

定期监测 合理控制血脂四项

血脂四项可以检测一个人血液中的脂类成分多少,通过检查结果可以诊断患者是否存在与血脂异常相关的疾病,如心脑血管疾病、脂肪肝、胰腺炎等。

我们在医院进行体检的时候,常常听医护提起血脂四项,大部分人对血脂四项都没有清楚的认识。血脂四项主要指高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等四项。

甘油三酯(TG)。如果血清中的甘油三酯水平过高,血液会呈乳白色,静置后会形成奶油状的“脂肪血”。过量的甘油三酯会增加血液黏度,增加发生动脉粥样硬化和冠心病的风险。此外,血液中过量的甘油三酯也极易导致急性胰腺炎。如果TG在0.5~1.7mmol/L之间,则正常。当

TG在1.70~2.25mmol/L之间时,是血脂的边缘性升高。如果TG≥2.26mmol/L,是甘油三酯的升高。

总胆固醇(TC)。总胆固醇是指血清中各种脂蛋白中所含胆固醇的总和,包括低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。血液中总胆固醇的水平主要受遗传、年龄和营养不良等多重风险的影响,是动脉硬化的重要危险因素。总胆固醇(TC)的正常范围在2.8mmol/L~5.17mmol/L之间。如果TC指数在5.18~6.19mmol/L之间,意味着血脂升高。

低密度脂蛋白(LDL)。低密度脂蛋白负责训练胆固醇。如果动脉壁受损,低密度脂蛋白会利用这种情况,将其携带的胆固醇沉积在动脉壁上,随

着时间的推移形成动脉硬化斑块,这是动脉粥样硬化和冠心病的重要危险因素。LDL-C时的正常值≤3.37mmol/L,LDL-C的理想值≤2.6mmol/L。

高密度脂蛋白(HDL)。高密度脂蛋白可以将沉积在血管壁上的胆固醇输送到肝脏进行代谢,是一种心血管保护因子。高HDL-C水平可降低动脉粥样硬化的发生率,低HDL-C水平常见于高血脂、冠心病、脑血管病、糖尿病等。

那么,如何将血脂四项控制在合理范围?

定期复查。对于没有血脂异常的人,定期复查血脂是为了及时发现问题,以便及时干预。对于使用降脂药物治疗心血管疾病或血脂异常的患者,定期血脂监测的首要目的是了

解治疗效果,以调整治疗方案。

控制基础疾病。首先要控制导致血脂异常的基础疾病,例如糖尿病、甲减或肾病综合征等。控制好基础疾病,才能使血脂保持平稳。

控制饮食。血脂水平会受到食物的影响,可通过调整饮食,少食高脂肪、高胆固醇的食物,多补充维生素降低血脂。

加强运动。血脂如果偏高,可以适当加强运动,有助于促进身体代谢,提高身体抵抗力,改善血脂水平。

保持良好心态。情绪对血脂水平也有很大的影响。如果经常处于紧张、焦虑、抑郁等状态,很容易使血脂升高,应该保持良好的心态,避免过于激动。

郑州大学第一附属医院检验科 张文静

专家提醒

出现咳嗽 明确病因很重要

如果是普通感冒引起的咳嗽,即使不用药,在两周左右也会自愈,但像哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等这些疾病,则需要进行治疗,防止疾病加重。

如果咳嗽伴随下面这些症状,就不能坐等自愈,需要及时去医院检查。儿童咳嗽并伴有嗜睡、精神差、食纳差等症状时,需要考虑是否有其他严重疾病;咳嗽出现大量稠厚的黄脓痰,或者有咯血、痰中带血,发热使用退热药物无效,呼吸困难、头部晕厥、脚踝肿胀或者体重减轻者也需要看医生;如果出现咳嗽伴随胸痛,一定要抓紧时间去医院;如果是气道异物引起的咳嗽,也应立即去医院找医生处理,切不可放任不管。

因此,出现咳嗽后明确病因很重要。病毒感染引发的咳嗽是一种自限性的咳嗽,在3~8周的时间内是可以自愈的。如果咳嗽的时间超过3~8周,要考虑是否存在其他疾病,及时去医院检查。止咳化痰的药可以在医生的指导下服用,不建议自行服用,以免耽误病情。此外,在日常生活中,尤其是感冒高发季,可以使用空气净化器和加湿器,保持家中空气的洁净和湿润,减少对呼吸道的刺激,减轻咳嗽症状。

商丘市长征人民医院内科 王敏

胃病总不好 查查肝功能

肝病发病初期症状不典型,除乏力、尿黄外,超过50%的患者会伴有消化道症状,如食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等,易与胃病相混淆。当出现消化道症状时,不妨查一查肝功能。

石家庄市第五医院 康海燕

伤口接触泥土 小心破伤风

破伤风是由破伤风梭菌经过皮肤或黏膜破口进入人体,在缺氧环境下繁殖并分泌破伤风痉挛毒素,引起的一种严重的感染性疾病。破伤风梭菌广泛存在于自然界,如土壤、哺乳动物的粪便。如果有皮肤、黏膜外伤或破损史(如车祸外伤、刀伤、钉子扎伤、动物咬伤等);皮肤、黏膜、软组织细菌感染史(如慢性中耳炎、牙周脓肿、肛周脓肿等);消化道穿孔破损病史等的人群,更易被破伤风梭菌入侵。

破伤风的潜伏期一般为3至21天,潜伏期内感染者没有任何症状和不适。一旦过了潜伏期,就会出现牙关紧闭、张口困难、苦笑脸;胸腹部肌肉紧张,摸起来像硬板;严重者还会出现抽搐、窒息。

被生锈的铁钉或铁钩扎伤、被铁片划伤、被木屑扎伤等,伤口接触过泥土;伤口小,但比较深;出血多且长时间出血等情况,应先压迫止血,同时尽快用清水冲洗伤口,再用干净的布覆盖伤口,一定要尽快就医。需要强调的是,即使受伤超过24小时,也要咨询医生是否需要注射破伤风免疫抑制剂。

郑州大学第一附属医院 黄硕果

老年人跌倒后立即检查头部

老年人身体的各项功能逐渐老化,跌倒除易引起骨折等情况之外,还增加了局部组织损伤、血压上升及脑出血的风险。人体之所以能保持平衡不跌倒,是身体中视觉、前庭功能、小脑功能和肢体运动功能正常维持的结果,但老年人平衡感、视力、听觉功能,以及肌肉力量等都有不同程度退化,导致老年人跌倒的概率增加。

有效预防老年人跌倒绝不是把老年人圈禁起来,不让老年人活动和社交,这不仅不能起到对老年人的关心,还可能使老人由于孤独等原因引起抑郁等症状。

预防老年人摔倒,首先要让老年人意识到自身年龄已经偏大,帮助老年人调整日常的行为习惯,尽量不要做过于危险的动作以及工作,也不要过于劳累和剧烈运动,从行为上减少跌倒的可能性。

其次是增强老年人的体质,尽可能延缓身体各项功能衰老的速度,可以选择太极拳、五禽戏或八段锦等安全的有氧运动,既能保障老年人运动的安全,又可以提高老年人的免疫力及平衡力。

大部分老年人跌倒是由于不小心滑倒等因素造成的,因此可以选择防滑、合脚且尽量不要有跟的鞋子,同时衣裤也要保持合身,以增强走路时的安全性。

家居的环境也是老年人经常跌倒的原因之一,应当对家居环境进行适当改造,例如在潮湿地方(比如卫生间)放置防滑垫、马桶旁安装扶手、去除屋内的高门槛、保证室内亮度合适、不在通道上摆放危险物品等。

老年人跌倒的另一个很重要的原因是体内钙质流失导致骨质疏松,无法提供更好的支撑能力,建议补充富含钙的食物,多晒太阳,适当补充维生素



D,以提高老年人身体中钙质含量,进而保护骨质,达到降低老年人跌倒发生的目的。

当老年人跌倒时,应立刻检查老年人皮肤、头部等处是否有伤口或者渗血现象,如果有应及时进行清创和止血治疗,并对伤口进行包扎,然后仔细询问老年人是否有头晕、头痛、肢体无力等症状,密切观察老年人的生命体征,比如体温、血压、心率等,并结合老年人原发疾病基础状况,判断其身体状况,在安抚好老年人情绪之后,送往医院进行系统科学的检查。

新疆医科大学第五附属医院 王枚

改善疲劳 请维生素帮助抗氧化

人体改善疲劳,很大一部分需要依靠“抗氧化”,这就需要维生素和矿物质的帮助。特别是B族维生素和铁,能够有

效改善大脑供氧,从根本上解决疲乏、精神不振的感觉。

新鲜的蔬菜、水果可以适当补充维生素,但冬天的时令蔬菜、

水果品种较少,所以,冬季除了保证蔬菜、水果的摄入量,还可以适当补充维生素制剂,以更好地应对困倦,缓解疲劳。会哲/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人 人福我福

石榴画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台