



冠心病、脂肪肝、脑软化……这些疾病严重威胁着大家的健康,而高血脂是增加它们发病风险的共同因素。那么,如何正确防治血脂异常呢,下面来听听专家的意见。



如何科学应对高血脂

本刊 综合

血脂高 全身血管都遭殃

血脂高不仅影响心脑血管功能,还会伤及下肢血管,有些腿疼就是胆固醇偏高引起的。

胆固醇包括低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏”胆固醇)和高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好”胆固醇)。“坏”胆固醇会在血管里形成动脉粥样硬化斑块。

血管中的斑块不断增大,使动脉逐渐狭窄甚至阻塞,引起心绞痛、心肌缺血、脑梗塞、脑软化。更可怕的是,这些斑块像“不定时炸弹”,会在没有先兆时破裂,迅速堵塞血管,引发急性心肌梗死甚至猝死。

血脂升高,还可能引起脂肪肝这个“富贵病”。有些中老年人喜欢临睡前加餐,睡眠过多,活动过少,这些因素都可引发体内代谢紊乱,尤其易使脂肪代谢紊乱,使脂肪沉积于肝脏。

血液中胆固醇偏高同样会伤害双腿,导致下肢动脉硬化闭

塞症。“走一会儿路小腿就疼,只好停下来。歇一会再走,又开始疼。”这是下肢动脉缺血性疾病的典型症状。疼痛让很多病人不敢动,但越不动,腿部血液循环越差,病情会越严重。

瘦人也会血脂高

很多人认为,高血脂是胖人的专利,实际上,如果瘦人不爱运动,血脂也会出问题。

血脂是血液中脂肪类物质的统称,包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等,通常以“脂蛋白”的形式存在。胆固醇的来源中2/3是人体自身合成的,1/3是从饮食中吃进来的;而甘油三酯恰恰相反,2/3是通过饮食获得,1/3由人体合成。

很多人认为饮食过于油腻是引起高血脂的原因,实际上,它的形成还与合成胆固醇的限速酶水平增加及生成和激活脂蛋白脂肪酶降低甘油三酯的能力下降有关。

高血脂症分原发性和继发性两种。前者与遗传、环境因素及生活习惯有着密切关系;而后者则由糖尿病、肥胖、胰腺炎等疾病引起。因此,有高血脂家族史、体型肥胖、喜欢高糖饮食,绝经后妇女,长期吸烟、酗酒,习惯于久坐、生活无规律的人均为易患高血脂人群。

长得瘦的人并不能对高血脂免疫。由于血脂紊乱可以在相当长时间内无症状,瘦人若误认为自己与高血脂无缘,在饮食上毫无节制,一旦出现症状就会比其他人更严重。研究发现,不爱运动的瘦人和胖人的血脂一样糟糕。因此,体型偏瘦者一样要注意预防高血脂。

少酒少油多运动

从生活方式上调节血脂,不仅要注意少油、多运动,还要“以茶代酒”。目前,我们虽无法改变引起高血脂的遗传因素和继发性病因,但可以通过下面

这些饮食与生活方式来预防高血脂的发生和降低已升高的血脂水平,做好动脉硬化疾病的一级和二级预防。

饭桌上少点脂。动物内脏、动物脂肪、油炸食品、红烧肉、对虾、带鱼等,都属于高脂饮食。血脂高的人应当减少这些食品的摄入。

补充蛋白质。足量的蛋白质能清除肝内脂肪,预防脂肪过多引发脂肪肝,因此,平常可适量多吃瘦肉、豆制品等蛋白质丰富的食物。还应注意主食不可太精太细,应适量多吃一些粗粮,如燕麦、玉米、甘薯等。保证充足的蔬菜、水果,以保证体内的维生素与膳食纤维需求;水果含糖量较多,食用量要适当。

多点茶,少点酒。在常喝酒的人里,每天酒精摄入超过160克者,40%有脂肪肝。一般认为,酒精量每天超过80克,就可造成肝损害。80克相当于38度白酒220毫升(四两半左右)所含的酒精。

绿茶中的儿茶酚能减少血液中坏胆固醇的含量,增强血管柔韧性、弹性,预防血管硬化。不提倡饮酒护血管。大量饮酒会升高血压、甘油三酯,导致心房颤动、酒精性心肌病、脂肪肝、肝硬化,严重时甚至引发猝死。

“小球”助降脂。可视自己体质选择适宜的运动项目。打乒乓球、羽毛球等“小球”,慢跑等运动都对降血脂有好处。没有运动习惯的人,要注意从小运动量开始,循序渐进。逐步达到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。

坚持良好的生活方式。研究表明,较为全面地改善血脂状况需要半年左右,每次锻炼的持续时间比运动强度更重要。很多人不能保证规律的运动时间,饮食上也难以长期坚持低脂,由于人体自身的调节功能,这样可能提高吸收率,储存能量增加,不仅不利于血脂状况的改善,还可能升高血脂。