

血脂异常如何调节

生活中,引发血脂异常的因素有很多,主要包含以下几种:

不良生活方式。除了不良饮食习惯,如高脂、高糖饮食,过度饮酒等,还可能与活动不足、抽烟等因素有关。

疾病因素。疾病因素是引起继发性高脂血症的常见原因,如肥胖、糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能减退症、痛风、阻塞性肝胆疾病、胰腺炎、系统性红斑狼疮、糖原累积症、骨髓瘤、急性卟啉病、多囊卵巢综合征、酒精中毒等。

药物因素。很多药物可加重血脂异常,其中最常见的两类药物是抗高血压药物和类固醇激素,前者以利尿剂和受体阻滞剂对血脂的影响最大,后者中最常见的是雌激素,无论是用于激素替代疗法还是制成口服避孕药的雌激素,均可升高血浆甘油三酯水平,对已患有甘油三酯血症的患者影响更大。另外一些药物,如维 A 酸

类和某些抗病毒药物也会影响血脂的代谢。

调节血脂需要注意以下方面:

一、正确饮食

1.主食方面要注意粗细搭配,如谷类、大米、玉米面、白面等合理搭配;

2.多吃新鲜水果和蔬菜,如卷心菜、芹菜、菠菜、西红柿、苹果、西瓜、山楂等,有利于稳定血脂;

3.适量吃瘦肉、鱼类、去皮鸡肉、鸭肉等;

4.少吃高胆固醇含量食物,注意避免吃动物内脏、蛋黄、肉皮、奶油、鲑鱼等胆固醇含量高的食物;

5.少吃含糖量高的食物,因为高糖分食物可以引起甘油三酯增高;

6.多吃降脂食物,如香菇、海带、紫菜等。

二、规律运动

在不改变饮食结构的情况

下,单纯运动并不能显著降脂,如果两者结合并配合以合理的药物治疗,一定程度上可有效控制血脂水平。

运动可使高密度脂蛋白升高,低密度脂蛋白降低,增加能量的消耗,改善机体糖代谢,增加肾上腺素和去甲肾上腺素的活性。坚持有规律的体力劳动和运动,可以增加肝脏内脂肪的分解和消耗,减轻体重。

可以根据自身情况选择适宜的运动,如慢跑、快走、太极、打乒乓球等,每次运动时间在 30 分钟左右,每周 5 次。

三、药物治疗

饮食控制及改善生活方式仍不能降低血脂时,则需要药物的控制,一般都需要长期服用,同时要定期对血脂和肝功(转氨酶)进行复查,他汀类药物能够显著降低总胆固醇,也降低总甘油三酯水平和轻度升高高密度脂蛋白胆固醇。

常用药物有他汀类和贝

特类等,在使用他汀类药物时,注意尽量不要吃柚子,因为他汀类是在肝脏通过细胞色素 P450 酶代谢的,而柚子含有一种物质叫呋喃香豆素,可以抑制细胞色素 P450 酶的活性,使他汀类药物血浓度增高,相对的药物不良反应也会增加。贝特类能增强脂蛋白脂酶的活性,适用于高甘油三酯血症或以甘油三酯升高为主的混合型高脂血症。临床上可供选择的贝特类药物有非诺贝特、苯扎贝特、吉非贝齐。此类药物的常见不良反应为消化不良、胆石症等,也可引起肝酶升高和肌病。

有冠心病、糖尿病及原发性高脂血症家族史者,应每年定期做血脂、血糖、肝功能等全面检查,40 岁以上男性、绝经后女性应每年定期做血脂全面检查,预防高脂血症。

河北省老年病医院监护室主任 刘俊伏

服用六种心血管药需慎重

不少人在服用心血管疾病药物时,常因对药物属性不明,或不遵医嘱,导致药效不佳,甚至加重病情。以下 6 种心血管疾病常用药服用常识需要注意。

硝酸甘油。硝酸甘油片有效期较短,需避光保存于密闭、干燥的棕色小玻璃瓶中,6 个月后未使用的药片应全部丢弃。含服硝酸甘油时,尽可能取坐位,避免体位性低血压发生。心绞痛发作频繁者,可在用力大便或劳动前 5~10 分钟预防性含服,含服时如舌下无麻刺烧灼感或头胀感,说明药很可能已失效。

美托洛尔。美托洛尔常用于治疗心绞痛(胸痛)和高血压。服用该药会降低四肢血液循环速度,天气变冷时要及时采取保暖措施。此外,该药会使心率减缓,血压降低,使用过程中必须严密监测血压与心率,若心率每分钟低于 50 次,应及时就医。

苯磺酸氨氯地平。苯磺酸氨氯地平常用于治疗高血压和胸痛(心绞痛)。在服药数天后,可能出现头痛、面红、心率过快等不良反应,通常在继续治疗后减轻或消失。服药 4~8 周后,若下肢水肿(常发于中年女性患者),可在睡眠时抬高下肢,或联合其他高血压药物治疗,减轻下肢水肿症状。

噻嗪类利尿药。此类药物药性缓和,适合患高血压的老年人使用,但美中不足的是易致人体钾元素流失。服用此类药物应多摄入富钾食物,如柑橘汁、香蕉、葡萄干等。

阿司匹林。本品服用前,如有浓烈醋味,说明药物已经失效,应及时更换。服用过程中,应避免饮酒,防止胃出血。

华法林。本品有抗血栓作用,但大量摄入富含维生素 K 的食物,会抵消、减弱华法林的抗凝作用,如动物肝脏、蛋黄、枸杞等,服用华法林时要避免大量摄入上述食品。

华中科技大学同济医学院附属协和医院临床药师 韩勇

秋季如何预防过敏

过敏性疾病是一种可累及全身多个系统的免疫性疾病。过敏性鼻炎表现为鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、呼吸不畅;过敏性结膜炎表现为眼睛发痒、发红、结膜充血等;过敏性皮炎表现为皮肤的红斑、丘疹伴瘙痒;过敏性哮喘表现为阵发性咳嗽、呼吸困难等。

那么,秋季该如何预防过敏呢?避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人群应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或暴露于有过敏原的环境。保持室内环境清洁,增强通风。关注花粉浓度播报,在花粉高峰期尽量减少外出、关闭门窗。室内使用空气净化器等新风设备,能够帮助降低室内空气中花粉、霉菌等过敏原含量。同时,加强锻炼、劳逸结合、按时作息,防止过度劳累,散步、体操、太极拳、游泳等锻炼有利于减轻过敏。

四川省人民医院皮肤科 李娟

治感冒不用药的六个方法

靠药物抑制感冒并非好事,英国《独立报》介绍了不用药治感冒的六个方法:

吸热气。普通感冒多伴有打喷嚏、流鼻涕等症状,减轻的最好方法是保持鼻腔干净,吸热气的效果很不错。将开水浸泡的毛巾放在鼻子附近,吸热气,如果再滴上几滴植物油,比如桉树油,症状会轻很多。也可以冲一个热水澡或者坐在满是热气的洗澡间,这样做对儿童感冒效果特别好。

喝热饮。热果汁对鼻腔

气流、普通感冒和流感症状的积极效果令人惊讶。喝一些略带苦味的热饮也特别有益。很多医生建议喝加姜的热水和鲜柠檬汁。

多休息。感冒了,休息一两天是最好的治疗。因为只有睡眠才能让人体得到修复。只要引发炎症的病毒存在,任何轻微活动都是有害的,老人更是如此。

加营养。有些营养素有助增强免疫力,如维生素 A、维生素 E 和硒。还可多吃大蒜,因为大蒜有抗微生物的



作用。

勤漱口。漱口可以暂时缓解咽喉痛。做法是在热水中加上一勺盐,每天漱四次。

加枕头。垫高枕头睡觉,鼻腔内的黏液会顺利排出去。

王莞/文

适当补点铜 远离冠心病

铜元素在人体内参与多种金属酶的合成,其中之一的氧化酶是构成心脏血管的基质胶原和弹性硬蛋白在形成过程中必不可少的物质,铜元素一旦不足,此类酶的合成量减少,心血管就无法维持正常的形态与功能,从而给冠心病

可乘之机。

要想远离冠心病,合理补铜势在必行。含铜多的食物包括海鲜(特别是水生有壳类动物,如牡蛎和蟹)、动物肝脏、粗粮、坚果、大豆、小扁豆、巧克力、马铃薯、豌豆、红色肉类、蘑菇以及番木瓜、苹果等。

另外,天然水中也含铜。

为了保证铜的吸收,人们在饮食中要注意,摄入的食物含糖不宜过高,因为果糖和砂糖会阻碍人体对铜的吸收,有机酸也可与铜形成水溶性复合物而妨碍铜的吸收。

杨凯艳/文

