

血脂异常如何科学防治

张 洋

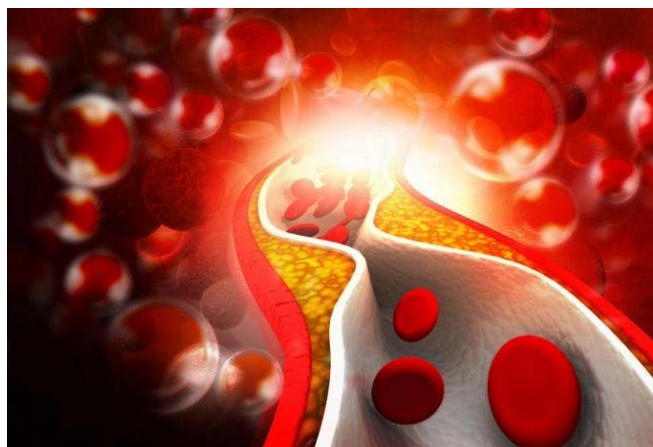
四川省乐山市峨边彝族自治县人民医院 614300

〔中图分类号〕R598.2

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-082-02

血脂在我们的身体中扮演着至关重要的角色。它是构成细胞膜的重要成分，参与了细胞间的信息传递和物质交换。然而，如果血脂存在异常，就可能对我们的身体健康产生负面影响。高血脂可以导致动脉粥样硬化、冠心病、脑梗死、高血压等多种疾病的发生，严重影响我们的生活质量。因此，科学防治血脂异常对我们的身体健康具有重要意义。本文将详细介绍血脂异常的成因、分类、危害及科学防治方法。帮助大家正确认识血脂异常，保持健康的身体状态。



一、什么是血脂异常

血脂异常通常指的是血浆中胆固醇和或甘油三酯升高（即高脂血症），同时也包括高密度脂蛋白胆固醇的降低等现象。血脂异常是通过抽血化验发现的，抽血前需要空腹（禁食 12-14 小时），且最后一餐忌食高脂食物并禁酒，主要测定血浆或血清的总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。

二、血脂异常的原因

1. 生理因素方面，长期吸烟、饮酒或经常高脂饮食，可导致血脂升高。这种情况在年轻人中很常见。通常是由于摄入过多的高脂肪、高胆固醇和高盐饮食，导致体内脂肪积聚，从而导致血脂升高。

2. 疾病因素方面，许多疾病会导致血脂异常，如甲状腺功能减退、系统性红斑狼疮、多发性骨髓瘤等。

3. 遗传因素也可能导致血脂异常。如果父母有一方或双方患有血脂异常，后代患血脂异常的风险就会增加。

三、血脂异常的危害

1. 动脉粥样硬化：血脂异常时，血液中的胆固醇和甘油三酯会在动脉内皮细胞下沉积，形成粥样斑块，使动脉变得狭窄，影响血液的正常流动。长期血脂异常可导致冠状动脉粥样硬化，引发心脑血管疾病，如脑梗死、冠心病等。

2. 心肌缺血、缺氧：血脂异常会导致冠状动脉内血流量

变小、血管腔内变窄，导致心肌缺血、缺氧，可能发展成为冠心病。冠心病是一种常见的心血管疾病，严重时可导致心肌梗死，危及生命。

3. 脂肪肝：长期的高血脂容易引发脂肪肝，脂肪肝是一种肝脏疾病，由于肝脏内脂肪代谢异常，脂肪在肝脏内沉积，导致肝脏细胞受损，进而引发脂肪肝。长期脂肪肝可以导致肝硬化、肝癌等严重后果。

4. 高血压：血脂异常可以导致高血压，高血压是一种常见的慢性疾病，长期高血压会对心脑血管造成损伤。同时高血压也会加重高脂血症症状，两者相互影响，对我们的健康非常不利。

5. 急性胰腺炎、肾衰竭、猝死等致残、致死性疾病：高血脂还可以引起急性胰腺炎、肾衰竭、猝死等致残、致死性疾病，这些疾病会严重影响患者的生命质量和生活质量。

因此，血脂异常需要及时有效的治疗和干预，以避免对身体健康造成不可逆转的伤害。

四、血脂异常的预防和科学治疗

1. 合理饮食：（1）避免摄入过多的热量，尤其是饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，以降低血脂水平。（2）膳食纤维可以帮助降低胆固醇水平，建议多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。（3）高盐饮食可能导致高血压和心血管疾病的发生，因此应尽量减少盐的摄入，避免过多的加工食品。（4）适量摄入优质蛋白质可以帮助维持正常的血脂水平。

2. 增加运动量：（1）坚持规律的中等强度代谢运动：如快走、慢跑、游泳等，有助于消耗体内多余的脂肪和热量，降低血脂水平。（2）量力而行、循序渐进：运动量和运动形式应根据个体身体情况和喜好来确定，注意逐渐增加运动强度和时间，以适应身体状况。

3. 控制体重：超重或肥胖者应积极采取措施控制体重在正常范围内。通过控制饮食和增加运动量来达到能量平衡，改善身体组成，降低血脂水平。

4. 戒烟限酒：（1）完全戒烟：吸烟是导致心血管疾病的重要危险因素之一，因此应完全戒烟。（2）限制酒精摄入：过量饮酒也会导致心血管疾病的发生，因此应限制酒精的摄入量。

5. 定期体检：（1）至少每年进行一次血脂检查，以便及时发现血脂异常的情况。（2）在进行血脂检查时，还可以进行其他相关检查，如肝肾功能检查、心电图检查等，以全面了解身体状况。

6. 积极治疗原发疾病：积极治疗可能导致血脂异常的原发性疾病，如糖尿病、甲状腺功能减退症等。

（下转第 83 页）

阴道炎生化检验，患者不可不知的注意事项

陈樱蔚

成都市新津区妇幼保健计划生育服务中心 成都市新津区妇幼保健院 611430

〔中图分类号〕R446.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-083-01

阴道炎是一种常见的妇科疾病，为了准确诊断和治疗，医生可能会建议进行阴道炎生化检验。然而，有些错误行为可能会导致检验样本的污染或不合格，影响检验结果的准确性。下面是一些患者在进行阴道炎生化检验时需要注意的事项。

1. 避免性行为：在进行阴道炎生化检验前，应避免进行性行为，包括性交、使用避孕套、使用润滑剂等。这是因为性行为会导致阴道分泌物的改变，可能影响检验结果的准确性。

2. 不使用阴道洗液：在进行阴道炎生化检验前，不要使用任何阴道洗液、护理液、消毒液等清洁阴道。这些产品可能含有化学物质，会干扰阴道的自然环境，导致检验结果的偏差。

3. 不使用药物：在进行阴道炎生化检验前，不要使用任何阴道药物，包括抗菌药物、抗真菌药物、抗炎药物等。这些药物可能会改变阴道的微生态平衡，影响检验结果的准确性。

4. 不进行月经期检验：在月经期间，阴道分泌物的性质会发生变化，可能会影响检验结果的准确性。因此，最好避免在月经期进行阴道炎生化检验。

此外，患者在进行阴道炎生化检验时，还需要配合医生和检验人员的工作，遵循以下几点：

1. 遵循采样指导：在进行阴道炎生化检验时，应遵循医生或检验人员的采样指导。正确的采样方法可以确保样本的质量和准确性。

2. 遵循采样时间：阴道炎生化检验的采样时间通常是在月经期结束后的第 5-10 天。患者应根据医生的建议，在适当的时间进行采样，以获得更准确的检验结果。

3. 遵循采样器具的使用和处理：在进行阴道炎生化检验时，应使用干净、无菌的采样器具。采样后，应按照医生或检验人员的指示正确处理采样器具，避免交叉感染的风险。

4. 提供准确的病史信息：在进行阴道炎生化检验前，患者应提供准确的病史信息，包括症状、病史、用药史等。这有助于医生和检验人员更好地理解患者的情况，进行准确的诊断和治疗。

5. 避免使用卫生巾和阴道塞剂：在进行阴道炎生化检验前，应避免使用卫生巾和阴道塞剂。这些产品可能会干扰阴道的自然环境，导致检验结果的偏差。

6. 不进行阴道冲洗：在进行阴道炎生化检验前，不要进行阴道冲洗。阴道冲洗可能会清除阴道内的正常分泌物，影响检验结果的准确性。

7. 避免过度清洁：在进行阴道炎生化检验前，应避免过度清洁阴道。过度清洁可能会破坏阴道的自然环境，导致检验结果的偏差。

8. 遵循采样部位：在进行阴道炎生化检验时，应遵循医生或检验人员指定的采样部位。不同部位的采样可能会提供不同的信息，因此正确的采样部位对于准确的诊断和治疗非常重要。

9. 遵循采样次数：有时，医生可能会要求进行多次采样以获得更准确的结果。患者应遵循医生的指示，按照要求进行多次采样，以确保检验结果的准确性。

10. 配合检验人员的操作：在进行阴道炎生化检验时，患者应配合检验人员的操作。遵循他们的指导，保持身体放松，以便他们能够顺利采集样本。

11. 避免尿液污染：在进行阴道炎生化检验时，应注意避免尿液的污染。在采集阴道分泌物样本前，应先清洁外阴区域，以防止尿液的混入影响检验结果的准确性。

12. 不进行阴道冷却：在进行阴道炎生化检验时，应避免阴道冷却。阴道冷却可能会导致阴道收缩，影响采样的准确性。

13. 遵循采样顺序：在进行多项检验时，医生可能会要求按照特定的顺序采集样本。患者应遵循医生的指示，按照要求的顺序进行采样，以确保检验结果的准确。

14. 不进行阴道灌洗：在进行阴道炎生化检验前，应避免进行阴道灌洗。阴道灌洗可能会干扰阴道的自然环境，影响检验结果的准确性。

15. 遵循采样时间间隔：在进行多次采样时，医生可能会要求在特定的时间间隔内进行采样。患者应遵循医生的指示，按照要求的时间间隔进行采样，以确保检验结果的准确性。

总之，以上注意事项是为了确保阴道炎生化检验的准确性和可靠性。患者应积极配合医生和检验人员的工作，遵循他们的指导和建议。只有这样，才能获得准确的检验结果，为后续的诊断和治疗提供科学依据。记住，合理配合医生和检验人员的工作，有助于确保阴道炎的准确诊断和有效治疗。

(上接第 82 页)

7. 养成良好的生活习惯：规律作息：保持充足的睡眠和规律的作息习惯，避免过度劳累和精神不佳。

8. 科学治疗：根据血脂异常的类型和严重程度，医生可能会开具相应的调脂药物。例如，对于高胆固醇血症，首选他汀类药物；对于高甘油三酯血症，可选用贝特类、烟酸类

或 ω -3 脂肪酸制剂；对于混合型高脂血症，可联合使用不同种类的调脂药物。

总之，预防和治疗血脂异常需要采取综合措施，包括合理饮食、增加运动量、控制体重、戒烟限酒、定期体检和治疗原发疾病等。同时要养成良好的生活习惯和科学治疗，以降低血脂水平并降低心血管疾病的发生风险。