



血脂筛查相关知识

▲ 北京航天总医院 许莉

动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)是我国城乡居民第一位死亡原因,占死因构成的40%以上,其中血脂异常是其高危因素之一。我国居民总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、甘油三酯(TG)水平逐年升高,18岁及以上人群血脂异常患病率明显升高,而中国35岁以上成人对血脂异常的知晓率低,仅为16.1%。早期检出血脂异常并积极干预是评估ASCVD风险并有效防治的重要基础。虽然大部分医疗机构具备血脂常规检测的条件,但我国成人血脂异常的检出率和知晓率仍较低。

目前我国居民的血脂异常的检出主要依靠健康体检和其他医疗常规检查。相比2016版血脂管理指南,2023版中国血脂管理指南对于血脂筛查的频率和检测指标给予调整,具体建议如下:

第一,小于40岁成年人每2~5年进行1次血脂检测(包括TC、LDL-C、HDL-C和TG),40岁以上成年人每年至少应进行1次;

第二,ASCVD高危人群应根据个体化防治的需求进行血脂检测;

第三,在上述人群接受的血脂检测中,应至少包括1次Lp(a)的检测;

第四,血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目;

第五,家族性高胆固醇血症的一级和二级亲属均应进行血脂筛查,增加FH的早期检出率。

2023年中国血脂管理指南指出,对于

已发生血脂异常的人群,采取饮食控制等非药物治疗者,开始的3~6个月应复查血脂水平,如血脂控制可达到目标值,可以继续非药物治疗,但仍需每6个月至1年复查1次,长期达标者可每年复查1次。对于目前正在服用降脂药物治疗的人群,首次服用降脂药物的患者,应在用药4~6周内复查血脂、肝酶和肌酸激酶(CK)。如血脂水平能达标,且无药物不良反应,逐步改为每3~6个月复查1次。如治疗1~3个月后,血脂仍未达到目标值,需及时调整降脂药物剂量或种类或联合应用不同作用机制的降脂药物。每当调整降脂药物种类或剂量时,都应在治疗4~6周内复查。血脂监测的目的:一是观察药物治疗是否达到降脂治疗的目标值,二是及时发现药物的潜在不良反应。血脂异常的治疗必须长期坚持,才能有更好的临床获益。

哪些人群是血脂检查的重点对象?

第一,有ASCVD病史的人群。高血脂是动脉粥样硬化的高危因素,积极控制血脂达标对预防动脉粥样硬化的发生发展起关键作用。通过做血液检查可以了解TC、LDL-C、HDL-C和TG这些指标的具体变化,从而对病情做出更为明确的诊断。

第二,存在多项ASCVD危险因素的人群。如患有高血压、糖尿病患者,以及40岁以上、肥胖、吸烟的人群,如果发现血脂异常,要在医生指导下积极进行治疗。

第三,有早发CVD家族史者(指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属

在65岁前患ASCVD),或有家族性高脂血症患者。家族性高胆固醇血症(FH)属于单基因、常染色体遗传性胆固醇代谢异常,多为显性遗传,基因异常导致血脂代谢紊乱,具有家族聚集性的特点,需在医生指导下积极进行治疗。

第四,皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。黄色瘤多出现在眼睑、手、脚或臀部,甚至口腔,包括手掌黄色瘤、肌腱黄色瘤、丘疹性黄色瘤以及结节性黄色瘤。如果您发现皮肤出现橘色、黄色斑块或结节,如针头或黄豆大小,微微凸起,圆形,边界清晰,没有疼痛感,千万不可大意,要及时去医院检查,这很可能是黄色瘤,需要在医生指导下及时进行血脂筛查。此外,跟腱增厚者也要重点关注血脂情况,发现问题及时干预,不可掉以轻心。

由于经济和社会的发展,我国居民膳食模式发生转变,但伴随身体活动减少以及不良生活方式,我国儿童、青少年的脂质异常检出率高达20.3%~28.5%。2023年中国血脂管理指南,新增儿童及青少年血脂筛查部分,提出我国儿童及青少年血脂筛查及血脂异常定义标准:TC大于等于5.2mmol/L,LDL-C大于3.4mmol/L,10岁以内TG大于等于1.1mmol/L,10岁以上TG大于等于1.5mmol/L,HDL-C小于1.0mmol/L,非HDL-C大于3.7mmol/L。对下列情况的儿童及青少年建议进行血脂筛查:

第一,一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、

冠状动脉旁路移植术、支架置入、血管成形术、猝死。

第二,父母TC \geq 6.2mmol/L或有已知的脂质异常病史。

第三,有皮肤黄瘤或腱黄瘤或脂性角膜弓。

第四,有糖尿病、高血压、肥胖(2~8岁)或超重(12~16岁)或有吸烟行为;对于怀疑FH的对象应当进行血脂异常基因筛查。

妊娠会导致血脂生理性升高。甘油三酯在妊娠14周左右有升高趋势,健康妊娠女性低密度脂蛋白可升高40%~50%,高脂血症对妊娠的影响与血脂升高的成分和严重程度有关。严重的高TG血症可导致急性胰腺炎,对妊娠女性造成很大的危害。对于妊娠的血脂管理重点是筛查,高TC血症患者通常不建议使用他汀类药物,胆固醇吸收抑制剂和PCSK9抑制剂也没有证据。对于妊娠合并ACS患者可考虑使用胆酸螯合剂,对于严重高TG血症(>5.6mmol/L)患者可考虑使用高纯度 ω -3脂肪酸,谨慎使用贝特类药物。

做为一名临床医师,在日常工作中,我们应该通过定期健康讲座、诊室宣教、微信朋友圈等方式向患者进行血脂筛查宣传;合理增加常规诊疗中为患者提供的血脂检测机会,提高大众对血脂定期检测重要性的认识,提高血脂异常早期检出率和知晓率,全面提升我国血脂管理水平,推进ASCVD防治。

血压秘密大揭秘:日常生活中的高血压防范

▲ 中国人民武装警察部队新疆维吾尔自治区总队医院 侯秀丽

血压是人体循环系统中一个至关重要的生理指标,直接关系到心血管健康。高血压是一种常见的慢性病,若不得当防范和管理,可能引发多种严重的健康问题。以下我们将揭示血压的一些秘密,并分享一些在日常生活中的防范高血压的有效方法。

血压的基本知识

血压是指血液在动脉内对血管壁施加的压力,通常由两个数值表示:收缩压和舒张压。正常血压是维持身体正常功能的关键之一。让我们深入了解这个基本而重要的生理参数。正常血压的测量通常以毫米汞柱(mmHg)为单位,用两个数字表示,如120/80。第一个数字是收缩压,即心脏收缩时的最高血压;第二个数字是舒张压,即心脏舒张时的最低血压。正常血压范围通常是在120/80mmHg,但在此范围内的具体数值仍然可能因个体差异而有所不同。

血压的测量通常使用血压计和听诊器。血压计包括一个袖带和一个气压计,通过袖带在上臂上制造气压,随后逐渐释放气压,记录下血液通过动脉时的声音来测量血压值。血压的单位是毫米汞柱,即表示在气压下,血液可以推动汞柱的高度。这一传统单位在医学界广泛使用,因其精确性和可靠性而备受推崇。正常血压是身体维持正常功能所必需的。具体而言,收缩压120mmHg以下、舒张压80mmHg以下被认为是正常范围。如果收缩压在120~129mmHg之间,舒张压

在80mmHg以下,被称为正常高值;而收缩压在130~139mmHg之间,舒张压在80~89mmHg之间,则被定义为高血压前期。

综上所述,了解血压的基本知识是每个人维护心血管健康的第一步。通过科学测量、及时干预和健康管理,我们可以更好地预防和控制高血压,为身体健康打下坚实的基础。

高血压的危害

高血压,一直以来都是一位“沉默”的杀手,悄然而至,可能在患者身上长时间没有症状,然而其潜在的危害却十分严重。我们必须深刻认识到,高血压的危害不仅仅是一时的不适,更可能导致严重的心血管和其他系统并发症,甚至危及生命。以下将详细介绍高血压可能引发的多种危害。

长期高血压对心脏造成的损害是显而易见的。心脏是一个肌肉,它需要通过持续的血液流动来获得氧气和营养。高血压使得心脏需要更加努力地工作,以推动血液流经全身。这种过度的负担可能导致心肌肥厚,最终发展为心肌梗死或心力衰竭。高血压是中风的主要危险因素之一。长期高压使得动脉壁受损,容易形成动脉瘤,增加血管破裂的风险。此外,高血压还可能导致动脉硬化,增加血栓形成的概率,从而引发中风。肾脏是调节血压的重要器官之一。患有高血压的人,由于血管受损,肾脏的小动脉也容易受到影响。时间一长,可能导致肾脏功能减退,甚至发展为慢性肾脏病。高血压是慢性肾脏病的重要诱因之一。高血压

对眼睛的影响主要表现在视网膜的损伤。眼底动脉病变、出血和视网膜水肿都是高血压的常见并发症,这可能导致视力下降,甚至失明。除了心脏病和中风外,高血压还增加了其他心血管事件的风险,如动脉瘤破裂、周围动脉疾病等。这些事件都可能给患者带来严重的健康问题,甚至危及生命。

总体而言,高血压所带来的危害不容小觑。预防高血压、及早发现并控制已经成为保障心血管健康的关键。通过科学的生活方式、定期体检和遵医嘱的用药,我们能够更好地规避高血压可能引发的多种健康风险,迈向更健康的的生活。

日常生活中的高血压防范方法

高血压作为一种“寂静的杀手”,对人体的威胁不可小觑。但幸运的是,通过合理的生活方式和注意健康管理,我们可以有效预防高血压的发生,降低患病风险。合理的饮食是预防高血压的首要步骤。采用低盐、低脂、富含纤维的饮食习惯对于降低高血压风险至关重要。多摄入新鲜水果、蔬菜和全谷类食物,同时限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入,有助于维持身体的平衡状态。适度的有氧运动对于维持心血管健康至关重要。例如,散步、慢跑、游泳等运动形式有助于降低血压,促进心血管系统的良好运转。运动不仅能够降低血压,还有助于控制体重,减轻心脏的负担。吸烟和过量饮酒是高血压的危险因素。尼古丁和酒精对血管有收缩作

用,容易引起血压升高。因此,戒烟限酒对于高血压患者尤为重要。戒烟和适量饮酒都是保护心血管系统的关键一步。

超重和肥胖是高血压的危险因素之一。通过保持适当的体重,可以减轻心脏负担,维持血压在正常范围。合理的饮食和均衡的营养结构是维持理想体重的基础。长期的精神紧张和压力是导致高血压的潜在危险因素。学会有效的压力管理技巧对于维持血压有益。冥想、放松训练等方法可以帮助人们更好地面对生活中的各种压力,保持心理健康。

对于中老年人群,尤其是有高血压家族史的人,定期监测血压是非常必要的。早期发现高血压,有助于及时采取干预措施,防范并发症的发生。通过合理的生活方式和积极的健康管理,我们可以更好地预防高血压,保护心血管系统的健康。在日常生活中,根据个人情况合理安排饮食、保持适度运动、远离烟草和酒精、保持正常体重,以及学会有效应对压力,都是维护心血管健康的重要步骤。通过这些日常措施,我们能够更好地远离高血压的威胁,拥有更加健康的生活。

结语

高血压虽然是一种常见的慢性病,但通过科学的生活方式和健康管理,我们完全可以降低患病风险。从饮食到运动,再到心理健康,每一个细节都可能关系到我们的心血管健康。通过科学的防范方法,我们能够更好地掌握血压的“秘密”,远离高血压的威胁。