

《中国血脂管理指南(2023)》将儿童青少年纳入特殊人群血脂管理;国内外血脂异常管理指南均将绝经后女性列为重点管理人群

维护血脂健康,更年期女性和儿童“注意啦”

中国妇女报全媒体记者 何蒙

“好好的血管,怎么说堵就堵了?”今年50岁的丁女士拿着体验报告向医生无奈地诉说着,报告上标注:总胆固醇增高、低密度脂蛋白胆固醇异常、颈总动脉粥样硬化斑块。

“我国50岁以上女性总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平显著高于同龄男性。大部分女性在50岁左右进入绝经期,女性绝经后,血脂异常的发生率明显上升。”解放军总医院第三医学中心全科医学科主任张承英近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,血脂异常是发生心脑血管疾病重要的危险因素,据临床数据统计,女性在绝经后心脑血管病的发病风险迅速增加,约半数的心肌梗死与血脂异常相关。

血脂管理新版指南新增3项血脂检测

今年的5月18日是“全国血管健康日”。就在不久前,《中国血脂管理指南(2023)》发布,这是时隔7年血脂管理指南在血脂检测和控制方面做出的一次重大调整。相比2016版指南,新版指南在临床血脂检测的常规项目TC(总胆固醇)、LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)、HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇)和TG(甘油三酯)的基础上,又增加了3个项目,包括载脂蛋白A1(ApoA1)、载脂蛋白B(ApoB)、脂蛋白(a)。

那么增加的这三项血脂常规检测项目具体有什么意义呢?

①载脂蛋白A1:低于1.2g/L的人群易得冠心病。

②载脂蛋白B:高于1.1g/L可升高冠心病的易患风险,降低载脂蛋白B可减少冠心病发病。

③脂蛋白(a):高于300mg/L,是发生冠心病、缺血性脑卒中、外周血管疾病、冠状动脉钙化及钙化性主动脉瓣狭窄等的独立危险因素。

另外,新版指南调整了不同人群LDL-C目标值,特别指出了管理好“坏胆固醇”(LDL-C)对于血管健康的重要性。例如,对于40岁以上的糖尿病患者这类高危人群,建议“坏胆固醇”要在2.6mmol/L升以下。具体的风险等级可以由医生结合自身状况判断。

儿童青少年纳入特殊人群血脂管理

新版指南中最引人关注的是在特殊人群血脂管理中新增了儿童。“儿童和青少年的血脂健康情况并没有性别差异,但儿童和青少年的血脂异常问题往往起病隐匿,常常被忽略。”张承英介绍,我们都知道在成人中,血脂异常是动脉粥样硬化性心血管疾病预防、可改变的危险因素。然而,血脂异常往往开始于儿童期和青春期。近年来我国儿童脂质异常血症患病率高达20.3%~28.5%。新版指南指出,膳食模式转变、身体活动减少以及不良生活方式,使我国儿童青少年脂质异常血症发生率呈上升趋势。“虽然经过生活方式干预多数预后良好,但一部分青少年是由于基因变异导致的遗传性脂质异常血症,如家族性高胆固醇血症(familial hypercholesterolemia, FH)可导致动脉粥样硬化性心血管病,显著增加死亡风险。早期干预可延缓病理进程,改善预后。然而脂质异常血症往往起病隐匿,早期诊断和治疗仍面临诸多问题和挑战。”

新版指南建议对下列情况的儿童及青少年进行血脂筛查:

①一级或二级亲属中女性<65岁或男性<55岁有心肌梗死、心绞痛、脑卒中、冠状动脉搭桥术、支架置入、血管成形术、猝死;

②父母TC(甘油三酯)≥6.2mmol/L或有已知的脂质异常病史;

③有皮肤黄瘤或腱黄瘤或脂性角膜弓;

④有糖尿病、高血压、肥胖(2~8岁)或超重(12~16岁)或有吸烟行为;

⑤对于怀疑有家族性高胆固醇血症的人,应进行血脂异常基因筛查。

血脂异常管理,更年期女性是重点

张承英告诉记者,不同年龄段的女性血脂健康状况差异很大。“50岁以上的女性由于雌激素水平的下降,失去了雌激素的保护,不仅会出现



如心悸、失眠、多汗、骨痛、下肢水肿等诸多不适,更可怕的是那些‘暗中使坏’的,比如血脂异常。”

对此,张承英解释,女性在绝经前由于有雌激素的保护作用,不仅能提高血管弹性,还可以降低血压,同时升高血中“有益胆固醇”,减少“有害胆固醇”,使血管不容易发生硬化和阻塞。50岁以后女性逐步进入围绝经期,卵巢雌激素分泌功能大幅度削弱,机体由于失去保护伞更容易发生血脂紊乱,大大增加了冠心病的风险。专家进一步解释:生理上,雌激素可以维持高水平的高密度脂蛋白胆固醇和低水平的低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯。

随着雌激素的改变,女性在更年期会面临多方面的问题,诸如肥胖、情绪抑郁、代谢综合征和糖尿病等潜在的危险因素。血脂异常是心脑血管疾病重要的危险因素,与高血压、糖尿病等多种慢性病危险因素一样,会引发心肌梗死、脑梗死、脑出血等危及生命的心脑血管疾病。因此,国内外血脂异常管理指南均将绝经后女性列为重点管理人群。“从解放军总医院第三医学中心的门诊情况看,女性高血脂的发病率还

是比较高的,尤其是40岁以上的更年期女性。”张承英说。

面对高血脂症我们该怎么办?

“高血脂症的长期存在可能会引起动脉粥样硬化,并引发一系列的心、脑、肾的血管的病变,出现新的临床疾病,因此必须积极防治高脂血症。”张承英建议:年龄小于40岁女性每2~5年进行一次血脂检测(包括TC、LDL-C、HDL-C和TG);大于等于40岁女性每年至少进行一次血脂检测;血脂检测也应列入小学、初中和高中女生的常规检测项目。一旦发现血脂升高,应积极进行生活方式的干预,必要时加用药物治疗。

维持血脂水平平稳,保持血管年轻态,健康生活方式非常重要。“普通女性在平时生活中,首先要做到不吸烟,尤其要避免吸二手烟。”张承英说,“其次要调整饮食结构,增加多种蔬菜、水果、鱼类的摄入,选择全谷物或高纤维食物。”她同时建议,每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动,如走路、慢跑、骑车、游泳、跳舞等;需减重的女性,建议

每天进行60~90分钟中等强度的体力活动。

对于绝经后女性,张承英给出的建议是:在上面的基础上,还应每周至少进行2次阻抗肌肉锻炼。最关键的是要保持理想的体重,可在专业医生的指导下,通过科学的饮食控制和运动维持或减轻体重,保持体重指数BMI≤24kg/m2,腰围<80cm。

在治疗方面,张承英表示,对于没有合并动脉粥样硬化性心血管病的低危人群,如果体检发现血脂升高,如总胆固醇(TC)≥5.2mmol/L和或低密度脂蛋白(LDL)≥3.4mmol/L和或甘油三酯≥1.7mmol/L,应先进行上述的生活方式干预,如果效果不佳,可在专业医生的指导下,服用他汀类降脂药物。“他汀类药物是最常用的唯一有临床随机双盲研究证据的降脂药物,多项研究也证实他汀类药物可显著降低心脑血管病的患病率和死亡率,可延缓或逆转动脉粥样硬化病变的进展。”张承英说,此外其他降脂药物还包括贝特类、烟酸类、胆固醇吸收抑制剂、n-3不饱和脂肪酸,以及最新的PCSK-9抑制剂,必要时可作为他汀类药物联合用药的选择。

血脂检查一定要做对这6件事

不能刻意不吃肉类食物,只吃蔬菜。我们应当保持平常的饮食,这样才能反映出真实的血脂水平。

3.检查前3~5天禁酒。需要注意的是,检查前3~5天,应当做到禁酒,这是因为酒精能够影响血液中的甘油三酯水平,加快体内脂质合成的速度,从而干扰了检查结果。

4.有些药不能吃。一些药物的服用也会影响血脂水平。比如长期服用奥氮平等精神类药物,会影响体内脂肪的代谢,口服避孕药会使血液中甘油三酯及胆固醇升高,如果有这些药物的服用,应提前告知医护人员,在专业指导下对血脂检查进行指导。

5.检查前避免剧烈运动。除了饮食上要注

意以外,血脂检查前还要避免剧烈运动,大量出汗会导致血液比较黏稠,一定程度上提高了血脂的浓度。

还有研究发现,站立也会提高血脂浓度,站立30分钟左右,血脂浓度会提高5%~10%。因此在采集血液前,我们应当坐姿休息10~15分钟左右再去进行检查。

6.抽血姿势正确。血脂检查采集的是静脉血,通常是从胳膊肘处进行采血。一般来说,采血的量不会超过20毫升。采血的时候要侧身坐,将手臂放在稳固的操作台面上,采血时可以握拳以使血管充盈便于扎针,采完时隔着纱布按压5~10分钟后待伤口止血即可。

(马博士健康团)

防病鲜知道

爱喝甜饮料孩子易多动

含糖饮料,包括软饮料、果汁、果味固体冲调饮料、加糖的牛奶和酸奶饮料、功能饮料、维生素水和加糖冰茶等,被称为“甜蜜的陷阱”,会给健康带来诸多隐患。近期,中国广东中山大学研究小组在《营养素》杂志发表一项研究表明,饮用含糖饮料过多可使儿童多动症(注意缺陷与多动障碍)风险明显上升。

研究小组采取两阶段整群抽样的方法,选取6541名6~12岁的学生为对象,首先调查和了解含糖饮料摄入量,并采用教师问卷和家长问卷对儿童多动行为进行评价,对含糖饮料摄入量与多动症指数之间的关系进行分析。

结果显示,每周饮用两次或以上含糖饮料的儿童,与未饮用含糖饮料的儿童相比,教师和家长报告的多动症指数得分均显著升高,含糖饮料摄入量与儿童多动症风险呈正相关,摄入越多,风险越高。研究发现,女孩和大龄儿童含糖饮料摄入量与多动症之间的关系更强。

研究人员指出,青少年应控制含糖饮料的摄入,以避免多动症及肥胖、代谢综合征、糖尿病、心脑血管疾病、龋齿等的发生。

(夏晋)

老年女性常宅家眼睛衰老速度快

与全身衰弱一样,伴随年龄的增长,眼睛也会衰弱,出现如老眼昏花、视力减退、视物不清、视野狭窄等现象。近期,日本国际医疗福祉大学研究小组在《国际环境研究与公共卫生杂志》发表的一项研究显示,每4名老年女性中约有3人会发生眼衰表现,与经常宅家不出等因素有关。

研究小组以192名老年女性为对象,采用日本眼科启发会议确定的10个简单项目作为眼衰的筛选工具进行筛查。结果表明,被判定为眼衰的占74.5%,且与非眼衰组相比,眼衰组的步行速度明显减慢。

进一步分析发现,眼衰相关因素与衰弱体检基本检查得分呈显著正相关。在具体7种体衰风险中,闭门不出、认知功能下降、抑郁情绪三种与眼衰显著相关。并且,视力下降、对比度和灵敏度降低、视野障碍对眼衰具有强烈影响。

鉴于眼衰与宅家不出、社会退缩等因素有关,研究人员提出,老人应尽可能多出门,不仅能开阔视野,增强视功能,延缓眼衰老,预防各种眼病,还可提高认知功能和减少抑郁情绪,对眼健康以及身体和心理健康都会大有好处。

(宁蔚夏)

儿童健康

“母乳喂养”,这些流言需警惕

首都医科大学附属北京朝阳医院妇产科副主任医师 李湛

对于宝宝而言,母乳是最理想的天然食品。但网上流传着“妈妈感冒发烧不能喂奶”“初乳不干净不能给宝宝吃”“喝米酒能催奶”等各种说法,那么这些说法到底对不对?

每年的5月20日是全国母乳喂养宣传日,今年的主题是“促进母乳喂养,携手向未来”。让我们来盘一盘网上那些广泛流传的母乳喂养误区,助力宝妈们科学母乳喂养。

流言一:妈妈吃得越好,奶水营养越全面。

真相:营养全面还得靠平衡饮食。

妈妈吃得好,奶水不一定就健康全面,大鱼大肉等高蛋白脂肪摄入多,不一定可以满足宝宝所需要的全面营养,例如各种维生素与微量元素,只有妈妈全面平衡饮食才能有营养充足的奶水。

流言二:初乳黄黄的不干净,不能给宝宝吃。

真相:初乳不但干净,而且营养丰富。

黄色的初乳中所含的营养成分和物质与新生儿的需求是完全契合的,除了营养,还有其他宝宝需要的物质,例如蛋白质和抗体,初乳不但干净,而且营养丰富,可以帮助新生儿获得营养外的需要和抵御疾病的所需物质。

流言三:奶水不足要多喝肉汤。

真相:肉汤对增加乳汁有帮助,但要适量。

奶水是否充足是相对的,只要可以满足宝宝的需要,量就是充足的。适当增加汤水类,对增加乳汁有帮助,肉汤中固然富含蛋白质、脂肪,但营养并不全面,肉汤不能满足哺乳的全面营养需求,过量食用可能适得其反。

流言四:妈妈感冒发烧就不能再喂奶。

真相:感冒发烧不一定会影响到乳汁质量。

妈妈身体、精神状态好可以喂奶,但要注意采取必要的防护。因为妈妈体内会产生相应抗体,通过乳汁可以对婴儿进行保护。但注意哺乳前后要洗净双手,有呼吸道感染者,哺乳时要佩戴口罩,降低传播给新生儿的风险。

流言五:母乳喂养时间越长越好。

真相:纯母乳喂养6个月后再按需喂养即可。新生儿吃饱后会自动停止吸吮,所以时间不是最重要的因素,哺乳时间大于宝宝的需求,可能会减弱宝宝对哺乳刺激的反应。

对于母乳喂养的时间,WHO建议纯母乳喂养6个月,此后在添加辅食的基础上,喂养到2岁及以上。

流言六:坐月子期间要多喝米酒,可以催奶。

真相:米酒喝多了可能会抑制泌乳。

目前没有充分的科学数据证明喝米酒、醪

糟可以增加乳汁量,而且米酒、醪糟中含有酒精,坐月子期间饮用后,酒精可能会经过乳汁进入宝宝体内,对宝宝健康产生不良影响。

流言七:哺乳会导致乳房变形。

真相:哺乳并不是导致乳房变形的全部原因。

乳房下垂变形等与妊娠期及产后激素水平改变有关,不完全由哺乳导致,但若合理使用有支撑功能的文胸可以起到一定预防乳房下垂的作用。

流言八:来月经后,母乳没有营养。

真相:来月经并不影响母乳营养。

正常产后大约6个月左右开始来月经,来月经是女性恢复排卵的标志,与母乳之间没有关系。但产后恢复月经的时间,正是宝宝发育需要添加辅食的阶段,产后6个月后的母乳已经不能完全满足孩子的生长需要了,需要添加辅食。

(本文由科学辟谣平台特约供稿)

