

# 不胖也可能血脂高！科学降脂按这三步走



主要检测总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。

这里重点讲一下高密度脂蛋白(HDL-C)和低密度脂蛋白(LDL-C)这俩兄弟。

高密度脂蛋白(HDL-C),是“好哥哥”,如一位尽忠职守的清道夫,他能消除血管内膜及血管壁内沉积的“坏血脂”,变成可溶性的运走并带到肝脏进行处理。

低密度脂蛋白(LDL-C),却是“坏弟弟”,他能穿过血管内皮聚集在动脉内膜中,当动脉壁受损,他趁机进入动脉深部形成不溶性沉淀,最终成为动脉粥样硬化斑块。低密度脂蛋白偏低较好,它是我们防治动脉粥样硬化性心脑血管疾病(ASCVD)的首要干预靶点。

血脂检测的重点对象有哪些?

有动脉粥样硬化性心脑血管疾病(ASCVD)史者;

存在多项ASCVD危险因素(如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟)的人群;

有早发ASCVD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;

皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者。

还有这样一种情况,自己和家人的体型不胖,平时也注重饮食,但体检发现大家的血脂都很高,这让出现此情况的人感到困惑。薛卫霞指出,这类血脂升高可能与遗传因素有关,尤其是基因突变导致高脂血症,有家族聚集性,临床称为家族性高脂血症。因此,发现此类情况,一级和二级的亲属应积极的进行血脂筛查,做到早发现早干预,终身坚持降胆固醇治疗。

如何进行血脂管理?通常分三步走的方式加以管理。

第一步,评估动脉粥样硬化性心脑血管疾病ASCVD风险等级。具体细节需要专业医生依据患者具体情况评定。

是否患有ASCVD事件:急性急性冠脉综合征(ACS)、既往心梗、脑梗等;

是否存在导致ASCVD事件高危因素:①吸烟;②糖尿病;③高血压;④早发冠心病(男<55岁,女<65岁);⑤既往行冠脉搭桥术、冠脉介入术;⑥血脂水平或家族性高脂血症;⑦慢性肾脏病等进行综合评定超高危、极高危、高危、中危、低危风险等级。

第二步,依风险等级定降脂靶点的(LDL-C)目标值。

第三步,实施合适的降脂方案。

生活方式干预是降脂的基石。包括合理膳食、适度运动、控制体重、戒烟限酒等生活方式。

应用药物,须遵循专业医嘱。选择中等强度的他汀类、胆固醇吸收抑制剂、PCSK9抑制剂、贝特类药物、高纯度伽马三不饱和脂肪酸、烟酰胺类药物。

降脂治疗中如何进行监测?

对采取生活方式等非药物治疗者,开始3-6个月应复查血脂,如达标,则继续非药物治疗,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。

而对首次服用降脂药物者,应在用药4-6周内复查血脂、肝酶和肌酸激酶(CK)。如达标,且无药物不良反应,逐步改为每3-6个月复查1次;如未达到标,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。

## 降脂靶点的目标值

风险等级	LDL-C 推荐目标值 (mmol/L)
低危	<3.4
中高危	<2.6
极高危	<1.8 且较基线降低幅度>50%
超高危	<1.4 且较基线降低幅度>50%

今年67岁的杨阿姨,诊断糖尿病已经有17个年头了,因为血糖控制不佳再次住入院。在完善糖尿病慢性并发症——大血管病变筛查后,医生发现杨阿姨的双侧颈动脉、双下肢动脉的血管保护良好,均未见动脉粥样硬化斑块形成改变,化验也发现血脂控制良好,尤其是低密度脂蛋白为1.57mmol/L。这是怎么回事?医生询问后得知,原来杨阿姨平时注意饮食、运动的生活方式基础上降糖治疗,平素也没有吸烟饮酒嗜好,积极遵医嘱根据血脂水平进行降脂治疗,并一直规律服药。这让治疗的医生为杨阿姨的光滑血管点赞。

动脉粥样硬化性心脑血管疾病是糖尿病患者致残、致死的主要原因,其中血脂异常,是心血管疾病的致病危险因素

素之一。顺义妇儿医院内科主治医师薛卫霞介绍,预防研究明确了低密度脂蛋白与动脉粥样硬化存在因果关系,努力降低低密度脂蛋白可带来更多的心血管保护作用。《中国血脂管理指南(2023年)》显示,人群血脂水平升高,可致2010-2030年我国心血管事件增加920万。因此,遏制人群血脂异常是我国预防动脉粥样硬化性心脑血管疾病的重要目标。为预防血脂异常,我们应该在平时做好血脂管理,接下来我们来了解一下具体的操作方法。

血脂即血清中的胆固醇、甘油三酯、磷脂的总称,血脂不溶于水,需与载脂蛋白结合成脂蛋白,于血液中运行并代谢。

临床中主要检测血脂哪些项目?

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病治疗;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。  
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士** Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备