

# 体检查出低密度脂蛋白偏高,怎么办?

52岁的何先生因工作原因需经常应酬吃饭,平常比较喜好肉食,每顿饭无肉不欢。1个月前,何先生总感觉提不起精神,容易疲劳犯困,整个人变得十分懒散,并且食欲也不佳,但是他并没有将此当回事。几天前,何先生出现头晕的症状,偶尔还伴有心悸胸闷等不适,于是他决定前往医院做个全身检查。

全身检查中,血常规检查提示,甘油三酯 12.67mmol/L,总胆固醇 7.64mmol/L,低密度脂蛋白胆固醇 4.1mmol/L,被诊断为高脂血症。

经过7天的住院治疗,何先生的疲惫感得到有效改善,头晕症状也得到了缓解,整个人的状态看着精神了不少,脸上神采也逐渐恢复。

医生提醒,高脂血症一般没有什么明显的症状表现,往往容易被患者忽略,但如果不及时发现并治疗,过高的血脂可能引发急性胰腺炎,而血管壁中脂类长期堆积还可能会诱发心脑血管疾病。尤其是血液中低密度脂蛋白的浓度增高,更容易沉积在心脑血管的动脉壁内,引起冠心病、脑中风等致死、致残性高的严重疾病。

因此,一旦发现低密度脂蛋白增高时,患者应通过控制摄入热量、增

加运动量,以及进行药物治疗等方式,来降低低密度脂蛋白。

## 低密度脂蛋白多少正常?

低密度胆固醇的正常值,需根据患者的不同情况进行分层,没有绝对的正常值,一般来说:

正常人:低密度脂蛋白胆固醇的正常值小于 3.1mmol/L。

冠心病患者:患有急性、较严重的动脉粥样硬化患者,低密度脂蛋白胆固醇的正常值应控制得较低。如果患者有明确的心绞痛病史或者既往有陈旧心肌梗死病史,低密度脂蛋白胆固醇应小于 1.8mmol/L,甚至小于 1.4mmol/L。

高血压患者:如果是高血压患者,且没有其他的合并疾病,低密度脂蛋白胆固醇的正常范围值应小于

2.6mmol/L。

糖尿病患者:糖尿病患者如果没有合并动脉粥样硬化性心血管疾病,其低密度脂蛋白胆固醇应小于 2.6mmol/L,如果合并有合并动脉粥样硬化性心血管疾病,建议控制在小于 1.8mmol/L。

其他:如果低密度脂蛋白胆固醇小于等于 1.4mmol/L,患者发生动脉粥样硬化事件,如心梗、脑梗、下肢动脉硬化、间歇性跛行,低密度脂蛋白胆固醇需要降到更低的水平。

## 低密度脂蛋白增高应该怎么办?

一旦体检发现低密度脂蛋白增高,就需要通过均衡饮食和健康的生活方式等,来降低低密度脂蛋白:

1. 在均衡饮食方面主要是限制

饱和脂肪酸的摄入,如牛羊、家禽、猪和乳制品等。特别是远离加工食品、油炸食品、高胆固醇食物、高糖食物和酒精制品等。

2. 增加每天摄入的可溶性纤维,如水果、蔬菜和全谷类食物。

3. 选择含有健康脂肪的食物,如鱼类、牛油果和坚果类食物。

4. 遵医嘱应用他汀类降血脂药,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,及PCSK9抑制剂,以预防心脑血管动脉硬化,以及心脑血管疾病的发生。

5. 培养健康的生活方式,减去多余的体重,饮食结合运动是降低胆固醇最有效的方法,建议每天运动时间是30~60分钟,每个星期总共运动150分钟。

6. 平时还要注意戒烟,适量饮酒。

(来源:今日头条)

## 口臭发生时,只靠刷牙就够了吗?

张先生是一位中年男士,他长期受到口臭的困扰。尽管他每日都勤勉地刷牙,然而口臭的困扰却仍旧如影随形,未见明显改善。后来,在医生的建议下,他开始尝试在刷牙时轻轻刮拭舌头。经过一段时间的实践,张先生发现口臭问题有了明显的改善。这个实例告诉我们,适度地刷舌头确实有助于改善口气,但前提是要掌握正确的方法和力度。

口腔是一个复杂的环境,它不仅是消化道的起点,更是呼吸道的门户。舌头,作为口腔的核心构件,除了参与食物的破碎与味觉的捕捉,更是细菌的温床,潜藏着丰富而复杂的微生物群落。当有害细菌在口腔内滋生过多时,它们便可能引发一系列口腔健康问题,诸如口臭、口腔溃疡等,影响我们的日常生活与健康状态。

事实上,科学研究表明,适度地刷舌头确实有助于口腔健康。舌头的表面布满了微小的乳头与凹陷,这些复杂的结构正是细菌、食物残渣及死细胞的理想藏匿之所,使得它们易于在此积聚。通过用牙刷或专门的舌刮器轻轻刮除这些物质,可以有效减少口腔内的细菌数量,从而改善口气,预防口腔疾病的发生。

刷舌头时要掌握正确的方法和力度。若刷牙时用力过猛或过于频繁地清

洁舌头,可能不小心伤害到舌乳头,进而引发味觉敏感度降低或舌头疼痛的不适感。因此,在刷舌头时,我们应该选择柔软的牙刷或舌刮器,顺着舌头的纹理轻轻刮拭,避免过度刺激。

口臭的产生并非仅仅因为舌头上的细菌。有时候,口臭可能是由其他因素引起的,如牙齿问题、消化系统问题等。一项发表在《口腔医学研究》上的研究表明,定期刮拭舌头可以有效减少口腔内的细菌数量,降低口臭的发生率。因此,在解决口臭问题时,我们不能仅仅依靠刷舌头这一方法,还需要综合考虑其他可能的原因。

在我们的日常生活中,培养起良好的口腔卫生习惯至关重要。我们应当坚持定期刷牙、漱口,并适时刮除舌头上的污垢,以确保口腔环境的清洁与湿润,从而维护我们的口腔健康。此外,还要注意饮食卫生和作息规律,避免过度摄入刺激性食物和饮料,保持充足的睡眠和锻炼。这样,我们才能拥有一个健康、清新的口腔环境,享受美好的生活。

口腔健康绝非小事一桩。我们应当对口腔健康给予充分的关注与重视,时刻保持警觉,以便及时发现并解决潜在的口腔问题,从而确保我们的口腔始终维持在最佳的健康状态。

(来源:中医医生谈健康)

## 每天坚持“踮脚”的人,好处不请自来

踮脚,别看只是一个很小的动作,更是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。“踮脚运动”是一种特别的养生运动方式,在很多中老年人中非常流行,尤其是茶余饭后经常可以在公园或者广场看到不少人踮脚锻炼。每天坚持“踮脚”的人,好处不请自来。

1. 防血栓和静脉曲张

腿部血栓一直是不少老年人常见的问题。持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生;同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

2. 可以有效防治痔疮

当站立踮脚时,脚趾受力,会不自主地提肛,让肛门肌肉收缩,使直肠静脉血液向腔静脉回流,改善痔核淤血。

3. 能缓解身体疲劳感

踮脚会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其是踮脚的时候配合有规律的呼吸,身体更加轻盈。

4. 改善身体弯腰驼背

坚持踮脚尖的话,可以改善弯腰驼背的迹象,同时可以刺激到膀胱经,

开通经气,缓解腰酸背痛的症状。

5. 能预防心血管疾病

脚上面有很多的穴位,小腿肚上不仅有肌肉也有血管。踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼。

6. 能让人的气色更好

踮脚可以促进血液循环,让脸色看着更加有光泽、有气色。

7. 加强锻炼小腿肌肉

踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性,是个不错的锻炼方法。

8. 预防运动跟腱断裂

有些人经历过跟腱断裂,非常痛苦。跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

随着年纪的增加、身体的衰退,越要注意对身体的保养。像是踮脚这个小动作,虽然不是什么高难度的动作,但坚持下去也会给身体带来不小的收获。

(来源:健康时报)