

慢病防治

超三成成年人有高脂血症,不同人群可针对性“去脂”

■刘昶荣

成人高脂血症食养原则和建议



图片来源:《成人高脂血症食养指南(2023年版)》

1月29日,北京结束了兔年的首轮降温,中午的气温上升到了9°C,阳光和煦。刚刚正式复工的杨牧利用午休时间出去快走了30分钟,虽然没有出汗,但是呼吸频率明显加快。智能手表记录她消耗了139千卡的热量,步行距离为2.2公里,平均心率为121次/分。为此,杨牧赢得了运动软件的“2023年春节挑战”奖章,奖章是一只喜庆的红色兔子头像。杨牧为此专门发了条朋友圈,配文“开工大吉!”

杨牧是80后,本应是身强体健之年。然而,2022年10月的体检报告显示,她血脂异常,低密度脂蛋白胆固醇值偏高(3.47mmol/L)。近日,国家卫健委官网发布了《成人高脂血症食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)。根据《指南》里提到的血脂异常的临床分类,低密度脂蛋白胆固醇值在3.4mmol/L和4.1mmol/L之间,处于“边缘升高”阶段。该指标的“理想水平”应该小于2.6mmol/L,“合适水平”应该小于3.4mmol/L。参加工作6年来,杨牧第一次在体检时发现了血脂异常。杨牧分析,可能和居家办公、运动量大幅减少有关。但由于指标并没有超出很多,杨牧在饮食上注意了几天后,就把这事抛诸脑后了。

刚刚过去的春节假期,杨牧和众多年轻人一样,生活方式上变得更放纵了一些:吃的热量更高、活动量更少、熬夜也更多。假期结束后,杨牧打算给自己新的一年做点小规划,她忽然想起了体检报告里的血脂异常。

血脂异常和高脂血症有何联系?实际上,血脂异常包括低高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常。临床诊断中,常以高脂血症来描述血脂异常。国家卫健委在解读《指南》时指出,高脂血症是指由于脂肪代谢异常,人体血清中一种或多种脂质的水平超过了正常范围,包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆

固醇和甘油三酯过高。近30年来,我国高脂血症患病率明显增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总患病率高达35.6%。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素,长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化,增加心血管疾病的发病率和死亡率。

《指南》针对不同证型人群编制食养食谱示例

杨牧生活在北京,根据《指南》建议,她应该多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类,控制油、盐摄入量,减少腌制蔬菜的摄入;同时可适当食用具有祛湿、化痰的食药物质,如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子、山楂、桃仁、沙棘等。

因为北京位于北方地区(温带季风气候),《指南》指出,此地区高脂血症人群中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、血瘀质。

《指南》制定的依据为《健康中国行动(2019-2030年)》《国民营养计划(2017-2030年)》相关要求。《健康中国行动(2019-2030年)》指出,要鼓励发展传统养食服务。《国民营养计划(2017-2030年)》提出,要发挥中医药特色优势,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯,开展针对慢性病人群的食养指导,提升居民食养素养。

国家卫健委发布《指南》的意义在于,充分发挥现代营养学、传统食养的中西医各方优势,将食药物质、新食品原料融入合理膳食中,辅助预防和改善高脂血症,并针对不同证型人群编制食养食谱示例,提出食养指导,提升膳食指导个性化和可操作性。

《指南》里写道,中医对高脂血症的诊治具有自身特点,将其纳入“血瘀”“痰湿”“脂膏”等范畴,病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚

味、情志失调、劳逸少劳等,造成肝、脾、肾三脏功能失调,体内液体代谢失常,形成瘀血、湿浊、痰凝等病理产物,最终致病。该病属于本虚标实之证,以痰瘀为标,正虚为本。

中医关于高脂血症的常见辨证分型包括:痰浊内阻型、痰瘀互结型、气滞血瘀型、气虚血瘀型、肝肾阴虚型、脾虚湿盛型。《指南》里列举了每种分型的临床表现,例如,痰浊内阻型的临床表现为身体肥胖,肢体沉重感,头昏多眠,容易困倦,胸闷气短,大便黏或不成形,舌体胖大,舌苔粘腻,脉滑。

中医认为,高脂血症常常有虚有实,虚实相兼。食药物质是指传统作为食品,且列入《中华人民共和国药典》的物质。中医食养总则为“实则泻之,虚则补之”,即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方,实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方。

《指南》为6种分型各推荐了3天的食谱示例。以痰浊内阻型的高脂血症为例,《指南》推荐了具有祛湿、化痰、理气作用的茶饮,以及和证型相适应的食养方。第一天的早餐为全麦面包(全麦面粉30g,高筋面粉60g)、煮鸡蛋(鸡蛋50g)、脱脂牛奶(300ml)、凉拌海带丝(海带丝50g),上午的茶饮为山楂菊花决明子茶(山楂9g,菊花6g,炒决明子9g),此外还有午餐、水果加餐、晚餐等推荐方案。

除了地域、临床分型以外,《指南》还为春夏秋冬四季提供了不同的“去脂”方案。目前全国大部分地区正值天寒地冻,万物收藏。因此“冬月食养重在散寒邪,补肾阳,可适当食用羊肉等性质偏温的食物,以及具有滋阴补肾作用的食药物质,如枸杞子、黄精、山茱萸等。冬天应忌食生冷之物,以防阳伤而生寒。”

《指南》指出,以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施治理论基础上的非药物调养方法,强调根据体质、病因、证候给予不同食

养方案,在调和气血、平衡人体营养、辅助预防疾病上效果显著。

不论肥胖与否,高脂血症人群都要动起来

杨牧的80后同事李彦,也是位高脂血症患者。李彦低密度脂蛋白胆固醇最高时达到了7mmol/L。经医生诊断,李彦的高脂血症可能是因为身体里缺了一种酶,而非生活方式导致,但是生活方式的改变却可以改善她的高脂血症。

《指南》建议,高脂血症人群,除部分不宜进行运动人群外,无论是否肥胖,都应每周5~7次体育锻炼或身体活动,每次30分钟中等及以上强度身体活动,包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等,每天锻炼至少消耗200千卡。运动强度宜循序渐进、量力而行,以运动后第二天精力充沛、无不适感为宜。

但运动量没达到这个标准似乎也有益处。李彦曾在一个夏天每周跑步1~2次,每次40分钟,天气转冷之后,她改为在家里跳操,每天跳操30分钟,坚持了两个分左右。在这期间,李彦还坚持自己做饭,减少了吃外卖的次数。那一年,李彦再体检的时候,低密度脂蛋白胆固醇降到了5mmol/L。后来,李彦的工作发生了变动,运动无法继续坚持。

5mmol/L依然是个比较危险的值,李彦现在靠规律吃药保持血脂正常。不过,新的一年,李彦还是给自己定了要规律运动的目标,“因为运动会全方位地改善身心状态”。

《指南》提出,体重正常的人群,保持能量摄入和消耗平衡,预防超重和肥胖。超重和肥胖人群,通过改善膳食结构和增加运动,实现能量摄入小于能量消耗,使体重减少10%以上。

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据,在专家组共同讨论、建立共识的基础上,《指南》对高脂血症人群的日常食养提出8条原则和建议。包括:一、吃动平衡,保持健康体重;二、调控脂肪,少油烹饪;三、食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足;四、少盐控糖,戒烟限酒;五、因人制宜,辨证施膳;六、因时制宜,分季调理;七、因地制宜,合理搭配;八、会看慧选,科学食养,适量食用食药物质。

《指南》主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者(包括营养指导人员)使用,为高脂血症的辅助预防和改善提供食养指导。鼓励成人高脂血症人群参考《指南》推荐内容合理搭配膳食,养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及患者实际情况,参考《指南》内容指导辅助预防和改善高脂血症。

值得注意的是,《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况,相关患者请在医师和营养指导人员的指导下选择正确的饮食方式。本《指南》为成人高脂血症人群的食养指导,不可替代药物治疗。

(据《中国青年报》)

贴心呵护

过年美食吃得多宝宝爱积食
小儿推拿消食健脾

■东梅 苏玉珂

春节期间,亲朋好友常常聚会聚餐,但对于脾胃娇嫩的孩子来说,面对丰富繁杂的大鱼大肉、坚果零食,难免吃得多吃得杂发生积食,天津中医一附院推拿科李桂华主任医师说,儿童积食不及时控制很容易发生腹痛、呕吐、便秘、发热等症状。家长们学会判断孩子积食,居家做简单的穴位推拿就能帮孩子消食健脾。

李桂华说,家长如果能掌握儿童积食的五大特点,就很容易判断孩子是否积食。望舌苔,孩子舌苔比平时厚腻;闻气味,孩子有口气或口臭,或大便酸臭,或呕吐有酸味、不消化食物或奶瓣儿等;看进食,孩子进食量较平时下降;看睡眠,孩子夜里入睡较平时困难,睡得不安稳,喜趴睡,或夜里突然哭闹,不好哄;摸手心 and 肚子,孩子常表现为手心热,肚脐周围压痛,拒绝按压。如出现上述问题,基本可以考虑宝贝积食了。家长可以对6岁以下的宝宝采用小儿推拿手法和穴位进行治疗。

清胃经 胃经位于宝宝大鱼际外侧由掌根至拇指根成一直线。操作时,操作人员可一手将宝宝拇指固定,另一手拇指指腹循宝宝大鱼际外侧端,由掌根直推到拇指根部。一般

操作1至3分钟,频率为200至300次/分钟,可起到泻胃火、和胃降逆的作用。

揉板门 板门位于手掌大鱼际平面。操作时,操作人员可一手将宝宝手部固定,另一手拇指指腹揉其大鱼际平面。一般操作1至3分钟,频率为160至200次/分钟,可起到健脾和胃、消食化滞的作用。

推四横纹 四横纹位于宝宝手掌面食、中、无名、小指近侧指间关节横纹处。

操作时,操作人员用拇指指腹由食指横纹处推向小指横纹处。一般操作1至3分钟,频率为200至300次/分钟,可起到调中行气、消胀满的作用。

摩腹 位于宝宝整个腹部。操作时,宝宝仰卧位,操作人员站在宝宝左侧,以右手掌指放在宝宝腹部,围绕宝宝脐周做小幅度旋转摩擦,并逐渐扩大范围至整个腹部。一般操作5分钟,频率10至20圈/分,可起到消食、理气、降气的作用。

李桂华提醒家长,如果积食症状迟迟得不到缓解,或者宝宝出现呕吐、腹痛剧烈、腹泻等症状,建议及时到医院就诊,避免延误病情。

(据《天津日报》)

健康新知

节后,如何给身体健康“去油”

■陈力



图片来源:IC Photo

春节刚过,不少人在假期大快朵颐后,发现自己的体重出现“爆发性”增长,同时还伴有积食、消化不良等症。这时候就需要给身体“去去油”。那么,究竟该如何给身体“去油”呢?

厦门弘爱医院营养科副主任刘燕介绍说,饮食去油有个小秘诀,那就是增加膳食纤维的摄入量。膳食纤维可以降低血脂、控制体重、预防肥胖,还可以调理肠道、增强免疫力。膳食纤维来源于日常的饮食中,可以通过四个方面来补充:

第一、吃粗糙的主食。小米、燕麦、糙米、黑米等,也可以增加薯类的摄入,比如紫薯、土豆、山药、芋头等。另外还可以增加一些杂豆类,像红豆、绿豆等。

第二、餐餐有蔬菜。蔬菜包括绿叶菜,还有一些茄瓜类的,比如平常吃的西红柿、黄瓜等,另外还有菌藻类的蔬菜,比如蘑菇、海带、紫菜等。

第三、天天吃水果。水果含有很多糖分,适量吃就可以。正常成人建议一天吃半斤左右的水果,差不多是一颗苹果,或者两粒猕猴桃的分量。

第四、适当吃一些大豆和坚果。比如豆腐、豆浆、豆皮等,不仅能补充膳食纤维,还能补充优质的蛋白质。此外,还可以适当吃一些坚果,但坚果富含油脂,要注意控制一下量。

医生提醒,正常成人膳食纤维的推荐摄入量是每天25~30克,可以照着食谱这样吃。另外还要注意避免摄入高油高脂的食物,比如各类油炸食品、含糖饮料、甜食和各类腌制的食物等。

小朋友不爱吃菜,能用Vc泡腾片替代吗?

■孔琦

泡腾片里往往会添加碳酸氢钠、氯化钠等成分,会增加孩子钠的摄入,也往往添加香精,不利于孩子清淡饮食习惯的养成。

另外,每片Vc含量可能高达1000毫克,远超过孩子对Vc的需求。需要特别提醒的是,如果给

孩子服用Vc泡腾片,千万不能直接放进孩子嘴里吃,因为其中的二氧化碳快速释放,容易引起孩子窒息,一定要放进水里,等气泡跑完再给孩子喝。同时,为了控钠和避免一次性Vc过量,少喝几口就好了。

■郭玉琳

“阳康”后多久可以接种HPV疫苗?

近期,很多女性关心“阳康”后接种HPV疫苗的问题。根据武汉市疾病预防控制中心建议,感染新冠病毒康复后的人,如想接种HPV疫苗、流感疫苗等,可在发热、咳嗽等症状完全消失后1~2周,身体健康状况良好的情况下接种。

转阴了,但是还有症状,可以预约HPV疫苗首针吗? 湖北省宫颈癌防治中心给出的建议是,等症状完全消失后再预约。

对于已经到了第二针/第三针HPV疫苗接种时间的女性,可以推迟接种,等发热、咳嗽等症状完全消

(此组稿件据《中国妇女报》)

编辑:黄涵琦 甘永康 曾静怡 美编:晓行

健康支招

围炉煮茶:拿捏了氛围感也别忘安全

■薛仁政 白皓

三五好友,烤火饮茶,谈天说地,美哉!冬日,网红过冬项目“围炉煮茶”特有的“人间烟火、岁月清欢”氛围受到了中青年的青睐。

广州医科大学附属第三医院急诊科副主任医师胡峻岩提醒,围炉煮茶拿捏了氛围感,但炭烧取暖存在极大的安全隐患,如果室内通风不良、氧气不足,很容易导致一氧化碳中毒,严重者危及生命。

警惕一氧化碳中毒

在密闭空间内,氧气不足、炭火燃烧不充分时,极易产生一氧化碳。胡峻岩介绍,一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高250—300倍,一氧化碳被吸入体内不仅阻断了氧气与血红蛋白的结合,且一氧化碳与血红蛋白结合后很难解离,使得氧气无法通过血红蛋白向身体细胞、组织运输,导致的后果就是人体缺氧。

“缺氧对人的危害很大,特别是大脑缺氧会导致脑细胞发生不可逆的坏死,进而出现痴呆、反应迟钝等后遗症,更严重的则是危及生命。”胡峻岩说道,除了缺氧会对人体造成损伤外,一氧化碳本身也可直接对人心脏、大脑等器官造成

损伤。

一氧化碳无色、无味,很难在第一时间被察觉,因此在使用炭火的过程中一定要保持室内通风,谨防一氧化碳中毒。

使用燃气热水器需注意

“冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭,洗澡时间不要过长。不使用淘汰热水器,如直排式热水器和烟道式热水器,这两种热水器属于国家明文规定禁止生产和销售的。”胡峻岩建议把燃气热水器放在密闭空间之外,最好请专业人士安装热水器,自行安装、拆除、改装燃具风险较高。

在可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器,是预防一氧化碳中毒的有效手段。一氧化碳报警器是专门用来检测空气中一氧化碳浓度的装置,能在一氧化碳浓度超标的时候及时报警。

如果发现可疑一氧化碳中毒者,应当迅速将病人转移到空气新鲜的地方,卧床休息,注意保暖和保持呼吸道通畅。同时快速拨打120,请专业急救人员处理。

知多D

一氧化碳中毒的症状,分三种程度。



图片来源:IC Photo

轻型:中毒时间尚短,表现为头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力,但此时神志尚清醒。只要脱离中毒环境,吸入新鲜空气,症状迅速消失,一般不留后遗症。

中型:中毒时间稍长,可出现虚脱或者昏迷,皮肤和黏膜呈现出樱桃红色。如果抢救及时,可以在数天内完全康复,

一般无后遗症症状。

重型:中毒时间过长,吸入一氧化碳过多,可出现深度昏迷,各种反射消失,大小便失禁,四肢发冷,血压下降,呼吸急促,可危及生命。一氧化碳中毒时间越长,危害越大,常留下记忆力和理解力减退、肢体瘫痪、痴呆等后遗症。

(据《羊城晚报》)