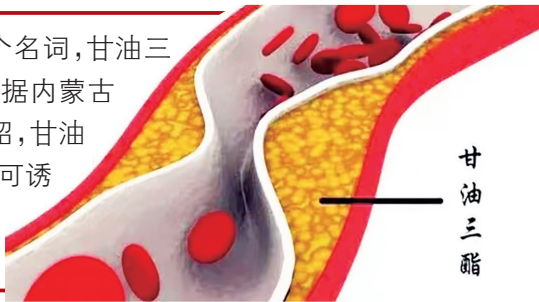


甘油三酯的高低与生活习惯息息相关

“凶险”的高甘油三酯血症需早认清

人们在日常体检中经常接触到甘油三酯这个名词,甘油三酯从哪儿来,又会到哪里去?又有哪些危害呢?据内蒙古自治区人民医院心血管内科主任医师鄂璐莎介绍,甘油三酯的高低与生活习惯息息相关,甘油三酯升高可诱发多种疾病,因此“凶险”的高甘油三酯血症需要大家早认清。



甘油三酯

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

需明白:外源性甘油三酯从食物中来

甘油三酯是从哪儿来的呢?鄂璐莎介绍,食物中的脂肪经过消化后会在小肠中形成乳糜微粒,这就是外源性甘油三酯的来源,乳糜微粒携带的甘油三酯通过血液循环运往脂肪组织并储存其中。脂肪组织中的甘油三酯一部分分解为甘油和脂肪酸运输到肝脏,肝脏将它们重新合成甘油三酯储存,且也能以极低密度脂蛋白的形式运送到血液,这就是内源性甘油三酯的来源。

要知道:甘油三酯来源和去路是基本平衡的

鄂璐莎表示,人体内有一部分脂肪酸会被氧化为水和二氧化碳提供能量,当机体处于寒冷、饥饿时,也能转化为葡萄糖供重要器官使用。一般血脂代谢受到体内激素的调节,胰岛素会促进糖转变成甘油三酯,抑制甘油三酯转变成糖,而

胰高血糖素则促进甘油三酯向糖转变。肾上腺素会促进甘油三酯分解,从而脂肪酸向糖转化。总之,正常的人体血液中甘油三酯来源和去路是基本平衡的,一般通过高密度脂蛋白调节。

该警觉:甘油三酯升高可诱发多种疾病

鄂璐莎表示,甘油三酯超过1.8mmol/L就高了,甘油三酯高达10mmol/L左右以后会诱发急性胰腺炎。胰腺炎是很凶险的一种疾病,并且得了以后容易复发。甘油三酯高还会诱发脂肪肝,脂肪肝患者血脂检查可见血脂明显增高,表现为TC、TG、ApoB均明显增高。因为甘油三酯与血糖可以互相转化,所以甘油三酯异常升高往往提示糖尿病患者血糖控制不理想,或者正在“快马加鞭”地往糖尿病的路上走着。

提个醒:甘油三酯与生活习惯息息相关

鄂璐莎说,正常人的甘油三酯含量受膳食结

构、剧烈运动、生活习惯及患病影响会有较大的变动。高脂肪饮食时,甘油三酯含量明显升高,甚至形成乳糜色,但在3至6小时后逐渐恢复正常。甘油三酯的变化主要与体内脂肪含量的多少及机体动用脂肪库的情况有关,在很大程度上反映人体脂肪代谢的情况。体重骤然增加可使甘油三酯含量增高,这就说明了为什么肥胖人群的动脉粥样硬化症、冠心病、脑血栓、高血压、高脂血症发病率高。因此,预防身体“发福”,肥胖者积极减肥、清淡饮食、多吃蔬菜对身体健康有很大好处。

合理的饮食结构应该是少盐、少油、少糖,多膳食纤维(每日进食500克蔬菜和水果,一般每日吃400克蔬菜、100克水果)。多高蛋白(每日进食3份高蛋白质食品,每份可为瘦肉50克,或鸡蛋1个,或鸡鸭肉100克,或鱼虾100克,或豆腐100克,以每日早、中、晚餐各1份为宜)。



医生简介:

鄂璐莎,内蒙古自治区人民医院心血管内科主任医师,硕士生导师、自治区321人才、西部之光访问学者,2019年日本武田奖学金获得者。擅长冠心病的介入治疗、结构性心脏病、心律失常、心力衰竭、高血压、心理障碍性疾病、血脂血糖尿酸的个体化治疗,心血管疑难病例及冠脉复杂病变的治疗。

HOHHOT

青城有爱 创城有我



“文明养宠 幸福陪伴”

