中等强度降脂，不仅能有效控制血脂，且安全性更高，能达到长期服用。

### 管理

### “五驾马车”齐头并进管好血脂

在日常生活中，常有人把血脂异常和高血脂混为一谈，认为血脂高就应该一降再降。事实上，血脂异常需要一个综合调理、全面改善的过程。胡大一表示，有的指标要调低，如被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇、总胆固醇和甘油三酯，而对血管有保护作用的“好胆固醇”高密度脂蛋白胆固醇，则希望它高点更好。“因此，血脂异常的干预和治疗重在一个‘调’字。”胡大一说。

专家认为综合调脂是管理血脂指标的关键。对于长期吸烟、酗酒等心血管疾病高危人群，则更需要关注血脂指标、适当调脂，并定期进行健康体检。

“综合调脂要从两方面考虑，一方面对患者进行多重因素的综合管理；另一方面则是生活方式的控制和药物的治疗相结合。”

### 检查

### 血脂异常易诱发心血管病多久查一次血脂好？

检查血脂的时间，总体上不同人群、不同年龄群体，测量频次也是不同的。高血压、糖尿病、冠心病和脑卒中患者，每3~6个月进行一次血脂检测；易患心脑血管疾病的高危人群（肥胖、吸烟、有冠心病或脑卒中家族史、45岁以上男性、55岁以上女性），至少每年检查1次，最好在医生指导下定期检查；健康人20岁以后，至少5年检查一次血脂。

需要注意的是，血脂会受各种因素的影响而波动，因此在检查前应注意：

- (1)检查的头一天晚上8点以后禁食，不禁水。
- (2)抽血前应维持原来规律的饮食，并保持体重恒定，不可在检查的头一天晚上参加

宴会饱餐一顿或吃夜宵。

(3)在生理和病理状态比较稳定的情况下进行化验，4~6周内无急性病发作。

(4)检查时不要服用某些药物，如避孕药、某些降压药物等。

(5)检查的头一天晚上一定要休息好，否则会影响检查的准确性。

总之，心血管疾病并不可怕，是完全可以防控的，而控制胆固醇就是心血管疾病防治的关键举措。平时一定要定期检查血脂，了解自己的低密度脂蛋白胆固醇数值，评估患病风险，是心血管疾病早发现、早治疗的最好措施。

### 饮食

### 哪些食物可以有效降低血脂？

高血脂患者的饮食是很重要的，如果稍微不注意，就会让血脂上升而导致一些危害的出现。因此，在平时的饮食中要注意。

1.苹果：苹果中含有丰富的果胶以及大量的微量元素，可以让血液被净化，从而让胆固醇可以排出身体，防止身体内胆固醇的堆积，从而降低血脂。

2.山楂：山楂中的生物类黄酮以及大量的维生素C能够扩张血管，降低身体内甘油三酯以及胆固醇的含量，从而起到降低血压和血脂的功效。不过需要注意的是，山楂会刺激胃部，患者一次性不能吃太多。

3.茄子：茄子中大量的维生素P可以提高细胞的粘着性和血管的弹性，可以降低身体内胆固醇的数量，也能避免血脂伤害到血管，从而达到辅助治疗高血脂、高血压等疾病。

4.胡萝卜：胡萝卜中的钾元素可以提高油脂的乳化，可以溶解血管壁上的硬化斑块，从而达到预防血管硬化的作用，经常吃胡萝卜不仅可以预防血液出现粘稠，还可以提高血管的弹性，进而降低胆固醇在血液中的含量，有效治疗高血压。

5.洋葱：洋葱具有扩张血管、预防血栓的作用，而且洋葱还可以促进钠元素的排泄，对高血压、高血脂患者有很大的好处。

6.大蒜：大蒜一直以抗癌卫士的形象出现在我们的食谱中。除了这个功效以外，大蒜中还含有一种挥发性辣味素，可以有效地清除积存在血管中的脂肪，有明显的降血脂作用。

7.薏仁：薏仁可以帮助我们排出体内的湿气，调整我们的身体状态，可以有效地消除由于水肿产生的肥胖。此外，薏仁还可以降低血脂和血糖，促进我们新陈代谢。经常食用薏仁，不但可以缓解便秘状况，清除体内堆积的毒素，还可以帮助我们瘦身减肥。



苹果



薏仁



山楂

### 误区

### 瘦的人血脂就不会高吗？

预防高血脂和治疗高血脂都非常重要，但是在预防和治疗高血脂的过程中，有很多误区，有高血脂或者是高血脂病人的家属要了解这些误区。

误区一：因为瘦，所以血脂肯定不高

虽然，我们把高血脂称作“富贵病”，但它绝对不是胖人的专利，事实上，血脂水平与体型并无必然联系。

从病因来讲，血脂异常可分为原发性和继发性。原发性血脂异常系遗传因素、环境因素导致，多无明确的病因；继发性血脂异常则继发于糖尿病、高血压、肾病综合征、甲状腺功能低下等疾病。由此可见，瘦人并不可高枕无忧。

误区二：只要不吃脂肪就好吃的总热量过剩，都会转换成脂肪。高血脂症要在控制总热量的前提下，做到膳食营养结构的均衡合理。

误区三：没有不舒服就不用管

大多数血脂异常的患者并没有感到不舒服，有些朋友因此而轻视了这个疾病。如果长期得不到控制，持续的血脂异常可损害心脑血管、皮

肤、眼底和胰腺等多个器官，造成心梗、脑梗、胰腺炎等严重的病变。

误区四：过分相信保健品，排斥调脂药

调脂药有两方面作用：一是能降低血脂；二是有抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用。此外，调脂、降脂是一个长期的过程，治疗期间除了要调整饮食和增加运动外，调脂药物的增减应该听取医生的意见。

误区五：更重视甘油三酯而忽视低密度脂蛋白胆固醇

很多患者把甘油三酯异常升高看得很严重，实际上，在引起冠心病等心脑血管疾病的危险因素中，胆固醇异常，尤其是低密度脂蛋白胆固醇过高后果更严重。积极使用他汀类调脂药有助于预防和改善心脑血管病。

误区六：做菜不放油就好

如果我们只控制烹调用油，不关注食物自身的脂肪，那对控制血脂就失去重要意义了。比如猪五花肉、排骨、肥牛、肥羊等，脂肪含量都在食物总量的50%~60%；坚果类比肉更油：核桃、瓜子、腰果、夏威夷果。

### 提醒

### 腹痛伴高血脂，警惕胰腺炎

高血脂症是健康的大敌，尤其进入中老年后，它常常诱发动脉粥样硬化，同时也是很多器官的健康杀手，特别是严重的高甘油三酯血症，还可能引发急性胰腺炎。

清华大学附属北京清华长庚医院急重症普内科主治医师冯莉莉称，高血脂症引起急性胰腺炎的发病机制主要有三个：(1)血粘度增高导致胰腺微循环障碍和胰腺组织缺氧；(2)来自胰腺外的脂肪栓塞，如血脂脂质颗粒的聚集，堵住了胰腺血管；(3)胰腺毛细血管和细胞间质中存在大量脂肪酶，在血中甘油三酯升高的情况下，脂肪酶可作用于甘油三酯，释放出有毒的游离脂肪酸，对胰腺产生毒性作用。

高甘油三酯血症所致急性胰腺炎的治疗除了禁食、补液、抑制胰腺分泌等治疗外，应尽快降低血液中血脂水平，可以使用血浆置换、胰岛素等治疗。

冯莉莉提醒大家，凡是患有高血脂症、脂肪肝或肥胖症患者，如果发生持续性上腹部剧烈疼痛，千万不要大意，要想到胰腺炎的可能，立即去医院就诊，以免错过最佳诊治时机。