

根据《中国血脂管理指南(2023年)》的数据显示,中国成人血脂异常总体患病率已经高达35.6%,很多人没有明显的不舒服,但血管已被慢慢“侵蚀”。市疾控中心慢性病防治所提醒,高血脂是导致动脉粥样硬化,引起心肌梗死等心血管疾病的主要原因之一,需注意防范。



血脂异常 4个指标看高低

根据4个指标,可以将血脂异常分为:高胆固醇血症(TC \geq 5.2mmol/L)、高甘油三酯血症(TG \geq 1.7mmol/L)、高低密度脂蛋白胆固醇血症(LDL-C \geq 3.4mmol/L)、低高密度脂蛋白胆固醇血症(HDL-C $<$ 1.0mmol/L)。这4个指标有一项及以上异常,即为血脂异常。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C):高了不好 它是动脉粥样硬化性心血管疾病的致病性危险因素,是“坏胆固醇”。大幅度降低低密度脂蛋白胆固醇可带来更多的血管保护作用。尤其对于动脉粥样硬化性心血管疾病的高危人群及患者,应达到更严格的低密度脂蛋白胆固醇控制目标。

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C):低了不好 它与动脉粥样硬化性心血管疾病发病风险呈负相关,是“好胆固醇”。

甘油三酯(TG):高了不好 即使在充分降低低密度脂蛋白胆固醇后仍有明显的心血管剩留风险,高甘油三酯血症就是心血管剩留风险之一。高甘油三酯血症

还是急性胰腺炎的第三大病因,与肥胖、2型糖尿病、非酒精性脂肪肝及慢性肾脏疾病也密切相关。

总胆固醇(TC):高了不好 血清总胆固醇升高也是冠心病和缺血性脑卒中的独立危险因素之一。

改善血脂 需养成健康的饮食习惯

血脂异常的患者往往都有不健康的饮食习惯,健康的饮食习惯是改善血脂危险因素的重要手段。

优化生活习惯,改善血脂水平 血脂水平与生活习惯密切相关,优化生活习惯是改善血脂水平的基础。无论是否接受药物治疗,都应坚持健康的生活方式。

保持健康体重 血脂异常人群应注意保持体重在健康水平(BMI在18.5-23.9之间)。

在保证日常营养素摄入的基

4个指标看血脂

□本报记者 宗晓畅

础上,应根据自身的体重状况,控制能量摄入。体重正常的人群,每天的膳食总能量摄入应以保持健康体重为宜,平衡能量摄入和消耗。如果已经是超重和肥胖人群,则应根据减重目标,每天减少300-500千卡的能量摄入。还要记得减重不能心急,应控制在每周0.5公斤左右的速度,一年之内比原有体重减少5%-10%对健康更有益。

优化膳食选择 合理膳食对血脂的影响较大,应注意控制脂肪摄入量,增加膳食纤维摄入。

日常饮食烹调应注意少油,并多选择少油烹饪方式,如蒸、煮,少吃油炸、油煎的食物。控制脂肪总摄入量,脂肪摄入量占总能量20%-25%。

同时,要优选脂肪来源,减少富含饱和脂肪酸食物摄入,如五花肉、牛腩、动物油、黄油、棕榈油等,饱和脂肪酸摄入供能比不超过总能量10%;提高不饱和脂肪酸的摄入比例,富含不饱和脂肪酸的食物如鱼、坚果、植物油、豆制品等;避免反式脂肪酸摄入,如氢化植物油等。

应适量多吃富含膳食纤维的食物,注意增加水果、蔬菜、全谷物、杂豆等的摄入。每天新鲜蔬菜不少于500克,水果200-350克。同时,还应控制盐和糖的摄入量,培养清淡的口味习惯。

适度规律运动 身体条件允许时,无论是否肥胖,血脂异常人群都应坚持适度的规律运动。

应以有氧运动为主,如快走、跑步、游泳、爬山等,每周

进行250-300分钟的中等至较高强度的有氧运动,结合抗阻训练和柔韧性训练。每天运动锻炼至少消耗200千卡热量。

运动锻炼应量力而行,循序渐进。若存在心血管病风险,在运动前应进行必要的风险评估。

控制危险因素 应戒烟,并避免接触二手烟。烟草烟雾中的尼古丁和一氧化碳等可导致甘油三酯升高。吸烟还可能使高密度脂蛋白胆固醇水平降低。研究发现,吸烟者的血脂平均水平和血脂异常检出率均高于不吸烟者,且血脂水平随每日吸烟量的增多和吸烟年限的增长而升高。

提倡限制饮酒。长期饮酒或酗酒,可能导致血液中甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇增高,使血脂异常的发生风险增加。

规律作息,睡眠充足,保持情绪的平和、愉悦。有研究发现,精神紧张和负面情绪与血液中的胆固醇、甘油三酯含量升高有关。

必要时,采用药物治疗 当发现血脂异常后,应及时就诊,专业医生会根据血脂水平、心血管疾病风险及其他必要的健康信息提出降脂干预措施。当生活方式干预不能达到降脂目标时,应遵医嘱使用降脂药物。

定期进行血脂检测 血脂检测是发现血脂异常的基础。建议小于40岁的成年人每2-5年进行1次血脂检测;40岁及以上成年人应每年至少进行1次血脂检测;必要时,如动脉粥样硬化性心血管疾病高风险人群,应根据个体需要进行血脂检测。

【健康红绿灯】

绿灯

握力强的人肝气更足



中医认为“肝主握”,即肝气足的人握力也更强。肝的生理功能正常,肝气充足时,人体的气机流畅运行,能为身体各部位提供充足的能量和养分,也正是握力得以发挥的基础。反之,如果肝气不足,气机疏泄不畅,血液运行也会受到影响。这种情况下,人体的能量供给和养分输送都会减少,导致握力减弱。

天热总喊累吃些香蕉



夏天天气炎热,有时明明没干什么活,也总感觉疲惫、提不起劲。如果总是莫名觉得“累”,要警惕可能缺“钾”了。夏季出汗增多,或因呕吐、腹泻导致钾流失,以及肾脏功能障碍人群容易出现缺钾症状。香蕉是生活中常见的富含钾元素的食物,紧急情况下,进食香蕉可以起到应急补钾的作用。

红灯

盖浇饭是典型的热量炸弹



鱼香肉丝盖浇饭的热量高达1649.6千卡/份。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,轻体力活动成年女性和男性,每日能量需要量分别为1700千卡和2150千卡。也就是说,对于轻体力活动女性来说,吃完一份鱼香肉丝盖浇饭,热量值就接近一天的需要量了。

热牛奶温度别超70℃



很多人喜欢把牛奶煮熟喝,但其实,牛奶中大多数蛋白都不耐热,高温会降低或失去蛋白的活性,牛奶碱性蛋白在70℃高温中失去活性;牛奶乳清蛋白和酪蛋白则会在80℃高温中失去活性。所以,建议加热牛奶时,温度不要超过70℃,否则会降低牛奶的营养价值。

高温高湿天气 注意皮肤防护和卫生

近期,出现持续高温高湿天气,专家提示,高温高湿环境,以及饮食、情绪等多种因素影响,人们易出现皮肤问题。要进行科学应对,注意皮肤的防护和卫生。

“常见的皮肤问题,如皮肤感染,包括细菌感染和真菌感染。”中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍,细菌感染往往易导致皮肤出现红肿热痛症状,在保持皮肤干爽的基础上,可涂抹红霉素软膏等;真菌感染往往会导致皮肤出现红斑丘疹等,可用抗真菌药膏治疗。

专家提醒,湿疹、皮炎、荨

麻疹等也是常见疾病。如果既往有过敏史或家族中有过敏患者,这类人群要特别小心,保持清淡饮食,减少洗涤剂刺激皮肤,可口服抗过敏药。

蚊虫叮咬也要格外留意。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科建议,出门时可穿长袖长裤,在皮肤裸露的部位,可以喷涂花露水等进行保护。此外,长时间浸泡在水里,皮肤易出现浸渍、糜烂、溃疡等,若皮肤情况严重,要尽快就医。

(新华)

·广告·

房山区城管执法局

持续开展“静安行动” 织密燃气安全“防护网”

暑假期间,旅游景区、重点商圈、交通运输、餐饮住宿等人流量增加。为有效防范燃气安全事故发生,房山区城管执法局持续发力,积极开展2024年燃气安全“静安行动”安全隐患集中整治,结合之前整治中发现的问题隐患精准指导,强化督导,对隐患限期整改不到位等情形,依法严格处罚,织密燃气安全“防护网”。

强化执法,细致排查 近日,房山区城管执法局执法四队来到石花洞景区附近,重点对餐饮企业供用气关系、设施环境、安防设备、规范使用等方面进行检查,督促非居民燃气用户落实安全供气主体责任,及时整改消除隐患。

压实责任,源头管控 执法人员来到河北镇域内一燃气供应企业,重点检查燃气供应企业是否存在储存非自有产权钢瓶、经营京外气源、未按许可规定从事经营活动、不与用户签订供气合同、向不符合规定的用户供气、不按规定入户开展安全检查等违法行为。对于检查中发现的问题隐患,督促相关责任人落实整改,及时组织开展排查整治“回

头看”,并对问题严肃查处,防止逾期不改、查出问题不复查、长期在账不销账等情况。

培训“充电”,提升效能 为进一步提高执法人员燃气安全管理水平,织密燃气安全防线,近期,房山区城管执法局已连续组织该区域城管执法系统100名业务骨干分两期到首钢工学院实训基地开展燃气执法现场培训。兼职教员带领参训学员,以隐患问题查找、执法标准讲解、现场互动问答等方式在燃气实训基地中的充装站罐区、充装作业、箱式运输、液化气瓶间、餐饮后厨实训场景进行现场演练教学。

下一步,房山区城管执法局将督促指导全区综合行政执法部门持续加大燃气安全检查频次和力度,扎实有效推进燃气安全专项执法,筑牢燃气安全底线。同时重点围绕燃气法律法规、隐患风险与防范措施、突发事件应急处置及用气场所的隐患要点等内容,向燃气供应企业及非居民用户进行普法宣传,帮助他们牢固树立燃气安全意识,提高燃气安全防范的自觉性和主动性。

(李安琦)