

甘油三酯是一项重要的血脂参数，当体内甘油三酯长期处在较高水平时，血液就会变得黏稠，容易堵塞血管，使身体健康受到威胁。在现今快节奏生活方式的影响之下，许多人长期存在一些不健康的生活习惯和饮食习惯，导致血脂异常的发病率逐年升高，趋于年轻化。甘油三酯升高会有哪些危害？如何降低甘油三酯水平？我们请首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师张建秀为您讲解。

血脂超标有信号

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心副主任医师
张建秀

甘油三酯高了会有哪些危害？

甘油三酯也就是中性脂肪，是身体脂肪的一种，甘油三酯水平升高会对身体多方面带来不同的影响，而带来的危害更是不亚于高胆固醇血症。

诱发心血管疾病 高甘油三酯会增加血液黏稠度，加速动脉粥样硬化的进程，从而增加患心血管疾病的风险，如冠心病、心肌梗死等。

损害肝功能 长期高甘油三酯会导致脂肪肝，进而可能发展为肝硬化，严重危害肝功能。

加重糖尿病 高甘油三酯与

糖尿病的发生、发展密切相关，长期高甘油三酯会加重糖尿病病情，增加并发症的风险。

损害肾脏功能 长期高甘油三酯可能引起肾脏病变，导致肾功能不全、肾衰竭等疾病的发生。

4种症状是甘油三酯升高的“信号”

头晕 血液当中的甘油三酯水平比较高，会带来血液黏稠的情况，而此类脂类物质沉积在大脑的血管就会带来血管硬化的问题，进而影响大脑组织的供血、供血，从而导致犯困、头晕等症状出现。

脸色发黄 甘油三酯水平过高的患者，因为血液循环不畅，得不到充足的营养供应，会导致脸色发黄的现象。



听力、视力下降 身体当中的甘油三酯水平过高带来血液黏稠容易诱发动脉硬化，一旦内耳动脉发生硬化现象，就容易影响内耳的血液循环，使听力和视力有所下降。

手脚冰凉 手脚处于血液循环的末梢部位，一旦身体当中的甘油三酯水平过高，就会影响全身的血液循环，此时四肢受限，易导致手脚冰凉。

如何降低甘油三酯水平？

已经明确自身病因的高甘油三酯血症患者，应针对病因进行相应的治疗。首先改善生活方式，若控制饮食和运动一段时间后，甘油三酯指标仍不达标，再建议进行药物治疗。健康的生活方式也就是非药物治疗是大力提倡的主要治疗方法：管住嘴、迈

开腿、稳情绪、控体重。

控制脂肪摄入，少吃油炸食品 油炸食品含有大量脂肪，不宜过多食用。另外要控制体重，体重指数BMI不要超过24。

可以选择地中海饮食 地中海饮食主要组成是果蔬、坚果、豆类、全谷物等，油类主要是橄榄油，肉类则以鱼肉和禽肉为主。

少吃甜食 甘油三酯高的人对糖类十分敏感，糖类会加重甘油三酯升高。

合理减压，调控情绪 压力会引发肾上腺素与甘油三酯反应，提高低密度脂蛋白胆固醇水平。高血脂者在忙碌之余应抽空发呆5分钟，或到户外放松心情，或者做做冥想和瑜伽。工作生活方面，设定切合实际的目标，适当宣泄压力，合理安排工作和生活，多给自己留一些休息和娱乐时间。

避免久坐，养成规律运动的习惯 养成规律运动的习惯，有助加速甘油三酯分解。推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、骑自行车等，频率保持在每周3-5次。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

保持适量运动有助睡眠



睡眠动力，也称睡眠压力。保持清醒的时间越长，睡眠动力越大，越容易入睡，睡眠越深。失眠者可以尝试不管晚上睡眠好坏，白天不补觉也不午睡。同时不要在床上做与睡眠无关的事，如看手机、看电视。保持适量运动，也可以增加睡眠动力，最好是有氧运动，如快走、慢跑。运动尽量在白天进行，睡前2小时应避免运动。

冬季做个瘦脸紧肤操



冬季寒冷干燥，抵御脸部衰老是一个不小的挑战，不妨做个瘦脸紧肤操：眼睛直视正前方，双手自然下垂，肩膀不动，腰挺直。下巴尽量往下伸展，最好能够碰到胸前。然后恢复眼睛直视正前方，肩膀以下保持不动，脖子尽量往后压，停留3秒，回到最初姿势。

红灯

电子屏幕越小越伤眼



手机、电脑、电视哪个更伤眼？研究证实，看手机对眼睛睫状肌产生的负担相当于看电视的16倍。根据屏幕尺寸，常见电子产品对眼睛的刺激程度从低到高为：电视、电脑、平板、手机，也就是说，相对而言，屏幕越大对眼睛的伤害越小。

为什么生病时吃什么都苦



感冒发烧时，很多人会发现自己的味觉出了问题，大多数食物变得寡淡无味，甚至会发苦。研究发现，这一味觉的变化是由于炎症反应引起的，其中的关键是一种被称为“TNF-α”的蛋白质，它会引起炎症和发烧，帮助身体抵抗感染；同时也可能影响味蕾，让你对苦味更敏感。

对乙酰氨基酚和布洛芬5大不同

解热镇痛药最常见的有两种——对乙酰氨基酚和布洛芬。总的来说，这两种药上市年长，安全系数高，有效性好，大多数人都可使用。但两者也有一些不同点：

适用年龄不同 对乙酰氨基酚适合3个月以上的儿童及成人，布洛芬适合6个月以上的儿童及成人。

发挥药效的快慢和持续时间不同 对乙酰氨基酚起效比布洛芬快一些，通常在30分钟以内就可发挥效果，体温下降速度也更明显，但有效持续时间比布洛芬要短；在镇痛和退热的强度上，布洛芬略有优势。以上情况存在个体差异，并不绝对。

特殊人群优先选择对乙酰氨基酚 该药相对温和，儿童、孕妇、老人等特殊人群，建议优先使用对乙酰氨基酚。如果感觉退热或镇痛效果不好，也可考虑换成布洛芬（孕妇禁用）。哺乳期

女性二者均可，均不影响哺乳。

肝肾损伤不同 超剂量服用对乙酰氨基酚有引发肝衰竭的风险，尤其在脱水、营养不良等情况下；布洛芬有一定的肾毒性，超剂量用药或在脱水情况下，肾损伤风险将增加。肾功能不全、活动性消化性溃疡患者建议选择对乙酰氨基酚，肝功能不全、蚕豆病患者建议选择布洛芬。

具体用法略有不同 对乙酰氨基酚的用药间隔为4-6小时，24小时内不得用药超4次；布洛芬的用药间隔为6-8小时，24小时内不得用药超4次。二者用药剂量也不一样，患者应遵照药品说明书的提示用药，切勿超剂量用药。

最后强调，这两种退烧药不可同时使用，也不建议与含有同样成分的感冒药同时使用。如此类药物连用3天症状不见缓解，要及时就医，避免延误病情。

(陈娜)

房山区综合行政执法部门

开展“问暖”执法保障工作 守护市民温暖过冬

近日，受寒潮和冷空气影响，气温骤降，为妥善应对降温，保障群众出行安全，房山区综合行政执法部门开展“问暖”执法保障工作。

窦店镇综合行政执法队迅速部署，分区划片，以执法组为单位，切实开展“问暖”执法保障，全面检查供热单位，确保按时供热，核实供热单位备案手续，督促各单位积极开展自查，第一时间发现问题，及时予以处置。同时，加大巡查力度，发现违法行为立行立改，排查安全隐患，保障群众温暖过冬。

韩村河镇综合行政执法队联合平安办、市场监管等部门开展执法检查行动。现场检查供热单位运行情况，重点检查备案手续、日常巡检、安全生产等方面。各单位供热设备运行正常，

未发现相关违法行为。

石楼镇综合行政执法队联合镇环保办公室检查了辖区内供热企业，对供热单位执行安全巡检制度、事故隐患排查治理制度等情况进行逐项查看，并提醒工作人员注意粘贴警示标识，标注各管道阀门开关指向，防止误操作。同时，将服务理念贯穿于保障工作始终，及时关注问题线索反馈和群众诉求。

大石窝镇综合行政执法队联合经管科开展“问暖”执法保障工作。全面检查供热单位，保障供热平稳有序，核实供热单位备案手续，督促各单位积极开展自查，第一时间发现问题，及时予以处置。同时，加大宣传力度，提高市民的安全意识，共同营造安全、温暖的生活环境。

(李安琦)

·广告·