

专家提醒

众所周知,调整饮食、减轻体重、适当运动、改善生活习惯是预防和治疗血脂异常的基础,但针对不同类型的血脂异常,具体该如何操作呢?

改善饮食习惯

1. 总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇偏高的人群

可以限制食物中的胆固醇含量,最好控制在每天300毫克以下;少吃或不吃动物内脏、蛋黄、鱼子酱、虾酱,以及螃蟹等无鳞鱼类;适当多进食含植物固醇的食物,如黄豆及其制品。植物固醇可以抑制胆固醇的吸收,从而降低总胆固醇的水平。

2. 高密度脂蛋白胆固醇偏低的人群

可以适当补充富含Ω-3的食物,如深海鱼;增加富含水溶性纤维的食物,主要为水果蔬菜;

日常忌食反式脂肪,少摄入饱和脂肪,如动物油脂、棕榈油等。

3. 单纯甘油三酯偏高的人群

应当严格控制脂肪的总摄入量,包括烹调用油在内,每天不超过50克。植物油选用橄榄油、菜籽油,适量使用椰子油,不吃肥肉或动物油脂、奶油;适量进食水果,每日不超过200克,过多果糖也会转化为甘油三酯;适量进食坚果,每日不超过25克;蛋白质食物以豆制品、去皮禽肉、鱼类、精瘦肉、蛋类为主,可以适当补充富含Ω-3的食物;乳品类最好选择低脂或者脱脂制品;增加膳食纤维的摄入,比如多吃粗粮、杂粮、蔬菜;烹调方式上,应以蒸、炖、煮、烩为主,少吃煎炸食品。

减轻体重

肥胖势必对血脂产生不利

影响,我们应该将体重指数BMI控制在22左右。BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。

适当运动

建议进行每周5~7天、每次30分钟中等强度有氧运动。中等强度就是当你在运动时还可以保持正常的谈话速度,但不能唱歌。可以以中速步行、慢跑、游泳等方式进行。但是心脑血管疾病患者应当量力而为,严重者应在医生的指导下进行运动。

纠正不良生活方式

包括戒烟、限酒、限盐、不久坐、早睡早起不熬夜等。

服用治疗药物

在上述改善措施的基础上,如果一个月内复查血脂有明显的恢复甚至到正常水平,



那就可以坚持这种健康的生活方式,定期复查即可;若一个月后血脂水平无明显改善,可能就要进行药物治疗啦。目前临床上使用的降脂药物主要有他汀类、胆固醇吸收抑制剂、PCSK9抑制剂、胆酸螯合剂、n-3脂肪酸、贝特类。贝特类药物主要用于高甘油三酯血症。

提醒大家,使用何种药物,如何用药应当在专业医生及药师的指导下进行,切勿私自用药。

上海市第六人民医院 赵贇

如何改善血脂异常

用药知识

高血压用药有“五忌”

1. 忌无症状不服药。患者因为没有明显症状就不服药,更有甚者直至发生严重的心脑血管并发症(如脑出血、脑梗塞、心肌梗塞等)才发现血压过高。

2. 忌间断性服药。高血压为慢性病,通常需要终身用药,如果因为血压暂时稳定而间断性服药,有时反而会引起血压反跳。如果血压稳定,可以在医师的指导下逐渐减少药量,不可以随意停药。

3. 忌胡乱吃药。降压药种类很多,作用机制也不同,需要在专业医师的指导下服用,避免加重药物副反应和引起药物相互作用。

4. 忌更改剂量。降压药应该从小剂量开始服用,但很多患者以为加大剂量或增加服用次数可以快速降压,其实这种操之过急的做法会导致血压骤然下降,容易引发心肌梗塞或缺血性脑中风。

5. 忌不测血压。很多高血压患者不测量血压,仅凭自我感觉服药,其实病情轻重和自觉症状并不相关,比如血压低也会有晕眩感,此时服药会引发低血压。

杜月凌/文



孙志伟/文

脚底粉色最健康

脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才最健康,其他颜色预示着一些疾病。建议每次洗脚后抬起来看看,有问题及时调理。

脚底发白:可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题。

脚底发红:如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快,发红是正常现象。但如果每天起床脚底就是红色的,说明可能有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现。

脚底发黄:脚底发黄可能预示肝脏有问题,建议及时去医院检查。

王起/文

肝脏不好会影响“颜值”



肝脏是人体内脏中最大的器官,也是人体最大的营养中心和“垃圾毒素”处理场。肝脏不好会影响“颜值”。

面容。肝功能不好时,会因无法及时灭活体内雌激素而导致毛细血管扩张和新生血管,尤其像脸部、躯干上会长一些血管团,这种“蜘蛛痣”非常影响外貌,看着就像蜘蛛趴在皮肤上一样。

水肿。肝功能不好,还可能引起水肿。这跟肝脏合成白蛋白的能力受损有关,主要表现为低蛋白血症,典型症状就是下肢水肿、腹胀等。

手部。手的颜值也会受到肝功能影响。一是雌激素活性

过强,手掌的毛细血管扩张,手掌出现红斑,称为“肝掌”;二是手指头变粗、变短,像一根杵一样。

眼白发黄。眼睛是身体上比较敏感、脆弱的部位,并且其与肝脏之间联系比较密切。眼白发黄很可能是肝功能异常导致胆红素代谢出现障碍,使其在血液中堆积所致。

黑眼圈。黑眼圈可能是由

多种原因造成的,比如缺乏睡眠、压力过大等。但如果黑眼圈长期存在,且伴随乏力、食欲不振等症,就要考虑与肝脏功能受损有关。

脸发黑。肝脏受损时,体内的代谢废物无法正常排出,可能会随着血液循环到达面部,导致面部皮肤发黑。这种发黑通常表现为面色晦暗,缺乏光泽。

指甲发黑。指甲发黑也是肝脏受损的一个可能表现。当肝脏功能受损时,体内的代谢废物可能会在指甲上沉积,导致指甲变黑,甚至是指甲脆弱易断。

孙志伟/文

患上慢阻肺 当心合并肺心病影响心肺功能

心肺同治 中医药益气化痰通络改善症状控制病情

咳喘五十年

慢阻肺导致肺心病

今年64岁的薛先生早在50年前就因为咳嗽、气喘、气短等不适被诊断为支气管扩张。在这五十年间,薛先生几乎没有停止过治疗,但是咳喘、胸闷等不适总是反复发作,并且在七年前明显加重,稍微一活动就气喘不已,当时他再去医院检查时,被诊断为慢阻肺、呼吸衰竭。因为喘憋较重,薛先生近年来每年都要住院治疗两次甚至更多,严重的时候甚至都用上了呼吸机。

虽然反复住院、常年吃药,但薛先生的病情控制并不理想,而且,在咳喘、气短等症不断加重之外,他又出现了心慌等不适。被困扰不已的薛先生这个时候想到了中医药,希望通过中西医结合治疗来改善自己的症状。在这种情况下,薛先生来到了河北以岭医院。就诊后,医生通过相关检查发现,

薛先生不仅肺功能较差,呼吸衰竭,而且还有频发室早,24小时心电图室性早搏竟有30756个,已属于较严重的心律失常,影响到了心功能,出现了心衰。

结合检查结果及症状表现,河北以岭医院贾振华教授认为薛先生的病情已经属于肺心病,在治疗上应兼顾心、肺两脏,而且根据中医辨证,薛先生属于气虚血瘀,因此贾振华教授便为他开具了益气活血、化痰通络、解痉平喘的药物,服药一周后,薛先生心慌的症状基本缓解,摸脉搏不再摸到早搏,咳喘症状也有了好转。症状的好转也给了薛先生极大的信心,他坚持服药一个月左右,咳嗽、气喘、气短心慌等症均明显好转,极大地提高了生活质量。

气虚血瘀“肺病”

日久可致“心病”

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的呼吸系统慢

性病,以不完全可逆的气流受限为特点,也就是说因气道高反应性引起支气管痉挛等,导致呼吸困难等症状,而且在痉挛解除后,仍然不能恢复到正常通气状态,仍有部分气流受限,表现为气短、喘息、胸闷、呼吸困难等症状。贾振华教授表示,慢阻肺的长期气流受限,不仅会影响呼吸系统,最终导致呼吸衰竭、肺功能进行性下降,无法逆转;而且也会因为肺循环受影响而导致右心增大,影响到心功能,从而发生肺源性心脏病(肺心病),诱发或加重冠心病、心律失常等心血管疾病。另一方面,患有冠心病等心脏疾患的患者,患上慢阻肺的风险也会增加。无论是慢阻肺还是冠心病,患者的预后都会受合并症的影响,而这两种慢性疾病若合并存在,则会导致患者预后更差,也就意味着更为难治。

除此以外,我国传统医学

也认为心肺两脏在生理病理上互相影响。贾振华教授指出,在中医理论中,很早就已初步建立“心(肺)-血-脉”循环系统概念,论述了心肺之间的密切联系,心肺两脏在生理功能上相互协调,而在病理上,任何一脏发生病变都会相互影响。心血瘀阻,则不利于肺气主呼吸的功能;肺气亏虚,则不利于心血运行。因此,贾振华教授认为,无论是从西医角度还是中医角度,对于慢阻肺等呼吸系统疾病的认识及防治,都不应孤立看待,而应联系到“心”,认识到心肺相关,治疗上也应考虑心肺两者间的相互影响,心肺同治。

心肺同治 中西医结合改善症状控制病情发展

“慢阻肺患者往往病程较长,长期气流受限,从中医病机上分析,多属于气虚的情况。”贾振华教授表示,慢阻肺患者不仅多为气虚,而且因为

病程长,病久入络,血瘀或痰瘀阻塞,则络脉瘀阻,从而肺气亏虚、心血运行不利。因此,在治疗上就要心肺同治,通过补益宗气与营卫之气,调节营卫交会生化,驱除痰瘀毒邪,促进气血的运行,从而改善咳喘、憋闷、心慌等症状。“临床治疗显示,在坚持常规西药治疗的同时,配合中药益气化痰通络等,不仅能够明显缓解患者的不适症状,提高生活质量,而且还可以减少某些西药使用时带来的副作用,预防心血管损害,提高整体治疗效果。”贾振华教授表示。

慢阻肺属于慢性疾病,病程较长,因此,贾振华教授也提醒大家,要想控制病情发展,除了要遵医嘱规范用药、中西医结合心肺同治,也要注意在日常生活中的自我调理保健,例如严格戒烟,适度体育锻炼等都是不可忽视的。

魏欢欢/文