

冬令進補 春來打虎？ 打虎不成 血脂狂飆！

专家提醒：高血脂不再是中老年人“专利” 血脂健康从“从娃娃抓起”



3月25日,《中国血脂管理指南(2023)》发布,这是时隔7年的一次重大调整,其中明确,血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。春季万物复苏,人体新陈代谢也变得旺盛起来。近日,记者走访各大医院发现,高血脂患者出现上升趋势。而这些高血脂患者中,并非都是中老年人,也有年轻人,甚至是孩子,无一例外,他们都是特别注意“进补”,血脂慢慢出现问题。青島市第三人民医院心内一科主任刘福颂提醒,进补要注意方法和适度,对于高血脂患者来说,春季尤其要注意血脂的控制,减少发生心梗、脑梗的风险。

预防血脂异常 应“从娃娃抓起”

与旧版《指南》相比,《中国血脂管理指南(2023)》增加和修订了很多内容,比如首次提出了“超高危”这个概念,进一步凸显血脂异常的高健康风险,利于“超高危”人群强化相关疾病治疗和健康管理等。

最令人关注的是,《中国血脂管理指南(2023)》明确,血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。那么中小学生对为什么要参加血脂检测呢?现如今高血脂已不再是中老年人“专利”,很多年轻人甚至是未成年人,也走在了高血脂的边缘。专家认为,在孩子血脂早期出现异常后进行干预,可以最大程度上降低未来慢性病的发病风险。孩子成年后的慢性病干预往往效果甚微,即便控制了危险因素也难以回到疾病低风险的状态,所以对中小学生对血脂检测很必要。

刘福颂曾接诊一名12岁的高血脂儿童。这个孩子身高145厘米,体重达到了55公斤。家长表示,孩子每顿饭都要吃肉,饭后还要吃零食。检查发现,这个孩子的血压偏高,而且出现了高血脂。后来通过问诊,医生得知,他平时比较爱吃零食,而且比较慵懒不爱运动,整天就想吃东西,特别是高热量食品,如奶茶、蛋糕、油炸食物等。

“孩子最钟爱的食物是炸薯片,无论是成包的薯片,还是现炸的薯片他都特别爱吃。”孩子妈妈说,孩子不爱运动,体育课也变着法想要逃避。“原来想着是孩子学习压力大,吃点零食可以解压,可没想到危害居然这么大。”妈妈说。

目前认为儿童高脂血症主要有两大类,原发性和继发性两类。其中,原发性儿童高脂血症主要是家族的遗传和不良的生活习惯所致。“在原发性高脂血症中,家族的遗传占小儿高脂血症的绝大多数。”刘福颂说,患儿可以是单基因遗传,如家族性高胆固醇血症系,家族性高乳糜微粒血症;也可以是多基因遗传,如家族性多基因高胆固醇血症等。

刘福颂认为,在孩子血脂早期出现异常后干预,可以最大程度降低未来慢性病的发病风险。孩子成年后的慢性病干预往往效果甚微,即便控制了危险因素也难以回到疾病低风险的状态,所以对中小学生对血脂检测很必要。

名医档案

刘福颂 青島市第三人民医院心内一科主任,主任医师。曾获“青島市卫生局第三届专业技术拔尖人才”称号、科研荣获山东省医学科技奖三等奖。现任中国转化医学工作委员会委员、山东省医促会心脏重症分会委员、山东省健康管理协会心电专业委员、青島市医学会心脏康复专科委员会副主任委员、青島市医学会精准心血管病学组委员、青島市医学会高血压学组资深专家、青島市医学会心脏康复分会高血压学组副组长、青島市医学会心血管病学分会房颤学组委员。

专业特长:擅长心血管内科常见病,如冠心病、高血压、心肌病、心力衰竭、心律失常、冠心病介入及心血管危重症等的诊疗,尤其擅长继发性高血压(包括单基因高血压)和单基因心血管疾病如肥厚型心肌病等的诊治工作。

钟爱油腻食物 体内流淌“牛奶血”

71岁的马先生因为坐骨神经痛来到市三医就诊,考虑到患者年龄大,医生建议马先生检查一下血脂。然而,结果却惊呆了医生。据刘福颂介绍,马先生的血脂报告中,几项血脂指标超出了正常值几倍,特别是总胆固醇更是超高。

马先生超高指标的血脂值导致他体内流淌着“牛奶血”。什么是牛奶血呢?据刘福颂介绍,医生在为马先生抽血后发现,马先生的血液标本在沉淀后,血清部分不像正常人是清亮的,而是浑浊的。通过完全离心后,血清部分看着就很像牛奶的颜色。

为了弄清楚马先生超高指标的血脂值产生的原因,他和马先生及其家属进行了耐心交流。原来,马先生尤其喜欢吃肥肉,冬天,除了一日三餐还要来上两把瓜子花生,再吃上几个核桃。“都说冬天要补,新的一年才能无病无灾。”回忆起自己的行为,马先生懊恼不已。

高血脂这种病是“无声杀手”,患者得病后并不会有什么症状,往往等到引起并发症后或体检时,患者通过查血脂才会发现。高血脂造成的并发症包括中风、心梗、脑梗、胰腺炎等。刘福颂提醒

广大市民,要定期到医院查血脂,具体说来:年轻人4—5年检查一次血脂;老年人1年检查一次血脂;有三高和心脑血管疾病的人3—6个月就要检查一次血脂。

瘦人也会血脂高 警惕“看不见的脂肪”

“我身高1.66米,体重不到100斤,居然患了高血脂?”29岁的小姚拿着体检报告到医院门诊咨询:“我这么瘦,怎么可能高血脂?”后来经过询问得知,小姚今年年初压力比较大,就把压力转化为食欲,每天进食大量高脂高糖食品,没想到刚到春天,就查出了高血脂。

“血脂水平与体形无必然联系,瘦人并非对高脂血症‘免疫’。”刘福颂说,过多摄入胆固醇与饱和脂肪酸含量高的食物,或因遗传、疾病等导致体内合成胆固醇升高,都会引起高血脂。

刘福颂告诉记者,血脂主要值有四项,甘油三酯、总胆固醇、高密度脂胆固醇和低密度脂胆固醇。甘油三酯和总胆固醇异常和脂肪代谢异常有关,和平时的饮食联系紧密。有的人体形消瘦,但是这些指标也可能偏高异常。另外,低密度脂胆固醇是“坏”的脂蛋白,若超标对血管损害大;高密度脂胆固醇则是“好”的脂蛋白,它越高则越能保护血管,不容易产生动脉硬化。

健康提醒

迎战高血脂 打好持久战

刘福颂强调,要降低冠心病死亡率,一方面要靠生活方式的改善,另一方面也要进行积极的药物治疗。虽然说冠心病的发生与体重有一定关系,但更多还是与人体内在代谢有关。用药物治疗就是要解决内因,通过药物阻断人体内胆固醇的合成和体内循环过程。心脑血管疾病的治疗,尤其是胆固醇的控制需要一个长期持续的过程,尤其在胆固醇合并其他许多危险因素的情况下,更需要有效的药物治疗。

“其实高血脂初期,甚至说在很长一段时间里,都不会带来什么直接的身体不适或直接导致身体有哪些表现。而这也是高血脂不易引起重视的原因。”刘福颂介绍,可越是这样,越容易忽略它的危害。所以,一旦体检中发现高血脂,就应采取针对性的措施。简单来说,甘油三酯的升高和饮食关系最为密切,如果检查发现是甘油三酯升高,要先看饮食是否健康。人们一日三餐中油炸食品、肥腻食品、精细粮等吃多了,都会使甘油三酯升高。所以,当甘油三酯升高后,应先从健康饮食入手,少吃油炸食品、精细粮,同时增加蔬菜、水果、粗粮的摄入。如果甘油三酯已经超过5.6mmol/L,就需要就诊,在医生指导下把甘油三酯降下来,以免增加急性胰腺炎风险。低密度脂蛋白胆固醇升高的主要原因是自身代谢,饮食原因一般只占到20%左右。当检查发现低密度脂蛋白胆固醇升高后,也可以先从健康饮食入手,就像控制甘油三酯一样。如果实现健康饮食后,低密度脂蛋白依然很高,建议在医生指导下服用药物降脂。



资料图片