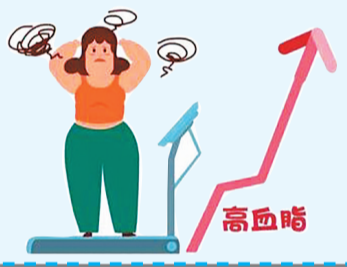


# 血脂异常 科学管理+长期控制是关键

——访大同新建康医院心内一科主任丁雪波

“国家最新数据显示,我国血脂异常人数已经超过4亿。与如此庞大的患病人数相比,能把血脂管理好的人实在太少了。”日前,大同新建康医院心内一科主任丁雪波表示,胆固醇增高1%,冠心病事件发生的风险提高2%,但很多人不知道,血脂化验正常不一定就代表安全,而应按患者本身的危险分层来确定目标值,科学用药治疗,有针对性地降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和脂蛋白a两大关键指标,控制粥样动脉硬化进展,远离致命性疾病。



本报记者 王瑞芳

## 血脂异常年轻化 “三高”共管:别让血脂成“短板”

在国家慢病防控体系中,“三高”共管已成为重要理念:血压、血糖、血脂需要协同管理。丁雪波表示,“三高”共管不是让一群医生围着患者转,而是让每个医生都成为“多面手”。血压、血糖、血脂协同管理,本质是让医生跳出“单一疾病”的局限。这就要求心内科医生不仅要会看心脏,更要能调血糖、管血脂,甚至关注尿酸、体重等代谢指标。

但在实际中,血脂往往成了被忽略的一环。高血压会引起不适,高血糖容易被早期症状提醒,而血脂异常则可能多年无声无息。丁雪波指出,这种“温水煮青蛙”式的健康威胁极具迷惑性,不少患者在发生心肌梗死时才发现,自己的血脂水平早已长期超标。

人们在每年体检的报告中可以发现,血脂指标中有总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。其中,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是胆固醇成分中对血管影响最坏的胆固醇,俗称“坏胆固醇”,它会沉积在血管内皮,逐渐渗透到血管壁上,导致血管出现动脉粥样硬化斑块。

“就像水管里的水垢会堵塞管道,斑块会让血管变窄、弹性下降,最终可能引发心肌梗死、脑中风等致命疾病。”丁雪波表示,胆固醇增高1%,冠心病事件发生的风险提高2%。由于高血脂是一个长期、慢性的进

展过程,早期症状不明显,它就像“隐形杀手”,容易被忽视。在我国,血脂管理已成为“三高”共管中的薄弱环节。

冬春交替季节气温多变,心血管疾病患者增多。丁雪波介绍,春节前后,团队接诊了多例冠心病或突发心梗的患者,他们均有不良生活习惯这一共同危险因素,最终导致血脂非常高,血管“不堪重负”,最终累及心脏。

“血脂异常已经是当前很多人群的通病,且呈年轻化趋势,必须重视起来加以控制。”丁雪波说,尤其对患有基础性疾病,例如冠心病、糖尿病和脑梗的患者,尤其需要警惕“坏胆固醇”升高,需要更加严格地控制。

## 血脂要分层管理 化验单优化:让数据“会说话”

在血脂管理中,化验单是连接医生与患者的第一环节。过去,笼统的“参考范围”常让患者产生错误判断,有的患者看到数据在“参考范围”内,便放松警惕;而看到箭头朝上时,则立刻感到恐慌。

事实上,血脂化验单没有箭头,并不代表血脂处于理想范围。丁雪波解释,医院检查设定的低密度脂蛋白正常参考范围仅适用于健康人群,并未纳入吸烟、肥胖、高血压、高血糖、心脏疾病家族史等心血管危险因素,同时也未覆盖冠心病、脑梗、肾功能不全等相关疾病,因此需对心血管整体风险综合评估,确定个性化的低密度脂蛋白控制目

标,避免仅依据化验单参考范围判断。

丁雪波介绍,如果曾经得过心梗、脑梗,或是患有糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等基础性疾病,血脂管理的目标会要求降得更低,所以医生会给各位患者进行判断,判断他是低危、中危、高危、极高危人群。如果被判定为极高危人群,则要求低密度脂蛋白胆固醇降低到1.4mmol/l以下,如果被判定为高危人群,则希望低密度脂蛋白胆固醇降低到1.8mmol/l以下,而普通的人群如果没有其他心血管疾病,要求血脂降到2.6以下。

此外,在特定人群中,绝经期的女性对血脂的管理要求也较为严格。丁雪波介绍,女性在绝经前,雌激素能起到天然的心血管保护作用;但绝经后,雌激素水平骤降,血脂容易显著升高,血管老化速度加快。这使得绝经期及其后的数年成为血脂管理的关键窗口期。他提醒,有家族高脂血症或冠心病史的女性更应保持警惕,定期检测血脂并在必要时提前干预。这也是国内外指南都把绝经后女性列为血脂管理重点人群的原因。

降脂治疗是“持久战”。丁雪波提醒,要想长期降低LDL-C或者是长期达标,必须选择联合治疗。治疗高脂血症,不仅要注意相应的药物,更要注意生活方式的改变。在此,他为广大市民开出“健康处方”:首先管住嘴、迈开腿,因为血脂异常往往与肥胖、抽烟酗酒、不良的生活方式有关;保持良好的生活习惯,如合理膳食、规律作息不熬夜、适当运动、戒烟戒酒,保障代谢功能的健康运作。其次,要提高对血脂指标的重视,并定期监测。

## 惊蛰启蛰护安康 节后调摄养元气

大同守佳消化病医院中医馆节气调理方案出炉

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

春节落幕,年味渐淡,二十四节气已悄然步入惊蛰时节。“惊蛰启蛰,万物复苏”,此时春雷初动、阳气渐盛、雨水增多,人体气血也从冬季“冬藏”彻底转向春季“生发”,而春节期间暴饮暴食、熬夜守岁、作息紊乱等遗留问题,正逐渐显现,不少市民出现腹胀、反酸、乏力、春困、情绪烦躁等不适,尤以消化类症状最为突出。为此,我市名中医、大同守佳消化病医院中医馆全斌主任,结合惊蛰节气前后特点、中医养生理念及临床典型案例,为市民量身定制节后身体调理方案,教大家顺时应节、调和肝脾,以健康姿态迎接仲春新程。

### 节气科普:惊蛰启蛰,肝脾同调是关键

“惊蛰为二十四节气中的第三个节气,此时阳气升发、蛰虫惊醒,自然界生机盎然。”大同守佳消化病医院中医馆全斌主任介绍,中医讲究“天人相应”,惊蛰时节春属木、应于肝,肝主疏泄、喜条达,而脾胃属土,水土相依,肝气疏泄失常极易影响脾胃运化,这也是节后消化类疾病高发的核心原因。

据了解,春节多在惊蛰之前,节日期间大量摄入油腻、辛辣、生冷食物,再加上饮酒过量、熬夜守岁、久坐少动,会让长期处于“休养”状态的脾胃不堪重负,导致脾胃运化失常、湿滞内生;而进入惊蛰后,肝气随阳气一同升腾,若肝气郁结、疏泄不畅,

会进一步加重脾胃负担,形成“肝木克脾土”的局面,引发腹胀、腹痛、腹泻、反酸、食欲不振等不适,同时还可能伴随头晕、春困、情绪烦躁等症状,这也是“节后综合征”在惊蛰前后的典型表现。中医认为,惊蛰养生的核心是“疏肝理气、健脾和胃、防风祛湿”,这与节后身体调理的需求高度契合,抓住此时机科学调理,既能缓解当下不适,更能为全年健康打下坚实基础。

### 临床案例:节后遗留不适扰,惊蛰调治显成效

“春节吃多了油腻的,又熬夜打牌,节后一直觉得腹胀、没胃口,本来以为扛一扛就过去,没想到进入惊蛰后,不仅腹胀加重,还总觉得心烦、犯困,连工作都没精神。”今年46岁的市民王先生说起节后的困扰,满是无奈。据王先生介绍,春节期间,走亲访友、聚餐不断、白酒相伴,睡得也晚……节后一上班就出现反酸、食欲不振的症状,自行服用健胃消食类药物后,症状缓解不明显,之后还出现了头晕、极度犯困、情绪烦躁的情况,经熟人介绍,来到大同守佳消化病医院中医馆调理。全斌主任为其辨证后,诊断为节后肝胃不和、湿滞内生,结合惊蛰节气疏肝升阳的特点,为王先生制定了“中药内服+穴位按摩”的综合调理方案。

经过5天的调理,王先生的腹胀、反酸症状明显缓解,食欲逐渐恢复,不再觉得心烦、春困,所有不适症状完全消退,精神状

态也焕然一新。“不仅解决了节后的老毛病,医生还教了我惊蛰时节的养生方法,原来顺应节气调理这么重要。”王先生感慨道。

### 专家支招:惊蛰节后同调,多个维度护安康

结合惊蛰节气特点和节后人体状态,全斌主任从饮食、起居、情志多个维度,为市民给出了详细的节后身体调理方案,兼顾科学性和实用性,适合不同年龄段人群参考,既能缓解节后遗留不适,又能顺应惊蛰节气养生需求。

在饮食调理上,遵循“省酸增甘、疏肝健脾、清淡祛湿”的原则。全斌主任建议,节后应逐渐减少油腻、辛辣、生冷食物的摄入,避免继续加重脾胃负担,多吃一些清淡、易消化的食物,帮助脾胃“减负”。同时,结合惊蛰节气,适当增加甘温食材,以顺应春生之气,补益脾胃、滋养肝血,避免食用过多酸味食物,以免助肝火、伤脾胃。

在起居调理上,注重“顺时作息、春捂防风、祛湿健脾”,遵循“春捂秋冻”的原则。惊蛰后气温回升但余寒未消,“倒春寒”时有发生,切勿过早脱去冬衣,重点保暖腹部、颈部和足部,避免寒邪侵袭脾胃,导致脾胃阳气受损。此外,雨水增多,室内应注意通风祛湿,睡前可用温水泡脚,加入少许生姜、艾叶,促进血液循环、温通经络,既能缓解疲劳、改善睡眠质量,又能防风祛湿、养护脾胃。

在情志调理上,倡导“疏肝理气、心境

畅达、顺应春生”。中医认为,“春气通肝”,惊蛰时节肝气易旺盛,疏泄不当则易影响脾胃功能。全斌主任建议,节后应保持心境平和,避免急躁、生气,可通过听舒缓的音乐、踏青远眺、与家人朋友谈心、练习“嘘”字诀等方式,调节情绪、疏肝理气,让肝气得以条达,间接保护脾胃功能,缓解节后情绪烦躁等不适。

### 温馨提示:辨证调理是关键,不适及时就医

“惊蛰前后的节后调理,核心是‘顺时、辨证、适度’,不同体质的人,调理方案也有所不同,不可盲目跟风。”全斌主任提醒,每个人的体质存在差异,如体质偏寒者,应多吃温性食物,避免生冷、寒凉食物,可适当增加艾灸、热敷等温热调理方式;体质偏热者,可适当吃一些清热利湿的食物,如冬瓜、绿豆、芹菜等,避免辛辣、燥热食物,切勿盲目进补;湿气较重者,可适当食用薏米、茯苓等祛湿食材,加强运动,促进湿气排出。

此外,若节后出现持续的腹胀、腹痛、腹泻、反酸、食欲不振等症状,且通过调整饮食、作息无法缓解,甚至伴随头晕、乏力、情绪烦躁加重等情况,应及时前往正规医院就诊,由专业医生辨证后制定个性化调理方案,避免拖延病情,引发慢性胃炎、胃溃疡等慢性消化疾病。对于有慢性消化疾病史的人群,惊蛰前后更应注重调理,遵医用药,定期复查,预防疾病复发。