

高血脂盯上年轻人

“30岁的我得了高血脂……这结果着实把我吓了个半死。”在公司组织的员工职业体检中,30岁的小张,意外地发现自己血脂超标。小张清楚地记得当时自己慌乱的心情。小张一直以为,“三高”是中老年人的专利,却没想到,年轻的自己也有份。

“一不吃肉就感觉饿得慌,喜欢啤酒烧烤,喜欢海鲜……总觉得,痛快地吃,痛快地喝,生活才带劲。结果……”当获悉饮食是造成高血脂的祸首时,小张很懊悔。

当前在每年新员工入职体检、年度职工体检、个人日常体检中,患高血脂、高尿酸血症等疾病的人,越来越多,越来越年轻。20~40岁之间的人群中,尤其是男性,很多人过早出现血脂高,很多人有脂肪肝并发肝功能不全。

有数据显示,我国18岁以上血脂异常人群达1.6亿;35岁以上人群中,有2500万人同时患有高血压和高脂血症,血脂达标率不足三成。

这些现象表明,高血脂及其并发症正在侵扰年轻人。

你被高血脂“盯”上了吗?

如果你有以下情况,那么你极有可能被高血脂紧盯上了:

高血脂常有家族史,如果你有血脂异常及心脑血管病家族史,那么建议你注意定期体检;

40岁以上男性,绝经女性是高血脂青睐的人群。如果你属于该列,请养成每半年或一年体检一次的习惯。

肥胖的人多有高血脂。如果你的体重指数(体重除以身高的平方)超过标准,请注意改变不良饮食习惯,控制体重,并注意每半年或每年体检一次。

高血脂比高血压还危险

如果知道自己血压高了,不少人都紧张,会火速赶到医院,让医生开些

高血脂和高血压 谁更危险

文/李荣



药,给些日常保健建议。但如果只是血脂异常,很多人可能只是心惊肉跳一会,很快便不当一回事。

现实生活中真的有很多人对于高血脂缺乏警惕,根本不把高血脂当病看。因为高血压病,会让人出现头晕、头痛等不适症状,患者多能就医,只要及时规范用药,高血压很好控制。但高血脂却不同。绝大多数高血脂患者,没有任何不适,若不定期体检,患者根本无法察觉,因此多不会就医。

然而血液中脂肪成分多了,就会在血管壁沉积,在血管壁上凝成米粥样物质,使血管变窄,时间长了,就会形成粥样硬化斑块。当有劳累、紧张等危险因素使血压产生波动,或血管痉挛时,斑块就可能破裂,成为血栓,继而演变为冠心病、心梗,甚至死亡。这时再治疗,为时晚矣。

防范高血脂,在于规范生活方式。

“如果你在某一次体检中,发现自己有脂肪肝或高血脂,你会怎么做”,某一医学网站曾就此,对100名年龄在24~50岁之间、体检查出脂肪肝、高血压等生活方式病的中青年人展开调查。调查发现,九成半的人不会选择去医院治疗,有半数人愿意改变生活方式,但努力坚持的时间却没超过1个月。

这就是高血脂的危险之处。国内外医学界将高血脂比喻为,隐藏在人体内随时可能爆炸的“定时炸弹”!

降脂 饮食控制为上

医学专家指出,不管你的高血脂是遗传引起,还是爱吃肉贪恋酒导致的,都有通用的防治原则,那就是,饮食+体育锻炼。

低脂饮食:多吃粗粮,不吃或少吃油炸食品。少吃肥肉,尽量减少每天每人烹调用油量。尽量用橄榄油或茶籽油代替其他烹调用油。不吃动物内脏。少吃肉,多吃蔬菜、水果、适量豆制品。

每天运动不能少:尤其是有氧运动,包括快步走、慢跑、游泳、扭秧歌等。每天锻炼一次,每次至少30分钟。

要控制血脂,饮食与运动控制要持之以恒。

适当用药:如果经过饮食与运动调节后,仍不能改善高脂血症,不能使血脂降至理想水平时,就必须开始药物治疗。患者需根据自身的不同情况,在医生指导下选择降脂作用明显,毒副作用小的药物治疗。❶