

最新版《中国血脂管理指南》发布,增加“超高危”概念

4类人群需要重点查血脂

■记者 张贞林

日前,《中国血脂管理指南(2023)》(以下简称《指南》)发布,这是在《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》的基础上,结合近年来最新研究数据和临床经验,时隔7年后的一次重大调整。

记者对比《指南》与之前的标准发现,《指南》在血脂常规检测项目、筛查频率、检查的重点人群等方面,都作了进一步细化和改变,并增加了“超高危”的概念。

哪些人需要重点查血脂?《指南》指出,4类人要注意重点查血脂:有动脉粥样硬化性心血管疾病病史者;存在多项动脉粥样硬化性心血管疾病危险因素的人群,如高血压、糖尿病、肥胖、长期吸烟;有早发心血管疾病家族史者,指男性一级直系亲属在55岁前或女性一级直系亲属在65岁前患动脉粥样硬化性心血管疾病,或有家族性高脂血症患者;皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。

“高脂血症往往没有临床症状,但它却是心脑血管疾病及猝死非常重要的危险因素之一。”国药东风总医院心脏中心CCU病房(冠心病监护病房)兼心电图室主任许浩介绍,如果不控制高脂血症,会导致动脉粥样硬化,后期会逐渐导致心脑血管动脉硬化,甚至导致心肌梗塞、脑中风等。

记者梳理发现,与旧版不同的

高血脂,哪些不良生活方式容易中招?



图片来自网络。

是,新版《指南》对于“超高危”人群给出了一个明确的建议。增加了“动脉粥样硬化性心血管疾病风险增强因素”评估,慢性肾病3—4期也被列入高危人群。同时,将靶器官损害、血清生物标志物及肥胖或腹部肥胖、早发心血管疾病家族史等因素列为风险增强因素。

患者合并有多个风险增强因素时更倾向按高危处理。对小于55岁且动脉粥样硬化性心血管疾病10年风险为中危者进一步进行余生风险评估;动脉粥样硬化性心血管疾病10年风险为中危且余生风险不属于高危的个体,应考虑结合风险增强因素决定干预措施。

“40岁以上的人群,以及患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病、肥

胖的人群,是血脂的重点监测对象,建议每6个月测量一次血脂,去医院在空腹状态下进行抽血化验,由门诊医生开具血脂化验单,一般包括血脂4项(总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及甘油三酯)。”许浩介绍,如果发现血脂异常,要在心内科医生的指导下积极治疗。

“降脂治疗期间,首先推荐健康生活方式,包括合理膳食、适度增加身体活动、控制体重、戒烟和限制饮酒等。”许浩表示,要尤其注意限制饱和脂肪酸及反式脂肪的摄入。例如:油脂摄入量每人每日在20—25克;用植物油这类不饱和脂肪酸代替动物油、棕榈油等饱和脂肪酸等。

清热解毒的中药——天胡荽

【基本介绍】天胡荽又称满天星、星星草、雨点草、破铜钱。是伞形科植物天胡荽的全草,多年生草本。茎细长,匍匐生长,节上生不定根。单叶互生,膜质。

生长在海拔500米左右的山坡路边、草地、宅旁阴湿处及河畔溪边。十堰市各地均有分布。

夏秋季采收全草,洗净,晒干或鲜用。

【药用经验】味辛、苦、寒。清热解毒、利尿通淋。用于黄疸,赤白痢疾,热淋,小便不利,目翳,咽喉肿痛,痈疽疔疮,跌打瘀肿。用量9—15克。鲜品30—60克。外用鲜品适量捣烂外敷。

【武当验方】

方一,治疗咽喉肿痛:天胡荽9—15克,水煎服。也可取鲜草洗净,加食盐少许,捣烂取汁,滴于咽喉部,或含漱。

方二,治疗急性黄疸型肝炎:天胡荽研细末,取9克,分装于10个鸡蛋中(将蛋壳钻一小孔,装药后用纸贴封),蒸熟。前两天每天食用鸡蛋3个,以后每天食用鸡蛋两个。若未治愈可连续服用。

方三,治疗石淋:鲜天胡荽60克,海金沙茎叶30克,水煎服。

方四,治疗百日咳:鲜天胡荽15—30克,水煎,加白糖调服。

方五,治疗痈疽疔毒、跌打损伤:鲜天胡荽适量,捣烂外敷患处。

方六,治疗毒蛇咬伤:天胡荽、半边莲、连钱草(均用鲜品各60克),捣烂取汁内服,药渣外敷伤口。(附方一至附方六出自《十堰药用植物》)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。(记者 张贞林 整理)



金秋时节鼻炎闹 预防缓解有妙招

■记者 张贞林

俗话说,“秋天到,鼻炎闹”。秋后天气逐渐转凉,早晚温差大,空气干燥,空气中尘螨花粉增多,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,导致鼻炎发作。尤其是过敏性鼻炎患者,会出现喷嚏不断、鼻塞、头疼等症状,影响工作学习和生活。想要预防秋季鼻炎,要注意以下几点。

首先,别把鼻炎当感冒。因为过敏性鼻炎和感冒初期症状相似,错误治疗后,很容易延误病情。如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况,最好先去耳鼻喉科检查一下,以免延误病情。

在日常生活中,切勿受凉,可以加强体育锻炼,增强抵抗力,如晨跑、游泳等,提高人体对寒冷的耐受力,有预防鼻炎发作的作用。此外,还要避免接触过敏源,少去空气较浑浊、污染较严重的地方,出门在外可以选择戴口罩;居家适当增加室内湿度,并经常开窗换气,以保持空气的新鲜湿润,从而减少不良刺激;及时更换、清洗寝具,防止螨虫及其分泌物诱发鼻炎。

饮食上,鼻炎患者还可增加卷心菜、花椰菜、橙子、山楂、枣以及柠檬等富含维生素C食物的摄入量,或遵医嘱服用维生素C补充剂。过敏症患者还可多吃些红枣、胡萝卜、

金针菇、洋葱、大蒜等食物,这类食物都含有抗炎、抗过敏物质。

在预防上,不妨试试以下两招。

热指快速推拿鼻梁。将双掌及手指用力搓热,接着以左右两手中指指肚同时夹紧鼻梁两侧,并顺着鼻梁用力向上推至天庭穴(发迹边缘),紧接着又向下推至鼻翼旁,推行速度宜快,一上一下为一次,快速推一百次左右,使鼻腔内有热感为佳。

艾灸联合中药敷脐疗法。采用黄芪、党参、白术等健脾益气、益卫固表、温中散寒的中草药碾面混匀,每次取适量加醋调敷于脐窝,再以艾灸盒灸脐部25分钟。

广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

自理 失能
半失能 认知症障碍

地址:十堰市武当路通达巷9号
电话:0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

自理 半自理
全护 安宁疗护

地址:十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话:0719-8581199 / 8581238