



提到血脂异常,很多人觉得是胖人才需要注意的事,说出来你可能不信,有些人看着很瘦,其实也是高血脂患者。而血脂异常通常悄无声息,会在不知不觉中“糊住”一根又一根血管。

瘦人也会得高血脂

血脂高,多是指血液中的胆固醇含量升高。很多人都觉得只有胖人才会得,其实不然,瘦人也可能高血脂。体型胖的人,机体对游离脂肪酸利用较少,以致脂肪合成较多,确实易发生高脂血症。不过,影响人体血脂水平的因素很多,包括性别、年龄、遗传、精神状态以及多种疾病。不能以胖瘦来判断血脂水平的高低。即使是胖人,如果脂质新陈代谢功能特别好,“吃多少烧多少”,也能保持血脂正常。反而是那些身材苗条的人,

易忽视血脂检查,一经发现,往往血脂已经很高。瘦人出现高血脂,很可能是受先天遗传基因影响,或脂质新陈代谢能力较弱。瘦人高血脂的特点多为胆固醇偏高,好胆固醇却低于正常水平,因而更易患心脑血管疾病。无论体型胖瘦,只要血脂高了,就容易造成“血液黏稠”,使血流变慢,严重时血流中断,不仅引发心脑血管疾病,还会导致脂肪肝、肝硬化等发生。

血脂异常看脸能知道

血脂升高后,除了检查结果异常,脸上也会留下蛛丝马迹。出现以下症状,最好及时到医院检查一下血脂。**黄色瘤** 眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位,长出米粒大小的黄色瘤,不痛不痒,可同时出现多个,或融合在一起。黄色瘤是脂肪堆积在皮下形成的,往往是血脂升高的表现。

老年环 老年环指黑眼球边缘的一圈灰白色、宽约1~2毫米的环状结构,当眼部血管和房水中的脂质含量过高时,脂质会在角膜组织内沉积,在角膜边缘形成灰白色的环。**黄色斑块** 短时间内面部、手部出现较多黄色小斑块,比老年斑略大,颜色较深,或者手掌出现黄色或橘

黄色的条纹,也可能是血脂升高的信号。此外,下面这些信号也提醒你血脂异常了。**腿肚抽筋、刺痛** 有的中老年人出现腿脚抽筋、小腿发凉、发麻等不适,会以为是缺钙所致。事实上,这可能是由于胆固醇积聚在周围肌肉中,刺激肌肉收缩,导致抽筋。

养成良好习惯

运动2.5小时 坚持有氧锻炼能预防动脉硬化和冠心病。建议每周至少运动五次,每次至少30分钟,或每日以轻微出汗的速度快步走3000米;老年患者平时可以进行太极、跳舞等有氧运动,年轻患者可做些竞技类运动,如打球等,每次持续20分钟以上。**戒烟** 流行病学研究发现,吸烟者总胆固醇水平比不吸烟者高10%~15%。医学界公认,吸烟作为冠状动脉硬化化的主要危险因素是可逆的,停止吸烟,危险程度迅速下降,戒烟一年,危险度可降低

50%,甚至与不吸烟者相似。**保证足够的睡眠** 充足的睡眠对高血脂患者来说很重要。建议睡前1小时避免打游戏,看影视作品等,并远离手机;睡前少进食,尤其血脂高的人睡前2小时最好不要吃东西,但过度饥饿也会导致半夜饿醒,睡前可以吃黄瓜、西红柿等低热量、饱腹感强的食物。**控制好甘油三酯** 对中国人来说,高脂血症以甘油三酯增高为主,受饮食和运动影响较大,这类患者可先控制饮食、多做运动,以改善代谢,3个

月后再复查。心内科医生对病人甘油三酯的要求不像对胆固醇那样严格,只有经过饮食、运动控制,甘油三酯水平仍明显增高时,才会考虑药物治疗。**选对降血脂药物** 并不是所有高血脂都要吃药,但过度饥饿也会导致半夜饿醒,睡前可以吃黄瓜、西红柿等低热量、饱腹感强的食物。为避免不良反应,不应无原则地大剂量使用;临床联合用药时,应谨慎地选择药物,在医生指导下进行药物干预,即便血脂异常有所好转,也不应随意停药。

提高防治意识 了解家族史

临床发现,部分患者是有高脂血症遗传病史的。作为高危人群,一定要尽早筛查,是否存在基因突变。如果已查出患有高脂血症,也要了解一下家族里是否有这类病,这对精准治疗很有帮助。**学会自我减压** 压力会引发肾上腺素—甘油三酯反应,提高低密度脂蛋白胆固醇水平。学会适当宣泄压力,

合理安排工作和生活,多给自己留一些休息和娱乐时间。高血脂患者在忙碌之余应抽空发呆5分钟,或到户外放松心情,做一些冥想练习。**精神动力很重要** 降血脂要“管住嘴,迈开腿”,毅力和耐心不可少。患者可以写健康日记,记录每天的指标变化,这样能感受到进步,利于长期坚持。

良好的医患沟通 患者与医生沟通时,要如实报告病情、用药情况,方便医生更加准确地治疗;治疗过程中,患者要遵医嘱,不要随意变更治疗方案。患者还应定期随诊,检查相关指标,观察身体变化,并与医生保持经常性的沟通。(据《生命时报》)

瘦人也会「高血脂」

脸上有3种「痕迹」的人该看医生了

异常出汗需警惕

夏天到了,气温一天天升高,我们开始爱出汗了,尤其是胖的人,动不动就出汗。很多人说出汗是好事,可以排毒,也有人说是“虚”的表现,针对这个每个人都会遇到的问题,到底怎么认识呢?中医认为汗为心之液,人体津液,随着阳气推动、阳气蒸迫,就从身体里出来了生成汗液,《素问·阴阳别论》说:“阳加于阴谓之汗。”就是这个意思。正常的出汗是人的生理现象,属于人的适应性反应,比如在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下,出汗量较正常增加,但出汗的量一般不会太多,大多为一时性的。若排除上述外界环境因素影响,在头部、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,称为“汗证”。下面就来举几个异常出汗的例子,方便大家更好地认识:**1.自汗:**不论早晚,是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显。

2.盗汗:熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床单、衣服汗湿。**3.黄汗:**出的汗为黄色,容易沾染衣服,以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病的病人,也可见于无明显黄疸的患者。**4.头汗:**出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不自主出汗。**5.额汗:**不论气温高低,只有额头出汗。**6.半身汗:**出汗只在身体一侧,多见于肌肉萎缩、中风及截瘫病人,汗出常见于健侧,无汗的半身常是病变的部位。**7.手足心汗:**手心、足底常常出汗。**8.胸汗:**胸前出汗。**9.阴汗:**前阴处常有湿汗,严重时大腿根部内侧也潮湿。汗证是人体阴阳失调,肌表腠理开合功能异常而导致的汗液排泄失常,病因多为体虚又感染风寒、大病初愈身体虚弱、思虑忧愁过度、情绪不好、偏好进食辛辣食物等,症状严重的时可能困扰我们的日常生活。(据人民网)

坚持冥想防老痴

最近,美国《神经案例杂志》发表的一篇文章表明,每天冥想能延缓大脑衰老。该研究由美国威斯康星大学和哈佛医学院的学者共同完成,他们以一位名叫永益明宇的藏传佛教僧人(现年41岁)为研究对象,探究每日冥想对其大脑产生怎样的影响。研究人员在过去14年里,对永益明宇的大脑进行了4次扫描,对照组是来自同一地区的105名年龄相近的人。结果显示,永益明宇的大脑年龄是33岁,明显比对照组成员年轻。研究人员认为,坚持冥想能给大脑带来益处。北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩表示,冥想对老人有多方面的益处:**降血压。**冥想可通过人为创造一种意境,调节迷走神经,使血管紧张程度降低,减少血管阻力,进而降血压。**抗孤独。**冥想理念中包含敞开心扉、与他人共情的内容,能提高老人社交能力。如果几个老人一起冥想,还能产生深入的精神交流,利于减轻孤独感,获得归属感。**防老痴。**有研究显示,完成3个月的冥想能显著降低老人的轻微认知损伤,并预防其他痴呆病的发生。**促循环。**研究发现,经常练习冥想的参试者,血液循环和血氧量都得到改善。老人如果消化不良,治疗的同时可辅以冥想。苏浩提示,老人冥想关键应做好以下几个方面。**环境。**冥想需专注而获得心灵的安宁。如果外界不断有

刺激源,如小孩玩闹哭喊、家人聊天等,冥想时就难以专注,无法达到较好状态。因此,建议在午休前、晚上睡觉前等较为安静的情况下冥想。最好同时播放一些舒缓的音乐,自然的鸟鸣、流水声有助于帮老人进入状态。**姿势。**冥想常用的姿势有:**1.**双脚平放地面,双手放在大腿上,直立上身坐在椅子上,最好不要倚靠;**2.**盘腿坐,挺直上身,双手放在大腿内侧;**3.**平躺。选择一种姿势,闭上眼睛感受身体各个部位,如手部、脚部和腹部等,同时有意识地放松这些部位。**内容。**要进入冥想,老人必须尽可能专注。刚开始时,可以想一些与生活贴近的、感到开心的事,比如难忘的旅行、美食等,体会内心的愉悦与平静,任思绪飘散,身体跟着放松。刚开始练习时,不需多想事件的细节,顺其自然找到自在状态最重要。**呼吸。**冥想时尽量采用腹式呼吸,可分为顺呼吸和逆呼吸两种:顺呼吸即吸气时轻轻扩张腹部,尽量吸得越深越好,呼气时再将肌肉收缩;逆呼吸与顺呼吸顺序相反。冥想时,吸气时用鼻子,呼气时用嘴巴,动作要慢且深长。**时长。**最佳时长为10~20分钟,大脑能得到很好休息。若在睡前冥想,则不必拘泥于时长,可自然入睡。苏浩提醒,老人在运动后、饭后或情绪波动时,不宜马上冥想。因为此时身体活动正处于较高水平,若通过个人意志强行平静下来,会影响身体正常机能,引起不适。(据《生命时报》)

