

我国血脂异常人数已超4亿

科学调脂不容忽视

“国家心血管病中心统计显示,我国血脂异常人数已经超过4亿人。但是,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。”近日,中华预防医学会副会长、北京大学人民医院心血管病研究所所长胡大一告诉科技日报记者。

随着人们生活水平的提高、饮食结构改变及生活节奏加快、压力增加,“三高”问题也逐渐严重,仅血脂异常一项,患病率就高达40.4%。同时,血脂异常也不仅是老年人群的专属疾病,患者群逐渐年轻化,成为30—50岁年龄段人群的“第一杀手”。血脂管理目前是我国国民心脑血管疾病防控的重点。

对于我国血脂控制达标率低的原因,胡大一分析,一方面是很多人不知道血脂异常是导致心脑血管疾病的重要危险因素,对相关的知识了解甚少;另一方面则是很多人对长期用药的安全性过于担忧,认为“是药三分毒”,不能坚持科学有效的治疗。

引发心血管疾病的罪魁祸首

“北京地区高速发展的15年间,77%的冠心病的增加要归罪于胆固醇升高,安全、有效地管理血脂至关重要。”中南大学湘雅二医院内科主任赵水平说。

“血脂异常是导致心脑血管疾病的重要危险因素,与高血压、糖尿病等多种慢性病危险因素一样,会引发冠心病、心肌梗死、卒中等心脑血管疾病。”胡大一说。

然而,很多人并不知道血脂达标的重要性。

胡大一指出,只要把血压、胆固醇同时降低10%,心脑血管疾病风险就能降低45%。但在我国,“坏胆固醇”的总达标率还不足30%,极高危组的控制情况最差,仅为21.7%。

这一来自血脂异常调查研究的数据为我国国民敲响了警钟。

研究证实,血清总胆固醇水平与血压之间都存在着正向关系,80%以上的高血压患者存在其他危险因素,其中最常见的是血脂异常(>50%),而血糖升高会引起一系列代谢紊乱及血管壁增厚,导致血管病变,一旦患者饮食不注意,就容易造成高血脂,增加心血管疾病

风险。此外,长期吸烟、酗酒也会改变血脂构成,使高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白增加、血清抗氧化作用减少,促进了动脉粥样硬化、心梗和脑梗的发生和发展。

不能照搬欧美的指南和做法

需要提醒的是,中国人的血脂管理有国人自己的特点,不能单纯照搬欧美国家的指南和做法。

胡大一表示,近80%的国人低密度脂蛋白胆固醇都小于130mg/dL,这个基线水平普遍比欧美国家低,这就意味着用在欧美人身上的高强度、大剂量他汀不适合我们中国人。

中国患者更适合中小剂量的他汀。“可能是由于不同人种的问题,使用同样剂量的他汀,中国患者出现副作用的几率也比西方人高。有研究数据显示,用40毫克辛伐他汀,出现肝酶增高3倍以上和肌酸激酶升高的中国患者是欧洲病人的10倍。所以,中国患者更适合温和且安全的调脂药物。”胡大一说。

我国多个权威指南推荐,在开始调

脂治疗时应用中等强度他汀。中等强度他汀即为在市面上各种他汀常规1片的剂量。

最新研究显示,由于遗传学背景的差异,欧美人群和中国人群的体质及耐受能力不同,近80%中国血脂异常患者更适合中等强度降脂,不仅能有效控制血脂,且安全性更高,能达到长期服用。

“五驾马车”齐头并进管好血脂

在日常生活中,常有人把血脂异常和高血脂混为一谈,认为血脂高就应该一降再降。事实上,血脂异常需要一个综合调理、全面改善的过程。胡大一表示,有的指标要调低,如被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇、总胆固醇和甘油三酯,而对血管有保护作用的“好胆固醇”高密度脂蛋白胆固醇,则希望它高点更好。“因此,血脂异常的干预和治疗重在一个‘调’字。”胡大一说。

如何科学调脂?

专家认为综合调脂是管理血脂指标

的关键。对于长期吸烟、酗酒等心血管疾病高危人群,则更需要关注血脂指标、适当调脂,并定期进行健康体检。

“综合调脂要从两方面考虑,一方面对患者进行多重因素的综合管理;另一方面则是生活方式的控制和药物的治疗相结合。”北京大学人民医院心脏中心主任陈红说。

胡大一认为,要五驾马车齐头并进。“要加强极高危人群的血脂管理。急性冠脉综合征、稳定性冠心病、缺血性心肌病、缺血性卒中、短暂性脑缺血发作、外周动脉粥样硬化病等均属于极高危人群。这部分人群血脂达标率较低,停药率较高,很多急性冠状动脉综合征患者出院后自行对他汀停药。加强随访管理,提高患者他汀使用率,长期坚持,才可有更多临床获益。”胡大一说,还要加强动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群的一级预防。一级预防是指对于没有发生过心肌梗死、卒中等心脑血管疾病,但是有高血压、糖尿病这些危险因素的人,加强血脂管理,从而更好地预防心脑血管疾病和危险事件的发生。

(来源:科技日报)



高血脂患者常吃花生能降血脂吗?

哪些食物能降血脂?

花生是我们生活中很常见的一种食物,它的营养价值及其高,而且特别好吃,是很多人闲来无事喜欢吃的一些干果。而对于高血脂患者来说,其中也不乏喜欢吃花生的人。但是他们又怕吃花生后会让血脂再次上升,因此极力克制。其实,高血脂患者是可以吃花生的,花生可以帮助降血脂呢。

高血脂患者经常吃花生可以帮助降血脂吗?

花生中所含的植物胆固醇会和人体内的胆固醇发生竞争反应,会阻碍人体吸收比较多的胆固醇,进而降低

胆固醇的水平。而花生的不饱和脂肪酸、卵磷脂以及胆碱可以促进胆固醇的分解,可以帮助患者让多余的胆固醇堆积在身体内,进而有降低血脂的作用。不过要注意,花生不能多吃,容易上火。

哪些食物可以有效降低血脂?

一、苹果。苹果中含有丰富的果胶以及大量的微量元素,可以让血液被净化,从而让胆固醇可以排出身体,防止身体内胆固醇的堆积,从而降低血脂。

二、山楂。山楂中的生物类黄酮以及大量的维生素c能够扩张血管,降低

身体内甘油三酯以及胆固醇的含量,从而起到降低血压和血脂的功效。不过需要注意的是山楂会刺激胃部,患者一次性不能吃太多。

三、茄子。茄子中大量的维生素p可以提高细胞的粘着性和血管的弹性,可以降低身体内总胆固醇的数量,也能避免血脂伤害到血管,从而达到辅助治疗高血脂、高血压等疾病。

四、胡萝卜。胡萝卜中的钾元素可以提高油脂的乳化,可以溶解血管壁上的硬化斑块,从而达到预防血管硬化的作用,经常吃胡萝卜不仅可以预防血液出现粘稠,还可以提高血管的弹性,进而降低胆固醇在血液中的含量,有效治疗

高血脂。

五、洋葱。洋葱具有扩张血管,预防血栓的作用,而且洋葱还可以促进钠元素的排泄,对高血压、高血脂患者有很大的好处。

温馨提示,高血脂患者的饮食是很重要的,如果稍微不注意,就会让血脂上升而导致一些危害的出现。因此,在平时的饮食要注意,对于这些对高血脂有好处的食物可以多吃,这样才能让血脂真正的被控制,让血脂不会容易上升,从而威胁到身体,严重还会危及到生命。

(来源:家庭医生在线)