

高血脂的九大誤區

膽固醇多吃也沒事 降脂藥用一段就停

高血脂作為「三高」之一，公眾對它的了解程度遠遠不夠。有調查顯示，64%的人認為高血脂應該有癥狀；近90%的人不知道每日應攝入的標準膽固醇量；48%的人認為肥胖與高血脂關係最密切；僅20%的人知道血脂成分中危害最大的是低密度脂蛋白膽固醇。具體而言，我國公眾對高血脂的誤區主要體現在以下9個方面。

誤區一：患高血脂的人都有癥狀。通常，高血脂患者不會有明顯癥狀和異常體徵，診斷高血脂主要通過血液生化檢驗，僅少數有家族性高膽固醇血症的患者可見皮膚黃色素瘤。

誤區二：甘油三酯高危害最大。臨床上，常用的血脂檢查指標有4項，包括總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)和甘油三酯。這4種指標中，LDL-C最重要，因為它可以滲入動脈血管壁中，開啓動脈粥樣硬化過程，進而引發多種血管疾病，所以LDL-C才會被叫做「壞膽固醇」。

誤區三：血脂高一點沒關係。膽固醇升高，尤其壞膽固醇升高與缺血性卒中、外周動脈粥樣硬化、冠心病關係最密切。全球眾多研究結果表明，祇要膽固醇降低1%，冠心病事件的發生危險

就能降低2%。

誤區四：高血脂祇有胖人才會得。高血脂不是胖人的專利，很多體形苗條的人也會得。血脂是否會偏高，主要取決於膳食中攝入的脂質。攝入大量飽和脂肪酸及膽固醇的人群，即便不胖，血膽固醇水平也比攝入量較低者高出10%~25%。

誤區五：膽固醇可以放開吃。兩年前，美國的營養新指南取消了每日攝入膽固醇不得超過300毫克的限制。一時間，諸如「膽固醇升高無害有益；放開吃肉活得長；吃主食的壽命短」等說法開始傳播。美國指南取消300毫克上限不無道理，因為一個蛋黃的膽固醇含量大約就是300毫克，但這並不代表可以放開吃了。

誤區六：血脂高，才需服降脂藥物。有些人，比如有動脈粥樣硬化性血管疾病（包括冠心病、卒中）或糖尿病的患者，即使血化驗單顯示血脂不高，也需服用他汀類降脂藥物。因為這些患者的壞膽固醇安全水平，要比化驗單上標識的參考範圍低很多。

誤區七：血脂正常了，就不用服藥了。一般說來，如果膽固醇水平祇是靠藥物改善的（飲食、運動和吸煙習慣等沒有改變），停藥後不久，

患者的血脂數值就會很快回到以前水平。如果通過生活方式改變，各項指標達到了醫生認為的目標值，則可根據整體情況，由醫生確定是否調整藥物。處於一級預防階段的患者，如能改變不健康的生活方式並獲得實效，有可能不再需要持續服藥，但二級預防（已患有冠心病、卒中或外周動脈粥樣硬化）患者為防病情復發或加重，大多應堅持服用中小劑量他汀，同時改變不良生活方式。

誤區八：魚油可以降低血脂。魚油可適度降低甘油三酯水平，但沒有降膽固醇的作用，也沒有能降低心腦血管事件發生率的證據。

誤區九：他汀類藥物最大的不良反應是肝臟損傷。他汀可安全用於絕大多數患者，它的副作用與劑量相關。鼓吹高強度最大劑量他汀，或在急性心肌梗死及支架術後突擊用高強度最大劑量他汀的方案不適用於中國患者。正常情況下，中小劑量他汀很少導致肝臟疾病，但在部分患者中可導致轉氨酶水平一過性輕度增高，這並非肝毒性表現，一般停藥後就可恢復。應注意的是，罕見情況下，他汀可致肌肉組織損傷，其特徵為肌肉疼痛、無力和肌酸肌酶升高。

全谷物飲食降低肝癌風險

飲食一直被認為是肝細胞癌的重要危險因素，此前已知，過量飲酒和黃曲霉毒素污染食物是肝癌的誘因。根據美國的一項新研究，高纖維全谷物飲食可降低肝癌風險。

美國哈佛醫學院針對12.5萬名成年男女進行觀察性研究，其中包括7.7萬名女性和4.8萬名男性。參試者每兩年填寫調查問卷，就他們日常飲食中的食物類別、食用頻率等問題作答。研究團隊對參試者的平均隨訪時間達24.2年，這期間，共有141人

被確診為肝癌（70名女性和71名男性）。對比分析顯示，吃含有麩皮、胚芽和胚乳的全谷物食品的人，相比那些飲食中基本不含全谷物者，患肝癌風險低37%。

哈佛醫學院助理教授張雪紅（音）指出，增加全谷物和膳食纖維攝入可降低肥胖、2型糖尿病和非酒精性脂肪性肝病的風險，這些都是肝細胞癌的易感因素。全谷物食物包括全麥面包、全麥餅乾、燕麥片和煮熟的谷物，如藜麥、糙米和小米等。



不要炫富 不要勸酒 不要訴苦 老同學聚會，悠着點

最近，一向愛唱愛跳的張阿姨張羅了一個老同學聚會，看到久別多年的同學，她十分激動，在KTV一首接一首地唱，忘了自己是冠心病患者。1小時後，她感到頭昏、呼吸困難，趕緊吃藥才轉危為安。

火箭軍總醫院心血管內科主任胡桃紅認為，老人愛懷舊，參加同學聚會是件好事，但要是忽視了自己的身體，就得不償失了。特別是有些老人不遠千里、不顧勞累地往外地聚會，讓兒女非常不放心。老人聚會該注意什麼？

不要炫富。同學聚會上，有些老人為顯示財大氣粗，故意伸出手亮出金戒指，或讓別人看自己的名牌包。同學聚會是為了加強聯絡、增進感情，不管以前事業成功與否，大家都應放下身份、地位，和諧相處。

不要勸酒。聚會喝點小酒能怡情，但不要拼酒，更不要強人所難地去勸酒。很多老人有基礎病，喝酒的潛在風險很大。

不要一味訴苦。交流感情、增進友誼是沒錯，但不要總是訴苦，沒人喜歡和一身負能量的人聊天。

不要唱“獨角戲”。每個同學性格都不同，聚會時不要光自己說話，要找到適合大家的活動方式，調動群體參與的積極性。大家在活躍的氣氛中，才會感到開心和快樂。

不要打聽隱私。不要問敏感問題，例如“老張，聽說你老伴前幾年去世了？”“老王，你兒子都40多歲了，還沒孩子？”不揭對方的傷疤，才能愉快聚會。

此外，高齡出行，兒女很擔心，老人最好注意5點。

臨行前要體檢。老年人出行前最好去醫院做個體檢，根據身體狀況安排行程，能遠則遠，不能遠則近，不要勉強。

攜帶常用藥物。除攜帶平時服用的藥物外，還應備有感冒、腹瀉、止痛之類的藥物。若暈車，帶上防暈藥。

防止受涼感冒。秋冬季節，氣候多變，不僅要穿暖，還要帶上雨具，以防身體受涼。早晚溫差大，老人機體免疫與抗病能力較弱，應注意隨氣候變化增減衣服。

要講飲食衛生。旅途中飲食宜清淡，少吃方便麵。不吃不衛生、不合格的食品，不喝泉水和河水。最好自備餐具和水杯，既方便又衛生。

選好酒店。老人普遍睡眠質量較差，住酒店時，最好選清靜的房間，不要選臨街、靠近樓梯口的。

缺鐵的人不宜喝咖啡

通常，醫生會叮囑缺鐵性貧血患者在服用鐵劑時避免服用咖啡和濃茶。上海交通大學醫學院附屬第九人民醫院血液科勸菁菁解釋，因為患者體內處於缺鐵狀態，在補充鐵劑過程中，茶葉中的鞣酸和咖啡中的多酚類物質與鐵形成難以溶解的鹽類，抑制鐵質吸收，使治療過程延長，影響療效。

含鐵豐富的食物主要有：海帶、木耳、香菇、動物肝、肉類、血制品、豆類等，同時補充維生素C、檸檬酸及蘋果酸，這類有機酸可與鐵形成絡合物，從而增加鐵在腸道內的溶解度，有利於鐵的吸收，改善貧血。

中青年男女心梗風險有別

近年來，心血管疾病的發病年齡日趨年輕化，尤其是心肌梗死，頻頻發生在青壯年人群中。是什麼原因導致正值盛年的中青年發作心臟病？近日，發表在《美國心臟病學會雜誌(JACC)》上的一項回顧性研究給出了一些答案。

研究發現，在60歲以下的中青年中，男女患上心梗的主要風險因素不同，女性以糖尿病、高血壓、肥胖為主；男性以血脂異常和吸煙多見。這項研究結果與我們接診的中青年心肌梗死患者特點基本一致。

臨床上，60歲以下心梗男性患者幾乎全部為吸煙人群，大多合并血脂異常，這些人大多生活習慣不良，除了大量吸煙、飲食油膩無禁忌，往往還有久坐不動、熬夜缺覺的壞習慣。小于60歲的女性，如果有糖尿病，再合并肥胖，發生冠心病的可能性就會大幅增加。由于60歲之前患糖尿病、高血壓合并肥胖的女性相對較少，且主要集中在50

歲以上的絕經後人群中，這就使得60歲以下中青年心梗患者以男性為主。不過，60歲以下的女性如果患有高血壓、糖尿病合并肥胖，發生心肌梗死的風險要比同樣情況的男性高出許多。

無論女性的糖尿病、高血壓與肥胖，還是男性的吸煙與高血脂，都是可控制、可治療的風險因素。我曾見過一名年僅21歲的心肌梗死男性患者，急診做了冠狀動脈支架，出院後家人嚴格監督其戒煙、控制飲食，并遠離金屬切割的職業污染環境，病情一直非常穩定。因此，認真對待自己的身體，堅持健康的生活方式，才能更好地避免疾病。

如果已經患有高血壓、高血脂、糖尿病，通過積極治療、定期復查，也能減少心肌梗死發生的可能。若是已經患有心肌梗死，即使死裏逃生，再次發病的可能性仍然極大，更應嚴格遵循健康的生活方式，低鹽低脂飲食、戒煙戒酒、遵醫囑服藥、定期復診，以最大可能降低再發病率。

婚姻長久幸福有訣竅



幸福美滿的婚姻都不是偶然的，夫妻雙方需要為保護關係和諧發揮積極作用。遵從一些方法訣竅，或許能幫你們的婚姻長期“保鮮”。

1.保有好奇心。夫妻的共同成長需要探索甚至冒險，夫妻都有好奇心，會帶來絕佳的成長體驗，并增強夫妻感情。美國紐約婚姻治療師珍妮特·辛說：“在困難或富有挑戰的情況下，夫妻兩人會去合力解決問題，從中更了解彼此。夫妻還會對自己 and 對方能克服挑戰而感到驕傲。”

2.多用“我”而非“你”。與另一半談論問題時，多從自己的感受來講，不要一味指責對方哪裏做錯了，這會讓談話變成指控，另一半也會因心情不悅而對你的心聲充耳不聞。內華達州臨床心理學家塔尼莎博士認為：“夫妻對話以‘你’開始，如‘你總是不認錯’‘你從來不解決問題’，會被理解為批評，導致伴侶架起心理防線，使溝通徹底擱淺。”如果從自我角度來說，講出問題給自己帶來的感受和無奈，會更容易獲得對方的理解。

3.在婚姻和孩子間劃界限。孩子是夫妻關係的紐帶，給家庭帶來歡聲笑語，但處理不當也會影響婚姻幸福。因此，劃清界限、確立規矩，突出婚姻幸福的重要性非常關鍵。婚姻諮詢師萊斯利解釋說：“有意識地在婚姻和孩子之間劃好界限能維持婚姻幸福，但這個問題常被夫妻忽略。”有

時，夫妻並不需要帶着孩子參加所有夫妻倆感興趣的事，也不必讓孩子隨時自由進出主臥，要讓孩子知道，父母也有他們的二人世界。

4.家務要分擔。管理好全家人“衣食起居”的重任通常會落到妻子肩上，如果丈夫長期忽視女方承擔的隱形負擔，妻子就會感到疲憊不堪、心生怨恨。最好的應對方法是夫妻商討設計出合理的分擔方案，丈夫也承擔家務活，避免家庭的負擔完全壓到一個人身上。

5.養成寫日記的習慣。夫妻間有爭吵不可避免，產生怒氣時，可以用寫日記來緩解。寫下內心感受，不僅有助於消解、壓制憤怒，還能理清內心想法，不至于爆發衝突。得克薩斯州婚姻和家庭治療師金·賽博德說：“人生氣發火時容易衝動，寫日記可以讓人的情緒平復下來，避免傷害性或攻擊性行爲。這對保護親密關係很有幫助。”

6.多去體會對方的感受。彼此信任、相互尊重且有安全感，是婚姻幸福的基礎。如果一方覺得自己的感受未得到足夠的理解尊重，那麼夫妻關係就會受到侵蝕、走下坡路。不被理解時，要嘗試坦誠地說出自己的想法和期望，而自己，也要主動地從對方的角度想問題，學會彼此體諒。

7.妄圖解決所有婚姻問題。當一方正對一天中發生的不愉快吐糟抱怨時，另一方馬上想要為其提供解決方案，這種思路大錯特錯。通常，大多數人傾訴祇是希望內心的話有人聽，能夠得到他人的理解認同，而不是急于要解決方案。婚姻治療師喬納森·羅賓遜建議，當另一半碰到問題時，可以這樣回應——“我看得出來你很沮喪，這是因為……”這麼說既能向另一半表明自己在傾聽，對其感同身受，且相信對方能夠自己解決問題。

8.安排好時間性愛。婚後瑣事，比如忙工作和帶孩子，會阻礙兩人享受婚姻的甜蜜，因此有必要對性愛進行計劃安排。性學家派珀·格蘭特說：“計劃性愛也可以自發而熱烈。其中一方可以主動點起蠟燭、買些芬芳迷人的按摩油。還可以在過程中添加新創意、新樂趣帶給彼此驚喜。”