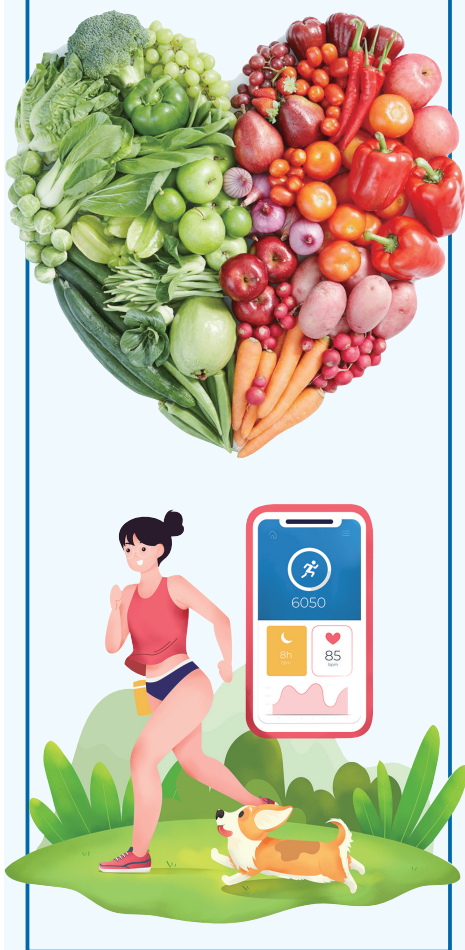




医学科普

高脂血症是一种很常见的疾病,它的危害有多种,最主要的是可以引起动脉粥样硬化,是心脑血管疾病的危险因素。那么,高脂血症该如何通过生活方式进行干预改善呢?本期健康养生周刊,特邀呼和浩特市新城区毫沁营乡卫生院主管药师金利珍为大家答疑解惑。

□本报记者 于亚军



高脂血症 威胁健康的“隐形杀手”

高脂血症危害大,不能轻视

据金利珍介绍,高脂血症通常指化验中显示的高胆固醇血症,低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇降低。高血脂中危害最大的血脂成分是低密度脂蛋白胆固醇,颗粒比较小,容易进入血管壁造成局部炎症,形成动

脉粥样硬化斑块,使血管变狭窄。如果斑块破裂,局部会形成血栓堵塞血管,可能出现心脑血管供血不足,甚至发生急性心梗、脑梗,斑块如果脱落还可能引发远处栓塞,因此高脂血症危害非常大,绝对不能轻视。高血脂往

往没有特别的临床症状,但部分患者可能合并出现睑黄瘤、角膜色素环。如果患有高甘油三酯血症,可能会合并急性胰腺炎,但最严重的是低密度脂蛋白胆固醇引起的动脉粥样硬化所带来的心血管疾病。

合理膳食对调节血脂水平至关重要

金利珍表示,生活方式干预是混合型高脂血症患者管理的重要组成部分,尤其是合理膳食、体重控制和增加身体活动,可显著改善血脂水平。合理膳食对调节血脂水平至关重要,建议每日油脂摄入量控制在20至25克以内,优先选择不饱和脂肪酸(如植物油和鱼油)替代动物脂肪和棕榈油,避免摄入反式脂肪

酸,有助于降低罹患冠心病风险。

此外,限制膳食胆固醇摄入量,每日低于300毫克,进而降低心血管疾病和全因死亡风险。应增加摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等,以降低总胆固醇水平,降低心血管的不良事件风险。摄入蔬菜和水果对降低低密度脂蛋白胆固醇水平有益,而摄入富含膳食纤维的

食物,如燕麦、大麦、豆类、苹果和柑橘类水果等有助于降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,同时对血压和血糖控制、体重管理、免疫功能提升等均具有积极作用。推广健康膳食模式,如终止高血压膳食疗法和地中海饮食,已被证实能有效降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平,降低罹患心血管疾病风险。

有氧运动可有效降低罹患心血管疾病风险

金利珍表示,规律的有氧运动对提升高密度脂蛋白胆固醇水平、降低总胆固醇及小而密低密度脂蛋白颗粒浓度具有积极作用,这有助于改善心血管疾病预后。成年人每周应至少进行150分钟中等强度运动或75分钟高强度运动,以有效降低罹患心血管疾病风险。

推荐的运动方式包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运

动,以及瑜伽、太极拳等适合老年人的活动,这些运动有助于提升心肺功能。此外,抗阻训练如使用健身器械或弹力带,不仅能增强身体机能,还对血糖、血压控制有积极作用。

金利珍说,体重管理对于改善血脂异常至关重要,减重能够优化血脂谱,降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇水平,同时提高高密度脂蛋白胆固醇水平。

理想的体重控制目标是维持体重指数(BMI)在18.5至23.9 kg/m²,腰围男性不超过85厘米、女性不超过80厘米。

吸烟会损害血脂谱,导致甘油三酯升高、高密度脂蛋白胆固醇降低,增加罹患心血管疾病风险,并影响血管功能。因此,强烈建议戒烟并避免被动吸烟。此外,应限制酒精摄入,建议成人每日酒精摄入量不超过15克。

体检时发现肺部有结节怎么办?

□本报记者 李娟

“医生,这是我的体检报告,里面提到肺部有结节,咨询体检的医生时被告知结节要是大概率没有问题,定期复查就可以。可是大概率没问题是多大概率?定期复查又是多长时间呢?”近日,市民王女士拿着体检报告来到呼和浩特市妇幼保健院就诊,面对突然出现的肺结节感到非常担心。

据呼和浩特市妇幼保健院急诊科秦慧敏医生介绍,随着医学影像技术的进步,肺结节的检出率越来越高,大多数人听到“肺结节”三个字都会紧张,不知道是否需要治疗。这时大家就应该增加对肺结节

的了解。所谓肺结节,是指在肺部影像表现为直径≤30毫米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或者亚实性肺部阴影,可为孤立性或多发性,不伴有肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。根据肺结节大小不同,可以分为微小结节、肺小结节和肺结节。大小在10到30毫米的结节可以考虑手术治疗,其中大于10毫米的磨玻璃结节和大于20毫米的实性结节恶变的概率较高,需要高度重视。

“有的结节非常‘懒’,三四年都没有变化。但有的结节变化较大,短时间内就会长大几倍。对于较大的结节可以借助高清影像了解详细

情况,如通过增强CT和PET-CT进行监测,发现结节持续增大需及时治疗。对于8毫米到10毫米的结节,建议每3个月检查一次;大小在6毫米到8毫米的结节,建议每半年检查一次。6毫米以下的结节则多为良性结节,如果存在高危因素可以选择年度复查,如果没有则可以3到4年复查一次。”秦慧敏建议,也可以根据结节的状态进行判断,结节分为实性结节、磨玻璃结节、混合密度结节,其中混合密度结节的恶变几率较大,其次是磨玻璃结节。同时,结节的形态也非常关键,当体检结果中提到分叶、毛刺、胸膜牵拉等词汇时,就需要高度重视。



“有吸烟史、家族遗传病史的患者需要积极复查,早发现、早治疗,远离疾病困扰。”秦慧敏说。