

## 血脂异常

## 坚持长期治疗



血脂（主要是指血浆胆固醇和甘油三酯）异常是一类常见的疾病。大量的基础和临床研究结果证明，血脂异常与心血管疾病，尤其是与冠心病的发生和发展关系密切。

血脂异常可分为高脂血症和低密度脂蛋白-胆固醇血症，高脂血症又可分为高胆固醇血症仅血清胆固醇（TC）升高、高甘油三酯血症仅甘油三酯（TG）升高和混合型高脂血症 TG 和 TC 均升高。

高脂血症在临床上还可以分为原发性和继发性高脂血症。继发性高脂血症是指由于系统性疾病或药物所引起的血脂异常，常见的疾病如甲状腺功能减退症、糖尿病、肾病综合征、肾衰、肝脏疾病、系统性红斑狼疮、骨髓瘤等，某些药物如糖皮质激素等。原发性高脂血症是一类多因素所引起的疾病，是环境因素与遗传基因异常相互作用的结果。环境因素主要是高胆固醇和高饱和脂肪酸摄入以及热量过多引起的超重，其次包括生活方式如长时间久坐、吸烟等。

血脂异常的治疗基础是饮食疗法，尤其是对原发性高脂血症患者更应首选饮食治疗，而且在药物进

行调脂治疗时更应坚持。饮食治疗能使血胆固醇下降 2%-8%，对甘油三酯的降低作用更为明显，同时合理饮食还可使降脂药物更易发挥良好作用。一般建议饮食疗法 6 周后复查，如血脂调整能达到目标水平则可转入长期监测计划，如未能实现目标则需更严格的饮食疗法，若仍不能达要求则应考虑药物调脂治疗。

目前调脂使用比较广泛的有烟酸及其衍生物、他汀类、贝特类药物，这些药物均存一些不良反应，但就总体而言，长期使用调脂药物是十分安全的，不必引起惊慌。

血脂异常患者的治疗应在专科医师的指导下进行，因为调脂药物有种种不良反应存在，而且若遇到横纹肌溶解症是十分凶险的。曾有报道，在广泛使用西立伐他汀后出现 50 多例因发生横纹肌溶解症而死亡，最后导致该药退出市场。我们建议对于高胆固醇血症的患者使用他汀类药物，对于高甘油三酯血症的患者使用贝特类或烟酸及其衍生物；对于混合型高脂血症患者则根据何种血脂升高为主而选择用药，一般不建议联合使用调脂药物，因为他汀类与贝特类合用会增

## 高脂血症专刊



## 膏方调理降低血脂

近日，门诊时一位老大爷咨询我：“医生，我听说高脂血症的患者不能进补，如果进补血脂会更高”。其实，老大爷的这种说法是错误的。因为中医的进补主要讲究的是辨证进补，所谓的辨证就是根据不同的体质（因人）、不同的时间（因时）、不同的地域（因地）、不同的疾病（因病），高脂血症患者只要符合进补的条件，就可以进补，从而通过调理降低血脂。

对于高脂血症患者，可以选用一些具有养阴清热、清热利湿、润肠通便、益气健脾、利水渗湿、活血化瘀、化痰散结等作用的中药，以促进脂肪代谢、降低血脂、抑制代谢、降低体重及改善心悸气短等。如海藻、昆布、荷叶、泽泻、赤小豆、薏米、绿豆、魔芋、山药、茶叶等。

如果高脂血症患者是气虚体质的人，表现为神疲倦怠、动则气喘、饮食无味、脉弱无力等，可以选用由人参、黄芪、茯苓、白术等中药制成的膏方；如果高脂血症患者是血虚体质的人，表现为面色苍白、头晕健忘、失眠少神、脉细无力等，可以选用由阿胶、熟地、当归、白芍等中药制成的膏方；如果是阴虚体质者，表现为形体瘦削、口干咽燥、渴欲饮水、潮热盗汗等，可以选用由麦冬、沙参、龟板、枸杞等中药制成的膏方；如果是阳虚体质者，表现为畏寒肢冷、性欲淡漠、尿频遗尿、腹中冷痛等，可以选用由鹿角胶、杜仲、蛤蚧、核桃仁等中药制成的膏方。

浙江省温州市中医院  
副主任医师 丁文

## ●延伸阅读

## 高脂血症两大表现

高脂血症的临床表现主要包括两大方面：1、脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤，主要分布在肌腱处、肘、膝关节伸侧、睑周部等；2、脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，产生冠心病和周围血管病等。

由于血脂异常时黄色瘤的发生率并不十分高，动脉

粥样硬化的发生和发展则需要相当长的时间，所以多数血脂异常患者并无任何症状和异常体征发现，往往是在进行血液生化检查测定胆固醇和甘油三酯时被发现。高脂血症还可以出现角膜弓和脂血症眼底改变，明显的高甘油三酯血症还可以引起急性胰腺炎。

## 血脂检查前应空腹

血脂是血液中类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）和中性脂肪（甘油三酯、胆固醇）的总称，它广泛分布于人体中，是细胞基础代谢的必需物质。血脂检查是对血液中所含脂类进行定量检测的一种方法。由于血脂受各种因素的影响，因此在检查前应注意以下几个问题：

**保持空腹检查** 血脂检查时要抽取空腹 12 小时以上的静脉血。研究表明，空腹与否对于部分中性脂肪，特别是甘油三酯的检测有较大影响，严格空腹可保证结果的准确性。但也不宜长时间空腹，因为身体处

于过度饥饿的状态下同样会造成血脂检查的不准确。检查的前一天晚上 8 点之后注意禁食，少量饮水即可。

**维持规律饮食** 检查前应维持原有饮食习惯，不用长时间禁食，也千万不要在检查前饱餐一顿或吃夜宵。

**保证充足睡眠** 检查前一定要注意休息，保证充足的睡眠，因为通宵、熬夜会引起血脂增高。

**保持平稳状态** 在生理和病理状态比较稳定的情况下进行检测，同时确保检查前 4-6 周无急性病发作。

**不要剧烈运动** 运动会影响



人体的代谢，即便是轻度的活动也会引起体内酶活性的改变，从而影响体内血脂水平的变化。

**停药后再检查** 避孕药、减肥药和部分抗生素等可影响血脂的变化。因此在检查前不要服用这些药物，如果正在服用，建议停药 3 天后再行检查。

长沙市中心医院检验科  
主管检验师 严湘红

## 答读者问?

广西桂林读者程达问：我父亲今年 65 岁了，去年在医院检查出血脂偏高，医生说要多运动，但没详细说要如何运动，请问有无具体的建议提供？

广西医科大学教授吕斌回复：运动不但能消耗体内多余的能量，还能有效帮助降血脂。这是因为运动可以让高密度“好”胆固醇升高，它会把血液中的胆固醇带回肝脏代谢，同时，让低密度“坏”胆固醇不会变多。

老年人运动的原则首先是要“服老”，不要为了逞强而运动，要因人而异，量力而行。老年人身体锻炼一般倾向于小强度长时间运动，一天运动总时间不超过 2 小时，每周 3-4 次效果最好。

老年人的最佳运动时间为每天的上午 9:00-10:00 和下午 3:00-5:00。从近代医学观点看，吃饭特别是吃饱饭时，老年人的心脏负荷增加，餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此，老年人应该避免在饱餐后 2 个小时内进行运动锻炼。另外，退步走、下蹲运动、爬山、爬楼梯等运动都不适合老年人。

而对于高血脂的人群可选择跑步或骑自行车等这些有氧运动，对于控制体重以及改善心血管都是有帮助的，每次 20 分钟，每周 6 次，或每次 60 分钟，一周 3 次。

当然在运动前后的饮食也要稍加注意，避免运动与饮食功过相抵。日常要低盐低脂，在早餐时不要吃肥肉、鸡蛋黄、动物的内脏、鸡皮、鸭皮等。