

“牛奶血”、血脂高可致心梗、中风

# 无论胖子瘦子 都要积极应对高血脂

我国目前已经有至少 2 亿的血脂异常患者,这意味着每 7 个成年人中,至少有 1 个人血脂超标。虽然早期的血脂异常对生活没有多大的影响,但血液内的血脂含量高,容易黏附在血管壁,形成动脉粥样硬化,从而带来心脑血管、全身脏器的损伤。临床上不少见因忽视血脂异常,出现心梗、脑中风等急性危险病情而送急诊的案例。因此,血脂异常在医学界也被称为“沉默的杀手”。

## 血脂异常 危及心脑血管、肝脏、胰脏

“牛奶血”中的“乳糜微粒”,是血脂异常的浑浊物质,基本上是由甘油三酯和胆固醇组成的。血液科专家罗冰说,血液在血管中流动,就像水在水管中流动一样。如果水中的污垢过多,长此以往,水管壁就会黏附一层厚厚的水垢。血脂超标也是类似的道理,血液中的血脂过多,形成粥样斑块,容易黏附在动脉管壁,长久会使动脉变硬,导致动脉粥样硬化。动脉粥样硬化会影响全身供血,最直接危害到心脑血管的健康,进而引起高血压、冠心病、心肌梗塞、心绞痛、中风等,或加重这些疾病的风险。

心内科专家李荣表示,因为忽视血脂异常出现心脑血管疾病如冠心病、心梗等而送急诊的案例并不少见。特别是一些不重视健康、害怕体检的人,往往要等到发病了才开始重视血脂问题,但这时候可能已经对器官造成不可逆转的严重损伤,甚至可能导致猝死。另外,血脂过高还会堆积在肝脏,损伤肝功能,从而出现脂肪肝;血脂高出正常值 3~5 倍的人还容易出现急性爆发性胰腺炎,这些疾病治疗起来都是比较棘手的。因此,若是发现血脂异常的患者,最好从改变生活方式做起,积极控制血脂水平。

## 控制血脂: 减肥 + 戒烟酒 + 运动 + 饮食

李荣表示,要控制血脂需要做到以下几方面:  
首先,要减肥。不是所有血脂高的人都会肥胖,有的人看起来很瘦,但血脂也会异常。不过,绝大部分的血脂异常患者同时存在体重超标的问题。如果同时兼有肥胖与血脂异常,就必须先将体重恢复到正常范围之内。

其次,如果有抽烟、喝酒习惯的人群,一定要戒烟戒酒。喝酒伤肝,而肝脏又是代谢脂肪的重要器官。喝酒会影响肝脏功能,从而影响脂肪代谢能力,加大出现血脂异常的可能。酗酒人群一定要少喝酒。

再者,多运动。控制血脂的另一个关键是要多运动,消耗摄入的过多的能量。最需要注意的是,如果是从来不动的人,想要通过运动保持健康的体魄,最好选择慢跑、快步走、散步、游泳、太极等相对缓慢且安全的运动方式;血脂超标严重的人,尽量不选刺激的运动,要慎重选择快跑、长跑等方式,避免突发心脑血管疾病而出现得不偿失的后果。一般来说,坚持每周 3~5 天、每次 30~45 分钟的运动即可。

最后,饮食控制是血脂控制的关键。血脂异常者最好选择低脂、低糖、低盐的饮食方式,少吃含胆固醇高的虾蟹、动物内脏、蛋黄等;少吃甘油三酯丰富的食物,如肥猪肉、腊肉、香肠等;可多吃富含不饱和脂肪酸的肉类,如鱼肉等;多吃杂粮、青菜,特别是木耳、芹菜、洋葱、山楂等。



### ■相关链接

## 学会看体检表

甘油三酯高与饮食相关性大,对付高胆固醇则相对难些。在我们的体检报告中,血脂总共有 4 项指标:总胆固醇、甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇四项指标。其中,前两者最常出现异常。

罗冰表示,甘油三酯偏高,与饮食和生活方式密切相关,多数是由于经常大鱼大肉、烟酒不离手的生活习惯造成的。因此,如果在 4 项指标中,仅有甘油三酯超标,且超标不严重的,一般可通过控制饮食,较快地纠正异常。

总胆固醇与饮食有关但关系不大,它与内分泌、代谢、遗传等因素关系密切。例如瘦人血脂超标,常常表现在总胆固醇上。因此,虽然通过饮食控制也能控制总胆固醇过高,但有时未必像控制甘油三酯那么有效。

如果血脂 4 项指标中,有 2 项以上超标,则意味着血脂超标的情况相对严重。如果合并有冠心病、高血压、糖尿病等,则要及时就医。

## 问与答

问:我那么瘦应该不会血脂偏高吧?

答:血脂异常与肥胖有一定的关系,但并非

不是绝对的正相关。有些看起来很瘦的人,也可能血脂超标很多。血脂异常除了与饮食、日常生活方式有关之外,还与身体内分泌、代谢、遗传等原因相关。

问:哪些人群血脂异常要特别注意?

答:除了看血脂超标的严重程度之外,伴有冠心病、高血压、糖尿病等基础病的人,或有高血脂家族史的人,都要留意血脂变化,避免血脂过高。另外,超过 40 岁的人出现血脂异常,也要特别留意是否存在其他相关疾病。

问:胆固醇超标的人是不是不能吃鸡蛋?

答:鸡蛋富含人体所需的多种优质蛋白,是一种优质食品。正常人可以每天吃一个鸡蛋,补充有益营养。胆固醇偏高的人不一定不能吃鸡蛋,如果超标不严重,超标在 0.5~1 倍以内,在没有其他基础病的情况下,还是可以正常吃鸡蛋的。但血脂超标严重的,应根据各人的情况不同,咨询医生再下判断。

(新快)