



血脂异常，血管里的“无声警报”

您是否认为血脂异常只是“胖人专属”？事实上，我国血脂异常人群已超过4亿，并呈现出明显的年轻化趋势。尽管形势严峻，但由于没有明显症状，公众对血脂异常的重视程度仍然不高，知晓率和筛查率普遍偏低。正因如此，血脂异常往往被忽视，在不知不觉中，对心脑血管健康造成持续性损害，犹如一颗埋藏在血管中的“无声炸弹”，随时可能引发严重后果。而如果你重视它，发现它是藏在血管里的“无声警报”，那你将受益匪浅。

一、何为血脂异常

血脂是血液中脂类物质的总称，临床常规检测主要包括4项指标：总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。其中，HDL-C被称为“好胆固醇”，具有抗动脉粥样硬化的作用；而LDL-C则被认为是“坏胆固醇”，它是引起心脑血管病的独立危险因素。

根据血脂水平的不同，临

床上通常将血脂异常分为3种类型。第一类主要表现为总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高，称为高胆固醇血症；第二类主要表现为甘油三酯升高，称为高甘油三酯血症；第三类为混合型高脂血症，即总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯均升高。

此外，有些人还存在脂蛋白(a)升高的情况，它同样是冠心病和缺血性脑卒中的独立危险因素。目前尚无确切的非药物方式能够有效降低脂蛋白水平，常规的他汀类药物治疗效果有限，仍需进一步研究。

二、血脂异常的危害与筛查

血脂异常的危害具有隐蔽性和持续性。早期往往无明显不适，但随着时间推移，会显著增加动脉粥样硬化的风险，从而引发脑卒中、冠心病、心肌梗死等严重后果。此外，严重的高甘油三酯血症还可能诱发急性胰腺炎，危及生命；且长期血脂紊乱也会导致脂肪在肝脏沉积，形成脂肪肝，严重者甚至发展为肝炎、肝硬化。

而血脂异常中最重要的是低密度脂蛋白胆固醇，它是动脉粥样硬化性心血管疾病的一个独立危险因素。有一句话叫“没有胆固醇就没有动脉粥样硬化”，由此可见血脂异常的危害之大。

由于血脂异常在早期通常没有明显症状，往往难以及时发现，因此定期筛查成为发现这一问题的唯一有效手段。尤其是已有动脉粥样硬化性心血管疾病、患有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等危险因素，或具有早发心血管病家族史、家族性高脂血症，以及出现皮肤黄色瘤、跟腱增厚等胆固醇代谢异常体征的人群，更应高度重视血脂检测筛查。对于普通人群，建议40岁以上的成年人每年至少检测一次血脂，40岁以下健康人群每2至5年筛查一次。血脂筛查不仅是血脂异常早期发现的重要手段，更是预防心血管疾病的关键第一步。

三、血脂异常的防治

动脉粥样硬化性心血管疾病是一类可防可控的疾病，其

防控都离不开调控血脂和胆固醇。专家指出，管理好“坏胆固醇”对于血管健康非常重要，不同人群标准不同。那么，“坏胆固醇”应控制在什么范围更为适宜呢？

对不同的风险人群，控制低密度脂蛋白胆固醇的力度是不一样的。通常的中高危人群，我们要将其控制在2.6mmol/L以下；如果是极高危或超高危的人群，比如已经合并有冠心病或者是缺血性脑卒中等疾病人群，我们至少要将其控制在1.8mmol/L以下，甚至在1.4mmol/L以下。因此，对不同人群，需要采取个体化的治疗方案及措施。

健康的生活方式是降脂治疗的基础，包括合理膳食、适度增加身体活动、控制体重、戒烟限酒等。其中合理膳食对血脂影响较大，要限制饱和脂肪酸（如动物油、棕榈油等）及反式脂肪（氢化植物油等）的摄入，采用不饱和脂肪酸（如植物油）替代，增加水果蔬菜、全谷薯类、膳食纤维及鱼类的摄入。完全戒烟和有效避

免吸入二手烟，同时每周进行150分钟以上中等强度运动，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并升高“好胆固醇”的水平。保持健康体重，建议腰围控制在男性小于85厘米，女性小于80厘米。

当生活方式不能达到降脂目标时，应考虑降脂药物治疗。降脂药物常常根据不同血脂异常类型及危险因素等方面综合考虑选择，其中他汀类药物是降脂药物治疗的基石，可根据不同情况选择胆固醇吸收抑制剂、PCSK9抑制剂、贝特类药物等，亦可选择合用中成药协助降脂治疗。用药期间应定期到医院随访观察疗效及不良反应，及时调整治疗方案。

血脂异常并非洪水猛兽，但它是血管里的“无声警报”，需要我们了解它、重视它、科学管理它。那么，从今天开始，关注血脂健康，调整生活习惯，定期体检随访，您为血管健康所做的每一步努力，都是对生命最坚实的守护。

（柳州市中西医结合医院 内科 周乐园）

喝水新知识 惊呆干饭人

“吃饭前不要喝水，吃饭时也尽量少喝，那会稀释胃酸，对消化不好！”——这则流传甚久的“祖训”，最近被科学家用实验证实并不科学。

2024年，《美国医学会杂志》子刊上发表的一项研究显示，多喝水不仅能辅助减肥，还能降低肾结石风险，甚至可能改善头痛和糖尿病。而且，“饭前喝水”值得提倡，比“随便喝”更有效。

一、胃没有你想的那么“娇气”

胃酸工厂的硬实力：你的胃没有那么“娇气”，而是24小时运转的“浓酸反应釜”，每天分泌1.5-2.5升胃酸（相当于10罐可乐），盐酸浓度高达0.5%（能腐蚀铁钉）。你喝水500毫升？不过是在游泳池加杯水！

消化酶的自证清白：蛋白酶原在pH<5时自动激活，喝两杯水后胃内pH仅短暂升至2.8，几分钟内即可重新满血复活。

二、饭前喝水的好处

1. “减肥利器”：研究显示，与对照组相比，超重/肥胖参与者持续12周至12月在饭前喝水1500毫升，体重减轻幅度更大。饭前喝点水，首先增加饱腹感减少进食；其次会改变人对食物的欲望，因为足够的水，身体会比较喜欢蛋白质，而不是令人发胖的碳水化合物。

2. “血糖过山车制动杆”：研究还评估了增加饮水量对空腹血糖水平的影响，结果显示，与对照组相比，干预组的平均空腹血糖水平有显著下降。虽然多喝水不能直接治愈

糖尿病，但作为一种简单的生活方式调整，可以对血糖管理产生积极影响，可以更好地管理血糖。

三、水的医疗级隐藏技能

头痛克星：上述研究发现，那些坚持每天多喝水的成年人在连续3个月的观察期内，偏头痛的发作频率和严重程度都出现了显著的改善。研究显示，每日饮水量达1500毫升，持续3个月，会使偏头痛特异性生活质量问卷评分有所改善，相比对照组高4.5分。

“结石爆破手”：很多尿路结石的发生都和饮水不足有关。多喝水能冲洗尿路，有利于预防结石形成以及促使结石排出。

“痛风消防栓”：嘌呤易溶于水，痛风患者多喝水是有好处的，有利于尿酸排出，预防尿酸肾结石，延缓肾脏进行性损害。痛风患者饮水，一般每天至少要达到2000毫升，伴肾结石患者最好能达到3000毫升。但肾功能不全或心肺功能异常者，要根据病情限制水的摄入量。

“血管清道夫”：多喝水还可以促进人体的血液循环。晨

起喝杯温开水，有助于降低脑血栓、心梗的发病风险。因此，清晨起床后，记得喝1杯（200-400毫升）温开水，以35℃-40℃为宜。

“感冒灭火器”：多喝水对感冒有一定缓解作用。感冒后多有发热、出汗，喝水可使体内水分及时得到补充，避免虚脱。多喝水还能缓解感冒期间喉咙干渴不适，稀释痰液，有利于黏稠痰液排出。多喝水还能促使出汗和排尿，加速体内细菌和病毒排出。

“经期暖宝宝”：科学家的研究证实，多喝温热的水可以缓解经期的腹部胀痛，还可以通过增加排尿加强对尿道的冲洗，减少经期尿路感染的发生率。

四、科学喝水“段位”指南

- 青铜（保命版）
 - 晨起1杯温水（200毫升）。
 - 服药时抿水100毫升（防药片黏食管）。
 - 睡前2小时限水（减少起夜）。
- 黄金（健康版）
 - 餐前30分钟500毫升（控糖减脂）。
 - 工作间歇“151法则”：每小时喝150毫升，分5次小口喝。
 - 运动补水秘籍：每出汗500毫升补合电

解质水300毫升。

五、喝水误区要防范

等口渴再喝：不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。

举杯大口喝：建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水量总量分配在一天中喝，每次200毫升左右。平时没事时也喝一点，饭前、饭中、饭后也可以适当喝点水。

用饮料代替喝水：很多人喝白开水总觉得没有味道，用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖，进而带来更多的健康问题，还不利于牙齿健康。因此，千万别用喝饮料代替喝水。

天热喝冰水：水温过低会刺激心脏，不利于血液循环，增加患心绞痛、心梗等疾病的风险。尤其是冠心病、高血压者，喝水的温度不要过低。对于一般人而言，饮用35℃-40℃的水最为适宜。

当外婆又一次按住你端汤的手，当健身教练还在吼“吃饭别喝水”，你可以笑着递过这篇文章，再稳稳地端起你的水杯：“别担心啦！科学家都盖章了，咱的胃结实着呢，饭前喝点水，好处多多，该喝就放心喝！”

（柳州市工人医院 卢瑶）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936