

记者 焦守广

胆固醇有啥作用

山东省中医院慢病管理中心医生杨可新介绍,人们体内的胆固醇有两个来源途径:一个来自食物吸收,约占人体胆固醇总量的20%;另一个来自人体自身合成,约占人体胆固醇总量的80%。由此可见,食物对体内胆固醇水平的影响十分有限。

这样我们也就理解,为什么很多人虽然饮食很清淡,身体也不胖,为何胆固醇还会高的原因,就是因为体内胆固醇合成过多。

胆固醇对人体来说有非常重要的功能,胆固醇是构成细胞膜的重要结构,胆固醇对维持神经系统的正常功能也发挥了重要作用,同时,胆固醇还参与人体各种激素调节作用,所以,胆固醇对人体的正常生理活动是非常重要的。

胆固醇为何分好坏

杨可新表示,首先需要了解的是:无论是食物中吸收的胆固醇,还是身体内合成的胆固醇,都是一样的,不分好坏。

既然如此,医生为什么还会把胆固醇分为好胆固醇和坏胆固醇?这是因为,胆固醇是脂类的一种,是不能溶于水的,不能在血液中运输。

为了把胆固醇运送到身体各处,胆固醇必须与特殊的蛋白质,即载脂蛋白结合,形成脂蛋白才能溶于血液,最终实现在血管内的运输。

最常见的脂蛋白就是高密度脂蛋白(HDL)和低密度脂蛋白(LDL)。其中,高密度脂蛋白胆固醇就是医生口中的好胆固醇,而低密度脂蛋白胆固醇就是医生常说的坏胆固醇。

事实上,无论是高密度脂蛋白还是低密度脂蛋白,都是胆固醇的运输工具,之所以会分出好坏,是因为两种脂蛋白的功能不同。

高密度脂蛋白的主要功能,是将胆固醇由身体的其他部位运回肝脏,进行再利用或以胆汁形式进行排泄,这个过程也被称为胆固醇的逆转运。

正是因为高密度脂蛋白胆固醇的这种功能,所以它可以使血液中的胆固醇量减少,医生才会把它称为“好胆固醇”。

低密度脂蛋白胆固醇的作用恰恰相反,它的主要作用是把胆固醇从肝脏运送到身体的其他组织和器官,进行各种生命活动。

低密度脂蛋白胆固醇升高,会导致血液中胆固醇含量明显升高。因此低密度脂蛋白才会被人们称为“坏胆固醇”。

血液中的胆固醇水平升高以后,会引起血管内膜的炎症反应。血管内膜受到损伤后,胆固醇会趁机沉积在受损处,造成动脉硬化。随着时间延长,血管会变得越来越窄,就会引发心脏病、脑梗死等严重的并发症。

每天摄入多少胆固醇才安全

“我们无法从食物中摄取好胆固

高血压、高血糖和高脂血症并称为“三高”,其中,高血脂是三种疾病中发病率最高的,其中又以高胆固醇血症对健康的危害最大。

在医院就诊时,很多朋友会听医生说:胆固醇分两种,一种是好胆固醇,一种是坏胆固醇。既然胆固醇分好坏,那么我们多吃好胆固醇,少吃坏胆固醇,是不是就健康了呢?我们邀请山东省中医院慢病管理中心专家来聊一聊这方面问题。

胆固醇也分好坏?

高密度脂蛋白降低

可能导致冠心病、动脉粥样硬化。因其称为冠心病的保护因子,故增高时反有益。

低密度脂蛋白增高

可能出现高脂血症、动脉粥样硬化症。因其称为动脉硬化脂蛋白,故减低时反有益。

低密度脂蛋白降低

可能导致低蛋白血症,无 β -脂蛋白血症等。

管住“坏胆固醇”,是防心梗关键

◎“坏胆固醇”重度升高者($>4.9\text{mmol/L}$)、40岁以上糖尿病患者、高血压合并多种危险因素的患者等,属于高危人群,应将“坏胆固醇”控制在 2.6mmol/L 以下



◎已明确诊断患有冠心病的,“坏胆固醇”要控制在 1.8mmol/L 及以下

◎遵医嘱治疗、坚持健康生活方式,是防心梗的保障

◎冠心病患者及心梗高危人群,应遵医嘱坚持使用他汀类药物治疗,使“坏胆固醇”长期维持在目标水平

◎保持良好心态、注意气候变化、保持大便通畅,坚持健康生活方式,如积极运动、戒烟限酒、少油少盐、健康饮食等。

醇,更不能避免坏胆固醇的摄入。”山东省中医院慢病管理中心医生阴永辉表示,对于健康的成年人来说,每天胆固醇的摄入量不要超过 300mg ,如果血化验提示胆固醇升高的朋友,每日胆固醇的摄入量建议不要超过 200mg ,大约相当于一个鸡蛋的胆固醇(180mg)含量。

胆固醇升高了,我们不能期待仅仅通过控制食物来解决,毕竟肝脏还有强大的合成能力,食物中摄入的胆固醇减

少,肝脏也会代偿性地增加胆固醇的合成,一样会导致胆固醇升高。

胆固醇升高的朋友,还需要采用健康的生活方式来调整,包括戒烟戒酒、避免熬夜、合理运动、健康饮食等。

健康成年人需要把胆固醇水平控制在 3.4 以下,理想水平是 2.6 以下。如果合并心脑血管疾病,需要控制在 1.8 以下,如果凭单纯的生活方式调整,仍不能使胆固醇水平达标,就需要服用降脂药物来治疗。

放置节育器并非“一劳永逸” 也有可能发生妊娠甚至宫外孕

记者 王小蒙

近日,41岁的孙女士深夜来到济南市中心医院急诊妇科就诊,她手捂腹部,表情痛苦。“医生,我肚子痛得厉害,打了止痛针也没什么效果。”在接下来的检查中,医生发现孙女士右侧卵巢旁出现了疑似宫外孕包块。

检查结果令孙女士大吃一惊,“我带着节育环呢,压根不可能怀孕”!医生很严肃地把宫外孕的危险和手术的必要性告知她,孙女士最终接受了手术治疗。医生连夜为她进行了急症腹腔镜手术,术中探查及术后病理证实为输卵管妊娠破裂,腹腔内大量积血,若没有及时发现,很可能有生命危险。

济南市中心医院妇科主任、主任医师魏德娥提醒女性朋友,放置节育器并非“一劳永逸”,也有可能发生妊娠甚至

宫外孕,其常见并发症及注意事项如下:

首先就是出血、腹痛及感染的风险。“出血症状多为放置过程中宫体或宫颈管损伤或局部内膜受压导致感染,也有部分节育环会释放激素,引起子宫内膜状态改变,出现短期不规则出血。部分患者出现腰酸、下腹痛、阴道分泌物异味等感染症状。”魏德娥表示,若出血量大于月经量或严重持续腹痛,请及时就诊。

其次,部分患者带铜离子节育器后,会出现皮疹、瘙痒、心慌等不适,疑似铜过敏者,应取出节育器并及时进行抗过敏治疗。

另外,要警惕节育器异位、断裂和变形。魏德娥提醒,由于节育器损伤子宫壁或时间过长,节育器嵌入子宫壁、变形断裂甚至脱入腹腔,有损伤肠管、膀胱的风险,一旦发现,应及时取出,必要时通过开腹或腹腔镜手术取出异位节育器,修补损伤脏器。

“若宫腔较大、宫颈内口较松,节育器有位置下移、脱落的可能,影响避孕效果,易引起带器妊娠。”魏德娥表示,当节育器位置下移或节育器有效期结束时,容易引起带器妊娠。一经发现,应当取出节育器,进行相应的手术治疗。

什么时候应当取出节育器?魏德娥介绍,当有再生育意愿时,可取出节育器备孕。放置节育器后出现过敏、感染、带器妊娠等副作用及并发症时,需要取环并采取相应的治疗措施。若无其他副反应,当节育器期限已满或绝经后1年内,应及时取出,避免出现远期并发症。

专家表示,大多数人使用节育环避孕后,放松了对妊娠可能的心理预防,更缺乏对带环还会发生宫外孕的警惕性。节育器除了避孕作用,也可能伴随各种副作用,女性朋友需要关注身体变化,发现不适一定要尽快就诊。

生活课堂

体检出结节怎么办

江苏省人民医院胸外科主任医师吴卫兵介绍,体检报告上,这2类结节请“放心”:①结节外周非常光滑,这种结节大部分是良性的。②4毫米以下的结节,目前没有诊断、治疗的必要。

体检报告上,这2类结节请“重视”:①外周不光滑的结节。②在随访过程中,增长速度较快的结节,当心有恶性结节的可能。

如果以前是低剂量螺旋CT,建议第二次复查时用常规的胸部CT做一个薄层扫描。

复查间隔时间取决于结节大小。6毫米以下,每年复查一次;6毫米到10毫米之间,先半年复查一次;如果已经到了1.0厘米以上,先抗炎,两个星期后再复查。

橘皮可理气

陈皮是经过炮制的橘皮,有很好的理气化痰作用,可以用于治疗慢性支气管炎,还有健脾开胃,治疗消化不良的功效。

注意:对于新鲜橘皮和陈皮来说,更建议应用陈皮,因为它是经过中药炮制过的,可以把一些植物碱或有毒的中药成分去除,没经过炮制的新鲜橘皮,可能有一些毒性,偶尔可以用一次,不建议长期应用。

推荐搭配:陈皮里面加上普洱,就是我们平时所说的橘普,可以理气化痰、解油腻,有人吃完饭后觉得腹胀,就可以取些橘普,加水制成陈皮普洱茶,可以有效缓解腹胀。

橘络可清热

橘络具有清热、化痰通络的作用,比如乳腺增生患者,或者因痰浊阻络导致的子宫肌瘤患者,建议食用一些橘络。

注意:橘子性温,易上火,吃橘子时,最好连着橘络一起食用,可以清热。

橘核可散结

橘核具有散结通络的作用,尤其对一些疾病,治疗效果更为显著,比方说各种结节,包括甲状腺结节、乳腺结节。

推荐搭配:把橘核打成粉,取6克~10克,搭配3克~5克三七粉,放在粥或牛奶中服用,长期食用效果会更好。

橘叶可舒肝

橘叶有很好的疏肝理气作用,有些人乳腺增生、乳房胀,或者胁痛、胁肋部不适,可能就是由于肝郁气滞导致的,这时候可以取2~3片风干的橘叶,制作代茶饮,可以很好地缓解不适。

C型性格患癌风险高

C型性格患癌风险高,C是Cancer(癌症)的第一个字母。C型行为是一种容易发生癌症的心理行为模式,主要表现为过度压抑情绪,遇事不乐观,思虑担心过度,中医称之为肝失条达、肝气郁结,使焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪得不到很好疏泄。

研究发现,C型行为的人,体内不良因子会比普通人高,肿瘤发生率也比一般人高3倍以上。调查发现,有40%~80%的常见癌症病人,如胃癌、宫颈癌、肝癌、乳腺癌、肺癌等,具有经常压抑负面情绪、好生闷气、易于发怒等C型行为特征。

生气、抑郁等负面情绪,不仅诱导肿瘤发生,还会促进肿瘤转移,使癌症进一步恶化。

如何有效缓解胃痉挛

按揉足三里穴:位置在外膝眼下三寸。揉按一下,可以起到立竿见影的作用,如果疼痛比较重,可以使劲摁,如果年龄比较大,胃部总是隐隐作痛,轻轻揉按就可以了。

喝葱姜水:姜不去皮,切片;葱取葱白部分,切2~3段或者4~5段;把姜片、葱段放入锅中,加水煮即可。

良姜香附茶饮:高良姜、香附,各取6克,加水冲泡或喝茶时放入即可。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉