

分清好坏胆固醇

看懂检验报告 远离血管斑块

拿到血脂检验报告时,不少人只盯着总胆固醇数值,却忽略了影响血管健康的核心指标。胆固醇是人体合成细胞膜、激素和维生素D的必需原料,并非有害物质,真正损伤血管的是失衡的胆固醇结构。分清好坏胆固醇,读懂血脂报告,才能从源头规避斑块风险,有效守护心脑血管健康。

胆固醇有好有坏

血脂报告中,胆固醇相关核心指标分为两类,即低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),二者功能截然相反。

LDL-C即大众口中的“坏胆固醇”,是血管斑块形成的核心元凶。它的生理功能是将肝脏合成的胆固醇输送至全身各处组织,维持机体正常代谢。当体内LDL-C超标时,多余的胆固醇无法被组织充分利用,会慢慢沉积在受损的血管内皮下方,并逐步发展为硬化斑块。斑块会让血管壁增厚变硬、管腔狭窄,阻碍血液流通,其中,不稳定斑块易破裂脱落,诱发血栓,引发急性心梗、脑梗等危重疾病。

HDL-C即“好胆固醇”,是血管的“清道夫”和“守护者”。它的作用与坏胆固醇完全相反,能够捕捉血管壁、组织间隙中多余的胆固醇,将其运回肝脏进行分解、代谢,最终

排出体外,有效清理血管脂质垃圾,延缓血管硬化和斑块形成。HDL-C数值越高,血管清理代谢能力越强,心脑血管疾病风险越低。

看懂参考标准,精准判断血脂异常

结合《中国成人血脂异常防治指南(2023修订版)》标准,普通健康人群血脂参考范围明确:LDL-C的正常范围<3.4mmol/L,3.4~4.1mmol/L为边缘升高,≥4.1mmol/L为升高;HDL-C的正常范围≥1.0mmol/L,<1.0mmol/L为降低。对于高血压、糖尿病、冠心病、肥胖等心血管高危人群,LDL-C需控制在2.6mmol/L以下;既往发生过心梗、脑梗的极高危人群,LDL-C需严格控制在1.8mmol/L以下。

不良生活方式是胆固醇代谢失衡的主要后天因素,如长期吃动物内脏、肥肉、油炸食品、精制甜品;长期熬夜、久坐、烟酒、焦虑等。



部分清淡饮食人群也会血脂异常,多与代谢、遗传、基础疾病相关,需定期筛查干预。

科学调理干预,远离血管斑块

调节胆固醇、预防血管斑块需科学综合干预。饮食上严控高脂高胆固醇食物,多吃深海鱼、坚果、燕麦及果蔬,依靠不饱和脂肪酸助力脂质代谢;每周坚持150分钟中等强度有氧运动,提升好胆固醇、减少脂质沉积;同时戒烟酒、规律作息,保护血管内皮,杜绝脂质附着。

血脂轻度异常且无基础病者,可开展3~6个月生活方式干预;指标持续偏高或属于心血管高危人群者,需在专科医生指导下规范服药,严禁自行调药、停药。定期复查血脂和肝功能,动态监测指标变化、优化干预方案,可有效阻断斑块进展,守护心脑血管长久健康。

汝城县卢阳镇卫生院 黄琴芳

支架术后避开六大误区 降低血管二次堵塞风险

很多人认为安装支架后就一劳永逸,殊不知,合理养护才是保持心脏健康的关键!避开支架术后六大养护误区,才能降低血管二次堵塞风险。那么,到底有哪些误区呢?

误区一:装完支架就不需要吃药?

这是临床最常见,也是最危险的一个认知误区。手术后,很多患者胸闷、胸痛等症状消失,就误认为是心脏功能彻底恢复,但事实是,支架只是将堵塞的血管开通,而非将血管内的斑块彻底消除,也未能将受损的血管内皮完全修复。长期服用抗血小板、调脂药物,本质上是为了稳定斑块、防止血栓聚集,避免堵塞的再次发生。因此,擅自停药或更改用药,会让血栓风险骤增,引起支架内再狭窄、心梗复发等严重后果。

误区二:术后身体虚弱,需要大补特补?

手术或多或少会对身体产生创伤,术后得好好补补,才能恢复元气。很多家属正是基于这样的心理,天天为患者准备鸡汤、肥肉、动物内脏、滋补浓汤等食物,看似进补,实则是对血管的隐形伤害。

支架手术后,血管尚且处于修复状态,高脂、高油、高胆固醇的饮食结构,容易让血脂快速升高,血管内脂质沉积速度更快,原本通畅的血管又会再次堆积斑块,形成堵塞。

误区三:手术后要制动静养?

很多患者认为手术后要合理制动,才能降低对创口的牵拉,减少疼痛,支架手术也不例外,因此,有些患者在支架手术后长期卧床,几乎不活动。而这样做只会导致血液循环缓慢、血液黏稠度升高,增加血栓形成风险;同时导致心肺功能下降,肌肉萎缩、代谢缓慢,增加血管再次堵塞的风险。

误区四:术后要吃素?

支架术后,医生会叮嘱患者保持清淡的饮食结构,避免高脂肪肉类,以防引起血脂升高。一些患者就将其误解为:支架术后要吃素!殊不知,长期纯素食会影响机体的脂质和优质蛋白摄入,难以满足机体运行,从而诱发营养不良、免疫力低下、血管弹性变差,反而对血管修复不利。其实,人体血脂并非完全依靠饮食摄入,肝脏自身也会合成。

误区五:只要血压、血糖、血脂正常,就不要监测管理?

从血管堵塞的成因来看,元凶无非三大基础性疾病,即高血脂、高血压、高血糖,会影响支架术后的血管修复。而很多患者在术后得知自己的指标正常后,就会忽视血压、血糖、血脂的监测。而高血脂、高血糖、高血压这几种常见慢性疾病目前都不可治愈,指标正常也只是长期用药的结果,而非痊愈,一旦疏于监测管理,在某些因素的干扰下,就会出现波动,继而对血管产生损伤。

误区六:支架术后情绪稳定最重要,熬夜无所谓?

很多人在手术后遵医嘱用药、调整饮食结构、保持情绪稳定,却忽略了作息的重要性。殊不知,支架术后长期熬夜、作息不规律,容易导致交感神经兴奋,使得血管收缩、血压骤升、血流变学紊乱,这也是诱发斑块破裂、血栓形成的高危因素。

新化县人民医院 彭芬芳

化验单上的“红箭头”代表什么?别慌!一文讲明白

很多人看到化验单上红红的箭头,难免心生疑惑:这些箭头到底意味着什么?是不是身体出了问题?是不是病情很严重?面对这些疑问,作为检验科医生,我想对您说一句:请不要过于紧张,化验单上的红箭头并不一定代表危险,只是提示身体的某些指标超出了正常参考范围。下面将从检验科的专业角度出发,帮助您读懂这些红箭头背后的意义,避免不必要的恐慌。

化验单上的红箭头代表什么

化验单上的红箭头一般用于标记检测结果超出参考范围,若检测结果高于参考范围上限,一般会出现向上的红箭头,若检测结果低于参考范围下限,就会出现向下的红箭头。需要提醒的是,参考范围并不代表绝对意义上的“正常”或“异常”,而是统计意义相关的参考数值,每个人的体质、年龄、性别以及生活习惯等因素都会影响检测结果,化验单上出现红箭头不等于患病。

红箭头的常见原因有哪些

出现红箭头的原因有多

种,有生理性原因,也有病理性原因。以肝功能中的丙氨酸氨基转移酶为例,当肝脏受损时会升高,剧烈运动、饮酒或服用某些药物后,也会出现一过性升高;再比如血常规中的白细胞计数,感染、炎症或应激状态下会升高;妊娠、新生儿期或情绪激动时,也会出现生理性升高。

哪些红箭头需要格外关注

虽说多数红箭头不用过度担心,但有些指标一旦出现异常,需要格外注意。例如,癌胚抗原或甲胎蛋白等肿瘤标志物持续上升,应进一步进行肿瘤风险的排查;血糖、血脂长期异常,与糖尿病、心血管疾病等慢性疾病密切相关;肾功能指标里的肌酐、尿素氮明显增高,表明肾功能损伤。

如何正确面对化验单上的红箭头

面对化验单上的红箭头,首先要冷静,不要自己在网上搜索,过度解读,不少生理性或一过性因素会造成指标波动,如饮食、运动、睡眠、情

绪,月经周期等。要重点关注箭头的具体指标及数值的变化幅度,若数值只是小幅度超出参考范围,且没有相关症状,一般不必过度担心。网络信息虽很丰富,但往往缺少针对性及专业性,不要盲目对照网络信息自我诊断。

检验科医生的建议

作为检验科医生,我这里有几个建议:定期体检,建立个人健康档案,有利于比较和跟踪指标的变化趋势度;维持良好的生活习惯,防止饮食、睡眠、情绪等给检测结果造成干扰;检测前严格遵医嘱,如空腹时间、不做剧烈运动等,保证结果的准确性。检验检测本身存在方法学局限,各项指标均存在合理检测误差与生理性波动,单次结果异常不足以直接确诊疾病,需对比多次检测结果来进行动态观察。

面对化验单上的红箭头,我们不必过于恐慌焦虑,应主动和医生沟通,遵医嘱复查复核,用冷静、科学的心态看待各项指标,共同守护自身健康。

醴陵市妇幼保健计划生育服务中心 杨淑艳