

血脂异常威胁心血管健康

新版《中国血脂管理指南(2023年)》建议血脂检测列入学生体检

健康视点

主持人

天津市新闻专栏



专家建议,定期检查血脂发现异常及早治疗。

照片由受访单位提供

近日,国家心血管病中心发布《中国血脂管理指南(2023年)》(以下简称新版《指南》),该指南是在《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》基础上,结合近年来新公布的研究数据制定而成。该指南指出,我国成人血脂异常总患病率已高达35.6%。不仅成人,儿童青少年高胆固醇血症患病率也有明显升高,预示未来我国成人血脂异常患病及相关疾病负担将继续加重。

由于心血管病已成为我国城乡居民第一位死亡原因,而血脂异常是心血管病的主要危险因素。天津医科大学总医院全科医学科边波副主任医师认为,积极管理和监测血脂变化,早期检出和干预血脂异常,是预防心肌梗死、缺血性卒中、动脉粥样硬化性心脑血管病的重要措施。为及时发现血脂异常,新版《指南》涵盖了从儿童到老年全生命周期的血脂管理建议,提出血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目;建议40岁以下成年人每2年至5年进行1次血脂检测,40岁及以上成年人每年至少应进行1次。

“坏胆固醇”是血管杀手 危险分层控制低密度胆固醇

新版《指南》指出血脂异常是动脉粥样硬化性心血管疾病重要危险因素;降低低密度胆固醇水平,可显著减少其发病及死亡危险;其他类型的血脂异常如甘油三酯增高或高密度胆固醇降低与发病危险的升高存在一定关联。新版《指南》建议的血脂检测常规项目包括总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)及甘油三酯,有条件的机构可增加载脂蛋白A1(ApoA1)、载脂蛋白B(ApoB)、脂蛋白Lp(a)检测项目。

边波说,在这些血脂检测项目中,LDL-C被

称为“坏胆固醇”,是导致动脉粥样硬化的最基本因素,是心脑血管健康最大的危险因素。“坏胆固醇”水平升高,会损伤血管,使血管壁上形成脂质斑块,也就是人们常说的动脉粥样硬化。随着斑块增大,血管逐渐狭窄,从而引发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。更危险的是有些斑块就像“不定炸弹”处于不稳定状态,一旦破裂产生血栓,会在短时间内堵塞血管,导致急性心肌梗死和脑梗死,治疗不及时就会丧失生命。近年有研究数据显示,我国居民77%的冠心病死亡患者是由于血液“坏胆固醇”引发。

边波说,新版《指南》仍推荐LDL-C作为血脂干预的首要靶点,由医生对患者进行心血管疾病危险分层后确定其目标值,并首次增加了超高危人群。不要认为血脂报告上的数据没有箭头就是正常,还要结合身体其他状况由医生判断血脂是否达标。心血管疾病低风险人群LDL-C应小于3.4mmol/L,中、高危患者则要控制在2.6mmol/L,极高危要控制在1.8mmol/L以下,超高危控制在1.4mmol/L以下。

撑、平板支撑)等。对于没有抗阻运动习惯或者以提高肌肉耐力为目标,不强调整增加肌肉体积的糖友来讲,可以每周对全身主要大肌肉群即胸部、腹部、下肢等训练2至3天。每次大约30分钟做完8至10个动作,每个动作做3组,每组重复8至12次,组间休息2至3分钟。注意同一肌群的练习时间至少间隔48小时。对于老年人和久坐不动初始尝试抗阻运动的人来说,运动强度可以降低,每组重复10至15次,至少练习1组即可。糖友也可以做一些无需器械就能做的抗阻运动,如抱头仰卧起坐、仰卧举腿练习腹肌力量;“小燕飞”练习竖脊肌力量;颈部肌肉静力性抗阻运动练习可防治颈椎病。

专家还提醒糖友进行抗阻运动时要注意以下事项:低血糖(血糖 \leq 3.9mmol/L)或高血糖(随机血糖 \geq 16.7mmol/L),暂不适合运动;胰岛素使用者在抗阻运动前要避免在运动肌肉的部位注射胰岛素;伴有增殖型视网膜病变尽量避免做举重等憋气的运动及静力性力量训练如平板支撑,避免包含身体震动或者头朝下的运动如倒立,因为此类运动会增加视网膜剥离和眼底出血的危险;合并心血管疾病或高血压患者避免静力性力量训练如平板支撑等,容易升高血压造成心血管事件;运动前后监测血糖,以了解运动如何影响血糖,提前准备好快糖食物,以防突然血糖过低;外周血管病变的患者不推荐负重运动。

通讯员 许震刚 郭敏桢

血脂检查重点人群有新增 定期监测早发现血脂异常

边波表示,早期检出血脂异常,监测血脂水平变化,是预防动脉粥样硬化性心血管疾病的重要措施。2016年《指南》建议20至40岁成年人至少每5年测量1次血脂。为了及时发现血脂异常,新版《指南》将血脂检测频率建议为2年至5年测一次。具体为40岁以下成年人每2至5年进行1次血脂检测,应包括TC、LDL-C、HDL-C和TG。40岁及以上成年人每年至少应进行1次。动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群应根据个体化防治需求进行血脂检测。在上述人群接受的血脂检测中,应至少包括1次Lp(a)检测,Lp(a)是冠心病的一个独立危险因素。另外,根据新版《指南》,4类人是血脂筛查的重点人群,包括有动脉粥样硬化性心血管疾病病史者;存在多项动脉粥样硬化性心血管疾病危险因素的人群,如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟;有早发心血管疾病家族

医疗动态

一位年轻女白领在体检中发现右侧肾上腺巨大嗜铬细胞瘤和严重高血压,该肿瘤可导致血压“狂飙”至生命极限,手术风险极大。市人民医院泌尿外科李健主任团队,采用达芬奇机器人技术,在麻醉科专家保驾下,完整切除肿瘤。术后,患者血压完全恢复正常。

该院泌尿外科李昭夷主任医师门诊接诊患者后,马上将她收住院,防止其因为严重高血压发生脑卒中。住院后相关检查显示,患者右侧肾上腺区有一枚直径达6.5厘米的巨大囊实性肿瘤,与腹部大血管及肝脏等器官紧密相邻。实验室检查结果肾上腺内分泌激素水平与正常值相比均明显升高。患者血压一直在220/110毫米汞柱,心率在每分钟100次左右波动。科主任李健主任医师等专家详细分析病情,诊断为肾上腺肿瘤中最凶险的一种嗜铬细胞瘤。“嗜铬细胞瘤非常凶险,因为其具有内分泌功能,手术中分离切除过程中,一旦触碰肿瘤,它就会受到刺激,立即释放大量激素进入血液,患者血压瞬间飙升至300毫米汞柱以上,超过血压计的测量极限。这位患者肿瘤还为囊实性,如果术中破溃有肿瘤播散种植风险。”李

史者,指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属在65岁前患动脉粥样硬化性心血管疾病,或有家族性高脂血症患者;皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。

与2016年《指南》不同,新版《指南》建议血脂检测列入小学、初中和高中体检的常规项目。“我国儿童青少年血脂异常血症发生率呈上升趋势,检出率高达20.3%到28.5%。对儿童和青少年实施血脂管理对他们未来心血管健康意义重大。”边波说。我市2021年7.2万名幼儿园大班儿童和9.1万名小学二年级学生的慢性病危险因素筛查显示,幼儿园大班儿童血脂异常检出率为7.4%;小学二年级学生血脂异常检出率为13.5%。

降脂首推健康生活方式 他汀类药物要早用长期用

边波说,降脂治疗首推健康生活方式,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,其中合理膳食对血脂影响较大。动脉粥样硬化性心血管疾病的高危人群和高胆固醇血症患者需要减少膳食胆固醇的摄入,每天膳食胆固醇摄入量应在300mg以下,要少吃肥肉和动物内脏。当生活方式干预不能达到降脂目标时,应考虑加用降脂药物,首选他汀类药物调脂达标。新版《指南》不建议使用高强度大剂量他汀类药物,推荐起始使用常规剂量或中等强度他汀类药物。

“他汀应用要早,在取得预期疗效后应继续长期应用,如能耐受应避免停用。有研究提示,停用他汀有可能增加心血管事件的发生。但现实中一些病人担心药物的副作用,往往使用一些保健品如鱼油等代替降脂药物,目前还没有一种保健品或其他药物能达到他汀类药物降低低密度胆固醇的效果。实际上他汀类药物发生肝损害的几率很低,与高血脂导致的冠心病生命威胁相比,其伤害是可监测可避免可恢复的。”边波说,“另外,新版《指南》根据他汀类药物降低低密度胆固醇的幅度,将它分成低、中、高三种强度。病人在使用高强度他汀治疗时,一定要遵从医嘱定期进行肝肾肾功能监测,根据血化验制定合理的治疗方案。”

血压“狂飙”警惕肾上腺肿瘤 人民医院机器人辅助 切除巨大嗜铬细胞瘤

经过细致周密的术前准备,李健、李昭夷等专家为患者施行了“达芬奇机器人腹腔镜下右肾上腺嗜铬细胞瘤切除术”。术中未发现肿瘤血供极其丰富,周围供血血管盘根错节如蛛网般密布,术中分离肿瘤时,患者血压马上飙升至300/150毫米汞柱。麻醉科专家及时用药控制血压,李昭夷找到供应肿瘤的主要血管准确结扎,迅速控制肿瘤出血和分泌激素入血。手术历时2小时,“拆弹”过程惊心动魄,肿瘤完整切除后,患者血压心率完全恢复正常。

相关链接:凶险的“肾上腺嗜铬细胞瘤”
嗜铬细胞瘤是起源于肾上腺髓质嗜铬细胞的神经内分泌肿瘤,储存和分泌儿茶酚胺,包括肾上腺素、去甲肾上腺素及多巴胺。这些激素分泌入血后会引起血压急剧升高及其他相关并发症。嗜铬细胞瘤典型的临床表现有高血压、头痛、出汗和心悸等,严重者可导致高血压危象、心力衰竭、心脏病和心肌梗死等危及生命。

通讯员 李哲 侯瑞鹏

熬夜玩手机易失眠 改善睡眠从建立良好生活方式开始

30岁出头的刘女士白天上班,晚上照顾孩子,只有夜深人静才是自己的时间,赶紧刷刷手机追剧。以前刘女士捧着手机就能睡着,现在她放下手机躺在床上,翻来覆去一两个小时也睡不着,每天睡眠时间只有三四个小时。渐渐地刘女士白天经常犯困,有几次下班开车差点睡着。最近刘女士尝试睡前不看手机,但依然无法顺利入睡,一段时间以来,她甚至有点害怕睡觉。刘女士来到市第三中心医院心理科就诊。

该门诊李翔副主任医生表示,现在刘女士这样的中青年失眠比例很高,常年熬夜、熬夜看手机致昼夜节律颠倒或是中青年失眠非常重要的原因。除此之外,社会心理因素比如工作压力太大,家庭矛盾多,甚至孩子学习成绩不佳、总玩游戏等等都会引起失眠。还有一些疾病如睡眠呼吸暂停、高血压、心脏病、慢性支气管炎、哮喘、甲状腺功能异常、抑郁症、焦虑症等躯体和精神疾病以及过多摄入咖啡、茶等饮食习惯可导致失眠。疾病因素导致的失眠,建议先治疗疾病,病情得到控制,失眠可能就会缓解。

“中老年人的失眠主要体现在入睡困难。躺在床上久久不能入睡,有人还会控制不住地想事情,甚至越躺越精神;睡眠不实、易惊醒、质量差。感觉睡眠很轻,稍微有点声音就会醒。醒后不易再睡,甚至有人会说整晚发生的事情自己都知道,跟一夜没睡一样。次日感到疲惫、注意力不能集中、脾气暴躁等。也有的表现为早醒。通常是指比预期的起床时间提早30分钟并引起总睡眠时间减少,早醒的判定需要考虑平时的就寝时间。”李翔说。

出现失眠后,李翔建议先尝试建立良好的生活习惯,作息规律,劳逸结合,要经常锻炼身体。睡觉前不要吃得太多太饱,不看紧张刺激的视频,不喝浓茶咖啡,不吸烟,不做太剧烈的运动,睡前可以喝一些牛奶、洗一个热水澡,或者是用热水泡脚。另外,要尽量对睡眠保持顺其自然的态度,不要恐惧睡眠。晚上只有觉得真正困了才上床,不在床上做与睡眠无关的事。找到一个舒服的姿势,让全身肌肉放松。如果超过20分钟或者连续两次都无法入睡,可以起来坐一坐,看看书,听听音乐等,直到有睡意再上床,不要强迫自己躺在床上等待睡眠。无论几点睡,早上准时起床,即使只睡了三四个小时也起来。日间尽量不要躺在床上,可以午睡20至30分钟。下午感到头昏或倦怠时,可用温水洗脸冲头,但不要睡觉。如果通过上述尝试,失眠仍然存在,建议及时寻求专业医生的帮助。

通讯员 陈颖

分类信息

本广告仅为户提供信息发布平台,所有信息均为户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号

遗失·公告

▲张戈,遗失天津经济技术开发区市场监督管理局(天津经济技术开发区知识产权局)执法证,证号02000174375,声明作废。

▲王志强(身份证号:120106194206066515)遗失天津市西青区大寺镇泉集北里13号楼4门102的房屋房产证,房屋面积123.37m²,特此声明。

▲承租人:孙立春,身份证号:120104196105164331 遗失天津市北辰区双青新家园盛福园14号楼1108公共租赁住房租赁合同二份,合同编号:030800221401110801,特此声明。

▲承租人:储金钟,身份证号:120101195109160537 遗失北辰区新雅道与铁西路交口西南侧盛福园15号楼1门1102号公共租赁住房租赁合同一份,合同编号:030800221501110201,特此声明。

▲王庭秀遗失河东区万新村松风东里14号楼5门201-204号房屋租赁合同,合同编号为03061988000510374,特此声明。

▲天津市赢驰二手车经纪有限公司,统一社会信用代码91120106MA06G81753,遗失营业执照正本及公章,特此声明作废。

▲李凤艳遗失退休证,身份证号12010819510124102X,声明作废。

▲王秀珍遗失公有住房租赁合同,地址:大桥道和进里42号楼2-4单元4门507号,编号:030200530004094,声明作废。

▲天津多美购商贸有限公司不慎遗失食品经营许可证副本,编号JY11200110084953,声明作废。

▲天津市津南区泽鑫鼎信电脑经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92120112L623890343,登记日期:2021年3月3日,特此声明。

▲天津鑫铭投资有限公司(统一社会信用代码:911201035626692590)不慎遗失公司章程、财务章、法定代表人名章、营业执照、组织机构代码证、税务登记证。特此声明作废。

▲天津津泊伟业预应力科技有限公司遗失财务章,特此声明作废。

▲王士兰遗失南开区翰园东里4-1-208、209居室2015版本房屋租赁合同,合同编号:05110037000101022,房本编号:NO:0162568,特此声明。

▲天津市南开区水天壹肆玖叁叁日用品经营部遗失公章一枚,统一社会信用代码:92120104MA076WBM3R,特此声明作废。

招租公告

坐落于天津市和平区解放路165号太古洋行旧址,现出租主楼各院面积共2934.78m²,日租金1.8-2.2元/平,现对外公开招租。联系电话:88372652 天津市津信物业发展有限公司

更正声明

本拍卖行就2023年5月11日在天津日报刊登的拍卖公告上的报名起始日现更正为2023年5月16日截止日为5月22日,拍卖日期进行更正:原拍卖日期为2023年6月18日现更改为2023年5月23日9:00至10:00结束,特此更正。详情联系:13662042039 天津市海鑫拍卖有限公司

注销公告

天津市蓟州区泽明职业培训学校申请注销,证号:人社民312022542016058号,特此公告。

指定承租人刊登公告

本人尹玉秀(身份证号120104194104180840)同意死亡后将坐落于河西区体北五区环湖东里24号楼58门1404,1413-1416号房屋指定过户给儿子史敬军(身份证号120104196806080819)。

公告

我公司为天津市隆都商贸有限公司统一社会信用代码91120222MA06CFA53U,于2018年9月通过司法拍卖竞拍位于天津市南开区红旗路163号的房产,其附属设施有800KV油式变压器等,声明,该变压器等设备为房产附属设施属于我公司所有,如有异议可于公示15日内向我公司提出。

因承租人死亡申请变更承租人登报声明

原承租人社文博已故,其名下承租有坐落于河西区华江里19号楼1-11门,计租面积39.73平方米的公有住房,现社文博的亲属拟办理公有住房变更承租人的相关公证手续,其他权利人如有异议30日内到天津市渤海公证处提出异议。

声明人:杜建慧

注销公告

天津鑫铭投资有限公司(统一社会信用代码:911201035626692590)经公司股东会决议清算并拟向公司登记机关申请注销,请债权人自见报之日起45日内向公司清算组申报债权,特此公告。联系电话:15022411437

指定承租人刊登公告

本人牛月兰,身份证号120104193809042128同意死亡后,将坐落于南开区富平里03-03-12号409-412号房屋指定过户给李超,身份证号120104198308017613。

指定承租人刊登公告

本人许静宇,身份证号120101193002263529同意死亡后,将坐落于和平区绵阳道竞业里11栋1-5号1门213-216房屋指定过户给赵丽芳,身份证号120104195701011863。

