

# 降脂藥不能隨便停

中國血脂異常人數已超4億。與高血壓等慢病危險因素一樣，血脂異常可能會引發冠心病、心肌梗死、卒中等心腦血管疾病。但盡管如此，真正能把血脂管理好的人很少，有些患者還存在隨意用藥的情況，致使病情反復甚至加重。

## 成人血脂異常十年翻一番

國家心血管病中心組織編撰的《中國心血管病報告2018》顯示，近些年來，國人的血脂異常患病率大幅上升，成人血脂異常總體患病率高達40.4%，10年翻了一番。隨之而來的是，心血管病患病率持續上升，并已位列城鄉居民總死亡原因首位。

血脂包括兩種成分，即甘油三酯和膽固醇。膽固醇又分為低密度脂蛋白膽固醇（也稱“壞膽固醇”）和高密度脂蛋白膽固醇（也稱“好膽固醇”）。無論是冠心病、腦梗死，還是外周血管疾病，都會經歷動脈粥樣硬化過程，即血管裏逐漸出現斑塊，斑塊長大使得局部血管狹窄甚至堵塞，而斑塊主要就是由膽固醇構成。體內膽固醇過量時，“壞膽固醇”就會積聚在血管內皮下間隙，尤其是從已經因高血壓、吸煙、糖尿病等受損的血管內膜開始，刺激或增進動脈粥樣硬化病變的形成。“壞膽固醇”越多，發生心腦血管疾病的風險就越大。“好膽固醇”相當於動脈血管的清道夫，會清除沉積在血管內膜的膽固醇，將其運送到肝臟進行代謝，如果經常久坐、缺乏運動，血液裏的“好膽固醇”會逐漸減少，失去對動脈血管的天然保護。此外，甘油三酯嚴重升高（≥5.6毫摩爾/升）時，患急性胰腺炎的風險增大，這是種很嚴重的疾病。《柳葉刀》上發布的一項研究顯示，“壞膽固醇”每降低1毫摩爾/升，患者的冠狀動脈血運重建、卒中、全因死亡等主要心血管事件風險均顯著下降。

北京大學人民醫院心內科主任醫師張海澄分析，國人血脂控制得不够好，主要有三點原因：一是對血脂異常的重視程度低。中國高血壓調查研究組今年公布的數據顯示，我國35歲以上人群血脂異常知曉率僅為16.1%。二是血脂檢測的便捷

性不如血壓、血糖，大眾無法做在家中監測，不利于及時調整控血脂方案。三是患者存在一些用藥誤區，不能獲得長期有效治療。例如，認為“是藥三分毒”，降脂藥吃多了會傷肝、傷肌肉、增加出血風險等，因此抗拒長期用藥，病情有了好轉就自行停藥，或試圖祇靠改善生活方式來調節血脂。

## 用藥不能太隨意

想控制好血脂，既不能“急功近利”，也不能“見好就收”，是否需要用藥、用哪種藥、使用劑量、何時用藥等均應嚴格遵醫囑。

張海澄介紹，并非所有血脂異常都需要服藥。例如，甘油三酯作為一項重要血脂參數，其化驗單上的“正常範圍”通常為1.7毫摩爾/升以下。但由于甘油三酯受飲食和運動影響較大，心內科醫生對它的要求不像對膽固醇那樣嚴格。一般來說，不超過2.26毫摩爾/升無需用降脂藥，可通過改善生活方式來調整，3個月後復查，若甘油三酯水平仍明顯增高，才會考慮用藥。

另一方面，患者也不要因為化驗單上的各項血脂參數均在正常範圍內，就認為不需要調節血脂。事實上，不同人群血脂達標的目標值是不同的，是否需要用藥不僅取決於化驗單上的血脂水平，還取決於患者身體狀態。這是因為，雖然膽固醇是形成斑塊的原料，但對沒有吸煙、酗酒等不良嗜好的人來說，血管壁相對完整、嚴密，膽固醇水平稍高影響不大，一般“壞膽固醇”不超過3.4毫摩爾/升即可。對高血壓、糖尿病患者或吸煙者來說，由於動脈血管壁已遭到破壞，容易受膽固醇的侵襲。研究顯示，65%的糖尿病患者死於心腦血管疾病等大血管併發症。糖尿病患者動脈粥樣硬化病變發生早、進展快、病變更彌漫，因而需要更早、更積極的血管幹預，從而降低心腦血管疾病發病風險。因此，這類人血液中的膽固醇水平應更低，“壞膽固醇”不應超過2.6毫摩爾/升，若已發生明顯動脈粥樣硬化，建議控制“壞膽固醇”，以不超過1.8毫摩爾/升為宜。

患有冠心病、心肌梗死、腦梗死的人，對膽

固醇水平的管控要更嚴一些，無論化驗結果如何，均應服用他汀類藥物以穩定動脈粥樣硬化斑塊並防止進展。他汀是血脂異常藥物治療的基石，不僅能降低總膽固醇和“壞膽固醇”，輕度提升“好膽固醇”，還具有穩定或逆轉斑塊的作用，能改善血管內皮功能，防止血栓形成。

## 用藥了也要少吃多動

目前臨床上的降脂藥，除了他汀類，還有貝特類、烟酸類、膽酸螯合劑、膽固醇吸收抑制劑等。貝特類、烟酸類的主要作用是降低甘油三酯、升高“好膽固醇”水平；烟酸也稱維生素B3，大劑量服用可降低總膽固醇、“壞膽固醇”和甘油三酯，升高“好膽固醇”，但患者很難耐受大劑量烟酸；膽酸螯合劑可阻斷腸道內膽汁酸中膽固醇的重吸收；膽固醇吸收抑制劑則能抑制腸道內膽固醇的吸收。一般來說，降低膽固醇需要服用他汀類，由於夜間人體合成膽固醇最活躍，因此晚上吃效果最好。若使用某種他汀後發生不良反應，可請醫生換另一種他汀、減少劑量、隔日服或換用非他汀類藥物。若要降低甘油三酯，則以貝特類為主，早餐後服用最佳，因為甘油三酯的攝入與代謝主要在白天進行。

需要提醒的是，醫生會根據病情選擇合適的治療方案，患者千萬不能看朋友服用有效就跟風吃藥；為防止不良反應，患者在應用降脂藥物前，應將正在服用的所有藥物告訴醫生，有助於合理選擇藥物；患者要注意定期復查，年齡不超過50歲的糖尿病、高血壓、冠心病、腦血管病或其他動脈粥樣硬化性病患者，每年至少做一次血脂檢查，50歲以上患者則應適當增加檢查頻次，具體應遵照醫囑進行。

張海澄強調，即使有藥物治療，也離不開良好生活方式。應減少糖分攝入，多吃纖維含量高的食物，如果蔬、豆類、全谷物等，適當攝入肉類，以魚肉和禽肉為主；每周至少做5次有氧運動，每次至少持續30分鐘；盡早戒掉煙和酒；每天保證6-8小時睡眠；有壓力應及時疏解，可以郊遊、聽音樂或尋求親朋幫助。

## 頭髮有望測出精神分裂症

日本一項新研究發現，頭髮中存在精神分裂癥標記物，日後有望通過檢測頭髮就能診斷精神分裂癥。

日本理化學研究所腦科學中心研究員歲川武夫及其研究小組完成了小鼠模型實驗、人腦解剖學實驗以及對精神分裂癥患者的研究。研究人員首先收集了前脈衝抑制（簡稱PPI，是精神分裂癥的內表型之一）極高或極低的小鼠品系，並尋找兩種小鼠之間的蛋白質表達差異。結果發現，PPI極低的小鼠腦組織中，MPST蛋白酶（可產生硫化氫的一種酶）更多，它們體內的硫化氫水平明顯更高。當研究人員減少這些小鼠體內的MPST蛋白酶時，它們的精神分裂癥狀明顯減輕。

研究人員在隨後進行的精神分裂癥死亡患者

大腦解剖實驗中發現，這些患者腦內MPST蛋白酶水平明顯高於普通人群。另外，對150多名精神分裂癥患者的髮囊樣本檢測發現，這些患者髮囊中MPST蛋白酶的mRNA表達也高於健康參試者。由此可見，MPST蛋白酶是導致精神分裂癥的罪魁禍首，可被視為精神分裂癥的一種生物標記物。

歲川武夫表示，這項新研究有助於深入了解精神分裂癥的致病機理。在臨床中，檢測患者頭髮中的MPST蛋白酶水平，即可診斷患者是否患有精神分裂癥以及病情嚴重程度。目前，大約有30%的精神分裂癥患者對多巴胺D2受體拮抗劑治療產生了耐藥性。該研究結果有助於研發出更高效的精神分裂癥藥物。



## 每天一個牛油果能降脂

牛油果，又名油梨、鱉梨，主要產自墨西哥。在世界百科全書中，牛油果被列為營養最豐富的水果，有“1個牛油果相當於3個雞蛋”“貧者之奶油”的美譽。美國賓夕法尼亞州立大學的營養學家發現，超重或肥胖的成年人每天吃1個牛油果，可降低體內“壞”膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇）的含量。

研究人員選取了45名參試者，在正式試驗開始前，他們先吃2周普通飲食，隨後被隨機分為3組，分別食用5周的低脂飲食、含有適量脂肪的飲食和含有適量脂肪且每天吃1個牛油果的飲食。結果顯示，飲食中包含牛油果的參試者，體內的“壞”膽固醇含量顯著降低。

發表在《營養學雜誌》上的這項研究認為，牛油果含有的油酸是一種單不飽和脂肪，它可代替膳食中的飽和脂肪，所以有降低膽固醇的功效。牛油果的這種生物活性，有助降低患癌癥和心臟病的風險。

## 胖娃娃易食物過敏

澳大利亞阿德萊德大學羅賓遜研究所的學者發現，嬰兒出生時體重越沉，他們在童年時期患上食物過敏和哮喘的風險就越高。

研究人員分析了出生體重、兒童和成人時期過敏性疾病的發病率之間的相關性。結果顯示，出生體重每增加1公斤，童年時期患上食物過敏的風險增加44%，患濕疹的風險增加17%。相比之下，出生時體重較輕的嬰兒在童年時期較少受到過敏性疾病的困擾。然而，對於出生體重沉與增加過敏風險之間的關係是否隨着年齡的增長而持續存在，這項研究無法得出確切結論。

發表在《過敏與臨床免疫學雜誌》上的這項研究建議，出生時體重較沉的嬰幼兒在童年期要積極減重，以積極幹預的手段降低患上過敏性疾病的風險。

## 跑步者關心的十個問題

跑步有很多好處，如促進新陳代謝、提高心肺功能、釋放壓力等，同時，跑步者也有很多的疑問，比如中途岔氣怎麼辦？如何避免跑步後下肢水腫？跑步要多吃什麼……本期，《生命時報》特邀北京體育大學運動人體科學學院副教授蘇浩，就跑步有關的幾個熱點問題進行回答。

**1. 空腹跑步更容易減肥嗎？** 這種行為是錯誤的。空腹跑步可導致熱量不足，引發低血糖，從而使跑姿不協調，損傷肌肉，甚至摔跤受傷；另外，如果在飯點不吃東西去跑步，胃酸很可能侵蝕胃黏膜，導致胃潰瘍。

**2. 月經期還能跑步嗎？** 月經期的頭一天不建議運動，之後幾天可以進行短時間、不劇烈的運動，如慢跑或者快走；不可進行劇烈運動，以免使子宮出血增多。

**3. 運動後可以馬上洗澡嗎？** 運動後不建議馬上洗澡，此時心臟功能還沒有調整到安靜狀態，浴室環境又較封閉，容易導致大腦或心臟供血不足，出現頭暈等不適。建議運動結束後15-30分鐘左右再洗澡。

**4. 跑步中岔氣怎麼辦？** 首先應立即停止運動，然後逐漸放慢速度、調整呼吸，慢走一會兒後在路邊找到可以休息的地方，坐下來休息15-30分鐘。如果1-2天還沒好轉，可能是膈肌拉傷，應立即去醫院檢查。

**5. 跑步後，小腿會變粗嗎？** 慢跑一般不會使小腿變粗，但如果長期在上下坡上跑步，肌肉力量加強，可能讓小腿變粗。因此，最好選擇在平地上進行中低強度的跑步。此外，注意保持正確的跑姿，小步幅、高步頻最合適；跑後一定要拉伸，如果跑後沒有進行拉伸，肌纖維會越來越縮短，肌肉也會變得僵硬而失去彈性。一旦彈性與延展性變差，就會在小腿生成更多的肌肉供應跑步所需；平時還可鍛煉核心肌肉群，來緩解下肢負擔，使腿部肌肉線條更加自然修長。

**6. 跑步後下肢水腫，怎麼辦？** 跑步後出現下肢水腫，可能有以下幾方面原因：心功能受損。患者血液無法很好地回到心臟中，造成水腫；下肢肌肉力量不足，導致跑步時血液不能給血管足夠的壓力，使血液回流；跑動時間過長。若出現水



腫，跑完步首先要做好及時的放鬆、拉伸，還可以用熱水泡腳，促進血液回流，消除腫脹。若有嚴重水腫者應及時就醫。

**7. 長時間跑步後想吐，怎麼辦？** 長時間跑步後想吐，一是由於跑步時間過長，腸胃出現紊亂；二是心率過速造成大腦缺氧。因此，跑者應控制跑步時間在一小時左右，避免過度刺激腸胃；跑前適當吃些食物，避免空腹跑步；跑速不應過快；跑步結束後的半小時內不要吃東西，要逐漸放鬆身體，可以適當飲水；不要在高温或嚴寒的天氣下跑步，異常氣候也會刺激腸胃。

**8. 晚上跑步會引起失眠嗎？** 跑步時間過晚，是會引起失眠的。一般建議，晚上九點之前完成鍛煉，因為人體入睡的最佳時間是晚上10-12點。如果在這段時間之後跑步，會使神經興奮，導致無法安然入睡。另外，晚上運動量不宜過大，時間也要控制在1小時之內，以中等強度、心率控制在130次/分左右最佳。

**9. 感冒或發燒了還能跑步嗎？** 感冒發燒期間免疫力降低，如果還去跑步容易加重病情。另外，如果跑步在戶外進行，環境的污染也會使身體再次感染或病情加重。

**10. 跑者要多吃什麼？** 第一，多吃主食，特別是面食；第二，多吃優質蛋白，如牛奶、雞肉、魚肉等；第三，多吃含鐵的食物，如紅肉等；第四，多吃蔬菜、水果，補充維生素；最後，要多喝水。