

# 血脂检测 心血管健康的重要指标

当今社会，人们生活节奏不断加快，饮食习惯也发生了变化，心血管疾病已经成为危害人们健康的一大杀手。血脂检测是心血管健康状态评价的关键指标之一，对血脂水平的检测越来越显示出重要意义。血脂检测不但可以帮助医师及时掌握病人血脂情况，对心血管疾病的防治提供科学依据，而且在个人健康管理中必不可少。

## 血脂检测的种类

**1. 总胆固醇** 总胆固醇是指血液中所有脂蛋白中胆固醇含量的累计，它在血脂检测中是最基础且至关重要的标准之一，主要包括高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）。其中，LDL-C 常被视为“坏”胆固醇，因其易在血管壁上沉积，形成动脉粥样硬化斑块，是心脑血管事件的独立危险因素。LDL-C 的正常范围为 $<3.4\text{mmol/L}$ （高危人群需更低，如冠心病患者建议 $<1.8\text{mmol/L}$ ）；而 HDL-C 则人们所说的“好”胆固醇，有助于将多余的胆固醇从周围组织运回肝脏进行代谢，减少心血管疾病的发生。

**2. 甘油三酯** 甘油三酯在血液中是一个关键的脂质元素，它

主要是由甘油与三种脂肪酸分子结合形成的。甘油三酯是机体能量储存形式之一，在脂肪细胞、肌肉及肝脏间进行能量转运。甘油三酯含量过高时易使脂肪沉积于血管壁，加快动脉粥样硬化过程，进而增加心血管疾病发生几率。除此之外，甘油三酯的异常水平也可能与其他的代谢相关疾病有着紧密的联系，例如糖尿病和肥胖症。

## 血脂检测的临床意义

**1. 高血脂与心血管疾病的关系** 高血脂尤其是总胆固醇及甘油三酯异常增高是心血管疾病最主要的危险因素。通过血脂检测医生能够及时掌握患者血脂水平进而对患者心血管疾病发生危险性进行评估。高血脂不仅有可能引发动脉粥样硬化和增加冠状动脉心脏病、心肌梗死等心血管疾病的发病率，还有可能触发脑血管突发事件，例如脑卒中等。所以定期检测血脂，发现和控制血脂异常对防治心血管疾病和保护病人生命健康起着关键作用。

**2. 血脂检测在心血管疾病预防中的作用** 血脂检测对心血管疾病防治具有决定性意义。一方面，血脂水平可以向医生提供关

键信息，以早期发现有心血管疾病危险病人。通过经常对血脂水平进行监测，医生能及时发现血脂异常情况，以便有针对性地进行治疗。通过调节饮食、增加锻炼或者降脂药物，一定程度上能够有效地控制血脂水平和减少心血管疾病发病的发生率。另一方面，血脂检测有利于评价病人对治疗措施的反应，医生可依据血脂检测结果对治疗方案进行调整以保证治疗效果。

## 哪些人需要重点筛查血脂

根据《中国血脂管理指南（2023 年）》，建议以下人群定期检测：

**1. 已有心血管疾病者**（如冠心病、脑卒中、外周动脉病）确诊后尽早检测，后续每 3~6 个月复查。

**2. 高危人群** 高血压、糖尿病、吸烟、肥胖（ $\text{BMI} \geq 28$ ）、家族性高胆固醇血症患者，至少每年检测一次。

**3. 普通人群** 40 岁以下成年人每 2~5 年检测一次；40 岁及以上男性和绝经期后女性每年检测一次。

岳阳市岳阳楼区人民医院  
吴哲

# 心脏支架术后护理 这些细节要牢记

当心脏血管突然堵塞引发急性心梗时，PCI 手术（俗称“心脏支架”）能快速疏通血管，挽救生命。但不要以为手术完成就万事大吉，术后护理才是康复的起点，护理细节直接决定恢复效果。

## 术后监测：时刻关注身体信号

PCI 手术后，患者通常要在医院观察 1~3 天，医生会定期检查生命体征，如心跳、血压、血氧水平，心电图监测也必不可少，它能实时显示心脏是否正常工作。一旦出现任何异常，如胸痛加剧、呼吸困难或头晕，都要立即报告医生或护士。出院后，患者应每天自测血压和心率，外出携带紧急联系卡，写上医生电话和常用药物清单，以防出现意外时快速应对。

## 药物管理：按时服药是头等大事

药物能防止血管再次堵塞和控制风险因素，常用的是抗血小板药，如阿司匹林和氯吡格雷，它们能让血液不易凝结，减少支架内血栓风险。其他药物还有他汀类降脂药（降低胆固醇）、 $\beta$ 受体阻滞剂（控制心率和血压）、血管紧张素酶抑制剂（保护心脏功能）。每天必须严格遵医嘱按时服药，千万不能自行停药或减量，否则可能导致严重后果。一旦出现牙龈出血或胃部不适，一

定要及时就医，由医生判断是否需要调整药物。

## 适当活动：循序渐进恢复体力

术后恢复需要时间，运动也要循序渐进。手术当天应卧床休息，避免剧烈动作。第二天起，可以在病房走廊散步 5~10 分钟。出院后第 1 周以轻度活动为主，如在家中短距离散步或做简单家务，避免提重物、爬楼梯或剧烈运动，以免增加心脏负担。出院 6 周后可以逐步增加运动量，如快走或游泳，每次 20~30 分钟。同时要保证每天 7~8 小时睡眠时间，中午适当小憩。

## 饮食调整：吃对食物，心脏更健康

术后饮食的核心原则是低盐、低脂、高纤维。减少盐分摄入能降血压，每天控制在 5 克以内，少吃腌制品和加工食品。多吃全谷物、蔬菜和水果，如燕麦、菠菜、苹果，它们均



有抗氧化作用，可保护心脏。避免高脂食物，如油炸食品和肥肉，改用植物油烹调。蛋白质来源优选鱼类、豆类和瘦肉。控制食量，每餐七分饱。多喝水，保持体液平衡，少喝咖啡和含酒精饮品。戒烟，尼古丁可损害血管，增加复发风险。

## 心理支持：心态好，康复快

焦虑或抑郁等负面情绪可影响整体恢复，患者可每天花几分钟深呼吸或冥想，用积极心态面对疾病。家人要多陪伴，多倾听，避免给患者压力。社区支持也很重要，患者可通过参加心友会，分享经验。如果情绪低落持续超过两周，可考虑咨询心理医生。

衡阳县人民医院 周丽琴

# 关于高血压的 基础知识都在这里

高血压作为常见慢性疾病影响了世界数亿人口，其不仅会影响患者日常生活质量，而且会诱发心脏病、中风以及肾脏疾病等系列严重并发症。所以，对高血压有关知识有深刻认识是非常重要的。

## 高血压的类型

高血压有原发性和继发性两大类型。原发性高血，又常被称作高血压病，指的是那些原因尚不明确的高血压状况，这通常与遗传、年龄大小、不健康的生活方式等多种因素紧密相关。这种高血压在全部高血压病例中占有很大比例。继发性高血压是由其他已知疾病或条件导致的高血压，例如肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病等。对高血压类型的认识有利于病人及医生制定更好的治疗及管理方案。

## 高血压的成因

高血压病因复杂多变，牵涉因素众多。遗传因素在高血压发病过程中起着重要作用，有高血压病史者在家族中患病风险通常较大。另外年龄对高血压的发生有不容忽视的影响，血管壁随年龄增加而变硬、弹性减弱，使血压上升。不良生活习惯如高盐饮食，缺乏锻炼，过量饮酒和长期精神紧张也是诱发高血压的主要因素。这几方面因素交互作用共同促成高血压的产生与发展。对高血压产生原因的认识有利于人们有针对性地采取预防措施，以减少患病风险。

## 高血压的症状

高血压症状个体差异较大，但一般有头痛，眩晕，心悸，胸闷，气短；有些病人可能无明显症状，只是体检发现血压上升。伴随着疾病的发展，高血压会引起冠心病、脑卒中、肾脏疾病等一系列并发症，严重损害患者身体健康。所以了解高血压症状并及时就诊检查对及早发现及控制高血压有十分重要的意义。

## 高血压的治疗

高血压治疗有药物治疗与非药物治疗 2 种途径。在药物治疗上，医生根据病人具体情况开降压药物来控制血压水平和降低并发症发生几率。非药物治疗主要集中在调整生活习惯上，例如实施低盐饮食、适度的体育锻炼、戒烟和限制饮酒以及维护心理健康等方面。这些措施对增强血管功能、降低血压、改善生活质量有一定的帮助。治疗期间，病人要遵医嘱定时监测血压并适时调整治疗方案才能取得最佳疗效，帮助高血压病人提高生活质量。

综上所述，高血压属于慢性疾病，需引起长期管理与重视。通过对高血压的种类、原因、症状及治疗方法等方面的全面了解，才能对该病有更深刻的理解，才能采取有效措施防治其发生与发展。对已发病者积极治疗并调整生活方式是减少并发症发生风险以及改善生活质量的关键所在。与此同时，还应增强大众对于高血压的了解，增强健康意识，一起创造更健康的环境。

临湘市中医医院 王静