



安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

高脂血症不容忽视

——访市第三人民医院心内科三区主任、主任医师董莉

□本报记者 朱亚芳 文/图

“高脂血症可导致动脉粥样硬化,引发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,导致心绞痛、心肌梗死、脑梗死,因此高脂血症被称为‘隐形杀手’,积极地降血脂能显著降低心脑血管事件。”8月4日,市第三人民医院心内科三区主任、心脏康复中心主任、主任医师董莉在接受采访时说。

“血脂是血液中脂质的总称,血脂异常通常指血清中胆固醇和(或)甘油三酯水平升高,俗称高脂血症。”董莉介绍。近年来,我国高脂血症患者逐渐增加,在炎热夏季,不少人喜欢喝冷饮,吃烧烤、宵夜,这些食物多糖多油,对健康有不良影响,高脂血症患者更应该对这些习惯说“不”。

那该如何降血脂呢?董莉表示,降脂治疗中首先推荐健康生活方式,包括合理膳食、适度增加身体活动、控制体重、戒烟和限制饮酒等,要饮食清淡,限制饱和脂肪酸及反式脂肪的摄入,多吃水果、蔬菜、全谷薯类、膳食纤维及鱼类。当生活方式干预不能达到降脂目标时,应考虑吃降脂药物。



董莉(右二)为患者及家属科普饮食健康知识

“高脂血症患者服用降脂药物的时候,要听从专业医生的建议,特别是老年人,不应自行减量或停药降脂药物,更不要过分地相信保健品,以免耽误病情。”董莉说,“尤其是冠心病、糖尿病或卒中患者,即使血脂检查结果正常,也要长

期服用他汀类降脂药物。饮食控制对高甘油三酯血症效果比较好,对于降低低密度脂蛋白胆固醇就不明显了。对于大多数患者来说,要使血脂持续达标,在健康生活方式的基础上,需要长期服用降脂药物。胆固醇过多会在血管壁沉积,

引起动脉硬化,使血管变窄,失去弹性,甚至将血管完全堵塞,诱发心绞痛、冠心病、脑卒中等。”

“有些人对高脂血症有错误认识,认为化验结果在正常范围就没事了,实际上这不等于血脂达标。血脂的控制目标是因人而异的,不同人群有着不同的标准。”董莉介绍,“化验单上显示的正常范围主要适用于健康人群,对于本身患有心脑血管疾病、糖尿病、高血压伴有心血管危险因素(比如吸烟、肥胖、早发的冠心病家族史等)的患者,其血脂控制目标往往要更加严格,疾病风险程度越高,降脂目标就越低,比如低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)要降至1.8mmol/L以下,目的是降脂、保护血管内皮、稳定和逆转动脉粥样硬化斑块、抗炎等,减少发生心脑血管事件及死亡的风险。”

如何预防高脂血症?结合多年临床经验,董莉建议,保持良好的生活方式,包括坚持健康饮食、科学运动、远离烟草和保持理想体重、良好心态。另外,血脂异常和动脉粥样硬化开始于儿童,血脂需从儿童到老年全生命周期管理。

重点疾病 防控专栏

合理用药

处方药要严格遵医嘱,切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物,不能自行调整用量或停用。

一、使用抗菌药物,一定要在医生的指导下,严格按医嘱用药

1.必须按时、按量使用。因为抗菌药物在体内达到稳定浓度才能杀菌、抑菌,不规律的服药不仅达不到治疗效果,还会给细菌带来喘息和繁殖的机会。

2.必须按照处方规定的疗程服用。因为抗菌药物完全杀灭或抑制细菌需要一定的时间,如果没有按疗程服用,易导致细菌产生耐药性,疾病难以治愈。

二、抗菌药物使用八大误区
误区一:抗菌药=消炎药;
误区二:感冒就用抗菌药物;
误区三:发热就用抗菌药物;
误区四:广谱优于窄谱;
误区五:新的抗菌药物比老的好,贵的比便宜的好;
误区六:使用抗菌药物的种类越多,越能有效地控制感染;
误区七:频繁更换抗菌药物;
误区八:一见效就停药。

三、激素类药物
长期用药的患者要严格遵医嘱控制用药剂量,并在门诊定期

复诊。当病情稳定后,在医生的指导下有计划地停药或改用其他药物和治疗方法,不要擅自骤然停用。

因为骤然停药后,体内肾上腺分泌激素的量来不及相应地增加,会出现乏力、恶心呕吐等一系列症状,甚至会导致疾病加重或复发。

任何药物都有不良反应,非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

一、任何药物(中、西药等)都有不良反应。药品不良反应是指合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的有害反应。药品不良反应既不是药品质量问题,也不属于医疗事故。

二、非处方药虽然具有较高的安全性,严重不良反应发生率比较低,但长期、大量使用也可能引起不良反应,所以非处方药也要严格按照说明书的规定使用,并需密切观察用药后的反应。一旦在用药过程中出现不适症状,要引起高度重视,应立即停药并及时咨询医生或药师。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

关注“全民健身日”

全民健身 绘就幸福生活

2023年安阳市“全民健身日”主题活动和“体育宣传周”启动仪式举行



启动仪式现场



全民健身优秀节目展演(组图:方俊杰 摄)

本报讯(记者 张武杰)今年8月8日是全国第十五个“全民健身日”,当天上午,由市文广旅局和市老年体工委共同主办的2023年安阳市“全民健身日”主题活动和“体育宣传周”启动仪式在市文体中心举行。

举行2023年安阳市“全民健身

日”主题活动和“体育宣传周”启动仪式,既是庆祝“全民健身日”的实际行动,也是深入贯彻新修订的《中华人民共和国体育法》的具体举措。近年来,市委、市政府十分重视体育工作,深入贯彻全民健身国家战略,将全民健身作为重要民生工程,作为建设现代化区域中心城市

的重要内容,体育强市建设取得了长足进步,群众身边的健身组织日趋壮大,健身设施遍布城乡,健身活动丰富多彩,健身赛事如火如荼,健身指导科学合理、健身文化广泛传播,全民健身活动蓬勃开展。加快体育强市和健康安阳建设,将不断增强人民群众的获得感和幸福感,

迅速掀起全民健身热潮,带动更多群众动起来,营造人人健身、天天健身、科学健身、追求健康文明生活方式的良好氛围。

启动仪式后,来自全市基层健身站点和相关协会俱乐部的健身爱好者进行了太极拳、健步走、太极拳等全民健身优秀节目展演。

8月8日,内黄县“全民健身日”门球联赛在该县人民公园举行。本次活动由内黄县老年体工委主办,内黄县老年门球专委会承办,共有38支队伍300余人参赛。比赛现场,队员们精神抖擞,配合默契,过门、撞球、闪击等精彩表现不时赢得观赛群众的阵阵喝彩。参加比赛的队员表示,此次活动为老年门球爱好者提供了一个相互学习、交流的机会,促进了门球活动的开展,极大地丰富了老年人的精神文化生活。

(朱亚芳/文 李海波/图)



乒乓赛场 老年选手展风采

滑县老年体工委乒乓球专委会开展“全民健身日”主题老年体育乒乓球团体赛事活动

本报讯(记者 张武杰)8月7日,滑县老年体工委乒乓球专委会组织老年乒乓球爱好者30余人,开展了2023年滑县“全民健身日”主题老年体育乒乓球团体赛事活动,助力滑县老年人体育事业健

康发展,使科学健身理念深入人心。

裁判员冯秀忠宣布比赛规则,本次比赛采用斯韦斯林杯赛制,设种子选手9名,随机抽签组成9个球队,分4个小组实行循环赛,采用五

场三胜,每场三局两胜11分制,每个小组1个队出线,然后进行交叉淘汰赛、半决赛、决赛。

赛场上,老年球员斗志昂扬,从发球到接发球,推挡、搓球、拉弧圈、反手拧拉,每一球都认真对待,步伐

灵活,落点刁钻,比你追我赶,咬得很紧,不时出现精彩好球,赢得阵阵掌声。通过比赛,锤炼了参赛选手不畏高手、挑战自我的精神,增进了互动了解,展现了老年球友饱满的精神风貌。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

注意饮食卫生 防止“病从口入”

饮食卫生关乎身体健康,如果吃了腐败或污染的食物可能导致肠道传染病或食物中毒,因此保障食品卫生很重要。

- 1.选择合适的取水点。取水点要选择远离粪便、垃圾、污水的河或井。
- 2.喝开水。不喝生水、不干净的水和受污染的水,已受污染的生活用水和饮用水一定要进行消毒处理。
- 3.吃熟食。食物要煮熟煮透,不生吃水产品,不吃生冷食物。高温季节,煮熟的饭菜放置时间不宜超过4小时,剩饭、剩菜要彻底加热后再吃。
- 4.洗净手。饭前便后、外

出回家要洗手。婴幼儿如有吮指习惯要随时注意手的清洁。

5.“五不”须牢记。不要食用污水浸泡的食物以及病死、淹死的家禽和家畜;要吃新鲜食物,不吃腐败变质和受污染的食物;不吃霉变的粮食;不用污水清洗蔬菜、瓜果和餐具;不随地吐痰和大小便。

6.生熟分开。加工食物时使用的砧板和餐具要生熟分开,炊具注意洗净和消毒。同时,注意防鼠、防蝇、防虫。

7.有症状及时就医。发生呕吐、发热、腹泻等不适症状,应及时就医。

(本报记者 张武杰 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办