

医线聚焦

血脂化验单有「危险分层」 血脂管理更直观

春节即将来临,大鱼大肉、油炸食品、高糖点心应有尽有,血脂面临严峻挑战。在这个充满诱惑的节日里,管理好血脂非常关键。

你的血脂高吗?你会管理血脂吗?《中国血脂管理指南(2023年)》(以下简称《血脂管理指南》)显示,我国成人血脂异常的发病率高达35.6%,约三分之一成年人存在血脂异常。然而,35岁以上成人对血脂异常的知晓率却不足20%。

近期,海南有温度的血脂化验单项目启动会在海口举行。来自省内多家医院检验科、心内科等领域的专家们齐聚一堂,对有温度的化验单项目进行讲解,并深度解析《血脂管理指南》,推动各医院血脂检验报告陆续“上新”,让患者更清晰、更准确地了解自己的血脂状况,并提供个性化的干预措施或治疗方案。

海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

“你知道自己的血脂控制在什么范围吗?”“控制在1.4mmol/L以内。”1月19日上午,海南医科大学第二附属医院(以下简称“海医二院”)心血管内科病房里,60岁的曾先生在医生查房时,对自己的血脂情况了如指掌。高血脂是心血管疾病的主要危险因素之一,长期的高血脂可能导致动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等疾病。两年前,曾先生在一次运动时不慎晕倒,被紧急送往医院,查出患有冠心病,随后便开始药物治疗。近日,随着病情加重,曾先生到海医二院心血管内科就诊,手术团队为其实施了心脏手术,目前恢复状况良好。曾先生表示,出院后一定要养成良好的饮食和生活作息习惯,管理好自己的血脂。

当前,以动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)为主的心血管疾病是我国居民第一位死亡原因,占死因构成的40%以上。据相关研究证实,低密度脂蛋白胆固醇是ASCVD的主要脂类危险因素,是形成“斑块”的关键成分。低密度脂蛋白胆固醇被列为血脂干预的目标对象。2025年1月,海医二院推出有温度的个性化化验单,在血脂化验单上进行“心血管疾病危险分层”。海医二院心血管内科二病区负责人陈磊表示,临床常规的血脂检测有四项:总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。以往的血脂检验报告,只有“参考区间”,根据“参考区间”判断检验结果高低。在新版血脂报告中,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)这一项参考区间做了标注:“该血脂检验结果存在多个标准参考值,请通过扫二维码进行危险分层后确定”。

海南日报全媒体记者从海医二院一名患者的血脂化验单上看到,化验单右下角有二维码,扫码后需要填写《中国成人动脉粥样硬化性心血管疾病总体发病风险评估表》,进行危险分层;在化验单下方则是详细介绍了低密度脂蛋白胆固醇控制目标值,以及动脉粥样硬化性心血管疾病风险分级说明。

“新版化验单能让患者对‘心血管疾病危险分层’更清楚,对自己的血脂目标管理更直观。”陈磊表示。

春节临近,家家户户开始采购年货,买年货要注意些什么?春节期间聚餐多,该如何健康饮食?近日,海南日报全媒体记者采访了海南省疾控中心食品安全风险监测评估所营养健康监测室负责人江苏娟。

买年货: 看营养标签,关注生产日期

买年货时要注意看生产日期和保质期,尽量不买临期食品。有两类食物要注意:一是含糖量比较高的小零食,建议不要买太多;二是熏肉腊肠等腌制食品,其腌制过程中会产生亚硝酸盐等有害健康物质,且含盐量高,应尽量减少腌制食物的摄入。

买年货时,除了关注食物有效期之外,也要会看营养标签。目前,预包装食品基本都标注能量、脂肪、蛋白质、糖分、钠等含量,学会看标签,就可以限量选购,控制摄入量。钠的摄入量折算成食盐量,推荐人均每天5克以内;脂肪摄入人均每天30克以内;轻体力劳动者推荐每天能量摄入2100千卡以内。

过年期间,聚餐聚会多,摄入食物多,肠胃负担重,要尽量控制摄入量,不要吃过期食物,小心细菌感染。

血脂检测前,应注意什么?

1. 血脂检查需空腹,血脂检查前应禁食8至12小时;
2. 检测前至少2周内保持日常饮食习惯和体重稳定;
3. 检测前3天内不能饮酒,酒精会导致血浆中甘油三酯水平出现升高,进而导致检测结果有误差;
4. 避免药物干扰,比如避孕药或治疗冠心病的药物。

文字/王洪旭 制图/许丽

有「温度」的化验单

海南多家医院血脂检验报告「上新」

海南日报全媒体记者 王洪旭

血脂化验单是医生诊断和治疗疾病的重要依据。《血脂管理指南》根据可能发生的动脉粥样硬化性心血管疾病的危险将人群分为四类:低危、中高危、极高危、超极高危。这也就是报告中出现的“心血管危险分层”,它是血脂管理决策的基础,也是临床对患者治疗进行不同强度干预的重要依据。

陈磊表示,简单理解就是,医生在拿到血脂化验单后,会通过这套严密的评估体系对患者进行评估分析,再判断患者的血脂水平是否达标以及决定对患者采取何种降脂治疗策略。以冠心病术后患者曾先生为例,其脂蛋白小a特别高,容易导致心脏瓣膜钙化、瓣膜病变、血管钙化病变等,其属于超极高危人群,需要把低密度脂蛋白胆固醇控制在1.4mmol/L以下。

“你的血管钙化比较严重,希望在今后的治疗中,更多地关注血脂,注意相关数值的变化。”在查房期间,陈磊叮嘱曾先生科学管理自己的血脂,要低盐低脂饮食,药物治疗方面,可选择他汀类药物,也可通过皮下注射药物,降脂和降低脂蛋白小a。其中,英克西兰降脂针,一年只需注射两针即可持续有效降低低密度脂蛋白胆固醇。

“降低低密度脂蛋白胆固醇水平可降低心血管事件风险,在不同临床特征的人群中效果相似,且低密度脂蛋白胆固醇水平越低风险越低。”海医二院心血管内科专家刘先霞表示,血脂指南对降低低密度脂蛋白胆固醇管理越发严格,降脂目标已变成绝对值和降幅双重标准。“这是一张有温度的化验单!”不少在海医二院心血管内科门诊就诊的患者也感知到了血脂化验单的变化,以前体检报告看不懂,现在看得很清楚,此次化验单的升级,也体现出医院对患者更多的关爱和指导。

“通过血脂化验单可预测心血管疾病的风险,对人群提供个性化干预方案。”陈磊表示,控制血脂是目前预防心脑血管疾病发生最有效的手段,对于糖尿病、高血压的病人,他们的血脂管理要更严格,减少脂肪的摄入,才能预防心血管疾病的发生。

求助,及时送医。

此外,有的人习惯醉酒后进行呕吐。江苏娟表示,这样的行为很伤胃,因为胃消化食物的时候,会分泌胃酸,如果强行呕吐,会引起胃酸反流,对食管和胃连接的地方是一种伤害。

“蜂蜜水、菊花水、淡茶水,这些平时常用的所谓解酒方法,其实主要是缓解醉酒的症状。”江苏娟表示,目前没有研究表明,有特效的解酒药,真的能把酒精对人体的危害解除。

饮食: 小心动物脂肪摄入过多

在海南,无鸡不成宴,逢年过节必定吃鸡。江苏娟表示,鸡的营养很



定期检测知风险 合理膳食增加运动

如何管理血脂?首先要知道自己的血脂水平,知晓心血管疾病“危险分层”。

对此,陈磊建议,对于普通人群,建议40岁以下的成年人每2至5年进行一次血脂检测(包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇),40岁及以上成年人每年至少进行一次血脂检测,全面了解自己的血脂情况。

“如果检测出高血脂,应进行降脂治疗。”陈磊表示,目前降脂治疗有生活方式干预和药物治疗。一般来说,首选生活方式干预,要合理膳食、增加运动、控制体重、减少久坐、戒烟和限制饮酒等。尤其是合理膳食对血脂的影响较大,增加蔬菜、水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入,从而实现降脂目的。若生活方式干预3个月后,仍不能达到降脂目标,应调整方案,使用降脂药物。

目前,从流行病学研究显示,我国的血脂异常或高血脂人群呈年轻化趋势。其中,年轻人熬夜、生活作息不规律、吃油炸食品等,是导致血脂异常或高血脂的重要因素。对此,陈磊建议年轻人要规律作息、增加体育锻炼,促进能量释放,减少血脂的堆积。



春节期间,如何控制和管理血脂?

- 控制饮食,减少暴饮暴食,减少高糖、高脂食物的摄入。
- 规律服药,服药期间尽量不饮酒。尤其是有心脑血管疾病的病人,在服用阿司匹林期间不建议饮酒,因为饮酒可能导致患者出现严重的急性出血性并发症。
- 生活作息规律。尤其是患有高血压、糖尿病、血脂异常的病人不建议熬夜。
- 加强运动,减少久坐。

门诊连线

冬日洗澡 适度“偷懒”益处多

海南日报全媒体记者 侯赛

你有没有想过,有时候“太爱干净”可能并非好事?对于很多海南人来说,即便到了寒冷的冬天,为了保持卫生,许多人依旧雷打不动地坚持每天洗澡。然而,当突然发现自己浑身痒得难受,皮肤被抓得通红一片,无奈之下前往医院皮肤科检查时才发现问题,原来是自己的洗澡习惯出了问题。

海南省皮肤病医院皮肤科主任医师吴伟伟提醒,过于频繁地洗澡会过度清洁掉对皮肤有益的物质,使得皮肤直接暴露在外界的“刺激”和“伤害”之下。

也许有人会问,为什么夏天每天洗澡都没事呢?这是因为夏天人体出汗多、出油量大,即便每天洗澡,皮肤的分泌和清洁也能大致维持在一个基本平衡状态。但冬天的情况截然不同,冬天本身出汗量就少,皮脂腺分泌的皮脂也相对较少,此时若频繁洗澡,就很容易引发皮肤干燥、瘙痒、起皮屑等一系列问题。一旦皮肤屏障遭到破坏,功能有所下降,各种意想不到的皮肤问题便会接踵而至。

怎样的洗澡频率才科学?《中国皮肤清洁指南》给出了一般性建议:在通常情况下,每2~3天洗澡1次较为适宜。不过,由于洗澡的核心目的是维持皮肤的清洁与健康,所以具体的洗澡频率还需综合考虑每个人的生活方式、健康状况以及个人喜好等因素,做到因人而异。

如何科学洗澡呢?吴伟伟提醒,以下洗澡“要点”请牢记:

水温:洗澡应当使用温水,而非热水。《中国皮肤清洁指南》为我们提供了明确的参考标准:洗澡的水温可以以皮肤体温作为参照,如果是夏季,水温可略低于体温;若是冬季,则略高于体温。

时间:洗澡时间最好控制在10分钟左右。如果每天都洗澡,5~10分钟就完全足够;要是洗澡间隔时间比较长,那么可以适当延长洗澡时间,但一般最好不要超过20分钟。

洗浴产品:可以根据自身的皮肤类型来挑选合适的洗浴产品。沐浴露和沐浴啫喱的性质相对更加温和,比较适合中性和干性皮肤人群使用;而浴皂和浴盐则更适合油性皮肤人群。

另外,还有一些特殊情况需要注意,在空腹、吃饱饭、饮酒之后,或者经过长时间的体力或脑力劳动后,最好不要立刻洗澡。

倘若实在无法改变天天洗澡的习惯,那么一定要做好至关重要的一件事——涂润肤乳!通过涂抹润肤乳,能够补充我们洗澡过程中被洗掉的“皮肤保护层”。

当皮肤出现干燥发痒的情况时,要尽量克制搔抓的冲动,因为搔抓很容易加重炎症反应。此时,可以试试用手轻轻拍打皮肤,或者用冷毛巾冷敷一下,以此来缓解瘙痒症状。

护理贴士

糖尿病足患者如何守护双脚?

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 李思

糖尿病足,俗称“烂脚”,是指糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病导致的足部感染、溃疡和深层组织损伤。这些症状不仅给患者带来极大的痛苦,还可能导致严重的并发症,甚至截肢。

冬季是糖尿病足的高发季节,因为冬季气温低,血管容易收缩,血管扩张能力明显下降,导致血液循环变差,周围血管循环也比较差,神经反应比较迟钝,容易诱发糖尿病足。海南医科大学第一附属医院创面修复科医生王锡玲提醒,冬季糖尿病足患者,一定要做好以下几点:

● **每天足部护理:**每日用温水(低于38℃)洗脚10分钟至20分钟,洗净后用柔软的浅色毛巾轻轻擦干,尤其是足趾间的水分,并检查有无出血和渗液。洗足后涂上润肤膏,以保持皮肤柔润,防止皮肤皴裂,但注意不要涂在足趾间。

● **穿对袜子:**选择使用天然材料,如棉线、羊毛等制成的袜子,袜子不宜太小,也不能太大,袜子的上口不宜太紧,否则会影响脚的血液循环。

● **选对鞋子:**选软底防滑鞋,不要穿高跟鞋或尖头鞋,不穿露趾和不合脚的鞋子,尽量穿宽松、鞋底较厚,有减震功能、透气良好的鞋子。

● **注意保暖:**别让双脚直接接触热水袋、电热毯等取暖设备,低温下足部皮肤敏感度低,直接接触热源易被低温烫伤。建议增加日常活动,像久坐后起身走动、踮脚,睡前伸展、蹬腿,促进血液循环,让双脚暖起来。

● **定期修剪指甲:**修剪时要避免边上剪得过深,也不要让趾甲长得过长,修好的趾甲高度一般高出甲床0.2毫米至0.3毫米即可。

● **发现以下情况速就医:**足部发红肿痛;有破损或溃疡;突然疼痛加重。糖尿病患者应始终保持警惕,认真对待足部的每一个小问题,做到防患于未然。

健康过大年

春节如何健康饮食?

省疾控专家支招

海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

买年货: 看营养标签,关注生产日期

买年货时要注意看生产日期和保质期,尽量不买临期食品。有两类食物要注意:一是含糖量比较高的小零食,建议不要买太多;二是熏肉腊肠等腌制食品,其腌制过程中会产生亚硝酸盐等有害健康物质,且含盐量高,应尽量减少腌制食物的摄入。

买年货时,除了关注食物有效期之外,也要会看营养标签。目前,预包装食品基本都标注能量、脂肪、蛋白质、糖分、钠等含量,学会看标签,就可以限量选购,控制摄入量。钠的摄入量折算成食盐量,推荐人均每天5克以内;脂肪摄入人均每天30克以内;轻体力劳动者推荐每天能量摄入2100千卡以内。

过年期间,聚餐聚会多,摄入食物多,肠胃负担重,要尽量控制摄入量,不要吃过期食物,小心细菌感染。

喝酒: 吃了头孢别喝酒,醉酒别呕吐

春节饮酒要适量,通常一天摄入的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克,如果喝50度的白酒,换算过来就是一两的量,过量饮酒有害身体健康。此外,酒精会对人体的胃肠黏膜和大脑产生刺激,容易导致饮酒者暴躁易怒,可能导致打架、酒驾等不良事件的发生。此外,痛风病人尿酸过高,尽量不要饮酒,尤其要避免多喝啤酒,不要吃高嘌呤的食物。

另外,吃了头孢类药物别喝酒,喝酒就不要吃头孢,否则人体可能会产生双硫仑样反应,导致腹痛、胸闷、嗜睡、心悸等,甚至出现血压下降、呼吸困难、休克等状况。服用头孢后如果想喝酒,最好在停药后一周再饮酒。

江苏娟提醒,如果喝酒出现了恶心、呕吐、面色苍白等症状,建议停止饮酒,赶快就医。若出现更严重的情况,比如昏迷、呕血,要记得拨打120