

胆固醇是怎么“攒”出心梗的

11月20日是中国心梗救治日,秋冬气温降低,心血管疾病进入一年中的高发期。心血管危险因素里,高胆固醇容易被低估,它短期内不会带来身体上的显性症状,像沉默的“推手”,在血管里悄悄“埋雷”。

1 高血脂不止“血里油多”

很多人认为高血脂就是“血里油太多”。专家解释,血脂是血液中所有脂质成分的总称,高脂血症俗称“高血脂”,绝非“油多”可以概括。

评估血脂健康的基础指标简称“血脂四项”。其中,总胆固醇(TC)是血液中所有脂蛋白所携带的胆固醇的总和;高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)常被称作“好胆固醇”,能将血管壁中多余的胆固醇运回肝脏分解代谢;低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)则是公认的“坏胆固醇”,是驱动动脉粥样硬化发生发展的核心元凶;甘油三酯(TG)是与日常饮食关联度最高的脂质成分。

胆固醇是怎么损伤血管的呢?LDL-C超标时,胆固醇会透过血管内皮沉积在动脉壁中,经过氧化、被免疫细胞吞噬等一系列过程,慢慢发展为隆起的斑块。

2 血脂风险不只看年龄,更看累积

人体约3/4的胆固醇由肝脏合成,仅有1/4来自日常饮食摄入。个体的基因遗传、代谢能力、肝脏合成效率,以及长期熬夜、精神压力大、久坐不动等生活习惯,都会影响内源性胆固醇的合成。

怎么才能更准确地评估血脂风险?

专家提到一个新概念——胆固醇累积暴露量。通俗地说,它体现的是从出生到当下,血管被“坏胆固醇”伤害的总量。数值越高、高胆固醇状态持续年份越长,斑块形成或发生心梗的风险就越大。

专家给出了胆固醇累积暴露量估算公式:低密度脂蛋白胆固醇×年龄×38.6。当计算结果达到5000时,血管内出现斑块的概率显著升高;若达到8000,意味着急性心梗的风险会明显上升。

3 个体化管理才是根本解法

查出血脂偏高后,有几类极端:有人立刻全素戒肉、极端节食,有人寄希望于鱼油、卵磷脂等所谓保健品,也有人因恐惧药物“伤肝伤肾”而坚决拒绝用药。这里存在不少降脂误区。

降脂不要求绝对忌口,核心是调整饮食结构,而非戒掉某一类食物。日常饮食中,可以用白肉替代部分红肉,适当多吃深海鱼、新鲜蔬菜和富含膳食纤维的全谷物、杂豆类食物,膳食纤维可以辅助阻断肠道对胆固醇的吸收,帮助调节血脂。

对大众顾虑最多的他汀类药物,专家表示,真正出现严重不良反应的人群占比极低,且多数不良反应都是一过性,在医生指导下监测和调整后大多可缓解,无需过度恐慌。 **张菲垭**

3种癌症,可预防可治疗

11月17日是“世界消除宫颈癌日”,数据显示,全球新发癌症病例中,约250万例为感染相关癌症。但实际上,包括宫颈癌在内的3种癌症是可预防或可治疗的。

3种癌症可以主动预防

·疫苗能够预防的癌症:肝癌、宫颈癌

乙肝病毒(HBV)与肝癌:乙肝病毒主要经血液、性接触、母婴途径传播。长期慢性乙肝感染,可能逐步发展成肝硬化,继而进展为肝癌。接种乙肝疫苗是预防乙肝感染高效、经济的手段。未感染人群,建议尽早完成全程接种。

人乳头瘤病毒(HPV)与宫颈癌:目前已发现200余种HPV亚型,其中HPV16、18为最高危致癌亚型,大约70%的宫颈癌都和这两种亚型相关。接种HPV疫苗能阻断高危亚型感染,减少宫颈癌发病风险。

·幽门螺杆菌:暂无疫苗,可规范根除

幽门螺杆菌被世卫组织列为胃癌I类致癌物。幽门螺杆菌感染能够通过规范的四联药物方案根除。大量研究证明,成功根除幽门螺杆菌,能够明显降低胃癌前病变以及胃癌发生风险。

预防癌症,积极行动

尽早接种疫苗

乙肝疫苗:未感染乙肝的人群,按程序完成全程接种;HPV疫苗:适龄人群尽早接种,国产二价疫苗已覆盖主要致癌高危亚型。

主动筛查,及时治疗

幽门螺杆菌:可选择碳13、碳14呼气试验筛查,结果阳性,经医生评估后规范根除;乙肝、丙肝:定期筛查乙肝表面抗原、丙肝抗体,一旦确诊及时抗病毒治疗,丙肝现有药物可实现临床治愈;宫颈癌筛查,尽早发现癌前病变。

坚持健康生活方式

家庭用餐推行分餐、使用公筷,减少幽门螺杆菌在家人之间交叉传染。及时接种疫苗、定期筛查、遵医嘱规范治疗。 **李雪**

节气养生

小雪至冬意浓 防寒养生“三不要”

11月22日,迎来小雪节气。进入小雪时节,天气会越来越冷、降水量渐增。专家表示,在这个节气要以护阳温补的养生方法进行保健,需记住“三不要”。

牢记“三不要”

所谓的“三不要”就是:一不要久坐久卧不动弹。中医认为,久坐久卧容易使人体气血壅滞,新陈代谢减缓,引发身体不适。所以,即使是在寒冷的冬天,也要适当活动筋骨,可以选择散步、慢跑、瑜伽等温和的有氧运动。二不要无病乱补伤身体。冬季进补要讲究饮食合理、营养均衡,防止给身体造成负担,从而引发病症。冬季进补前最好咨询专业医生或营养师。三不要过度熬夜。此时节宜适当早睡晚起。建议晚上最好在22时前入睡,早晨可适当晚起,再起床洗漱、锻炼身体。这样既能保证充足的睡眠时间,又能顺应冬季“收藏”之气。

宜吃“三果蔬”

在食疗上,专家还提醒在小雪节气里宜吃三种果蔬,即菠菜、猕猴桃、橘子。

菠菜可清润肺燥,缓解冬季肺燥导致的咳嗽、咳痰等症,更可预防眼疾,保护视力。此外,冬季吃菠菜可防止抑郁,缓解紧张和糟糕的心情。

猕猴桃能起到清热生津的作用,还可缓解消化不良、食欲不振、积食等症。一日吃1-2个即可,脾胃虚寒者建议少吃为好。

橘子可理气和中,生津止渴。橘络可舒气化痰,橘核可缓解痛经,适当吃橘子可祛痰止咳,有助于缓解肺燥。

同时,还宜吃两个“萝卜”。白萝卜可顺肺补气。冬季常吃白萝卜可健脾养胃、益气补精、生津润肺、清理胃火。胡萝卜可促进肠胃蠕动,缓解气胀饱闷,改善肠胃不适。还可改善贫血,益肝明目,促进骨骼生长,增强体质。 **石小宏**