

患了高脂血症该怎么办？

李 黎

四川省巴中市中心医院 636000

〔中图分类号〕R589.2

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 02-087-01

高脂血症发作的主要原因为人体内的脂肪代谢或运转异常，从而使血浆中的脂质出现异常，远高于人体的正常水平。一般情况下，人们所患的高脂血症多为高脂蛋白血症，这是因为人体内的脂质具备不溶于水的特性，或者微溶于水，因此其必须通过结合蛋白质形成脂蛋白的形式而存在。在临床上，高脂血症一般表现为高甘油三酯血症或高胆固醇血症，有时也会表现为两者皆有。高脂血症在临床上分为两类，分别为原发性和继发性。其中原发性的高脂血症主要的患病原因为遗传性脂代谢紊乱，属于比较罕见的一种情况；而继发性高脂血症产生的原因有多种，包括甲状腺功能减退症、胆道阻塞、控制不良糖尿病以及肾病综合征等。

1 高脂血症病体症状和危害

两种不同类型的高脂血症发作的时间一般有所区别。原发性高脂血症主要在儿童当中发生，而继发性高脂血症大多在患者 20 岁之后才会发病。该疾病在早期一般不会使人感觉到异常，也不存在一些特殊症状，大多数情况下，该疾病都是在体检时被发现。一般在体检时被发现患有高脂血症的病人，经常会表现出肥胖、糖尿病、动脉粥样硬化性疾病以及周围神经炎等症状，因此在对这些体检的对象进行检查时，需要多注意其是否患有高脂血症。高脂血症随着病情的发展会对人体健康造成极大的危害，例如引起患者动脉粥样硬化、冠心病和胰腺疾病，同时高脂血症还会诱发患者发生脑梗以及对患者的肾脏造成危害，加重糖尿病患者的病情等。因此及时发现高脂血症并且采取合理的措施降低血脂是非常有意义的。

2 高脂血症患者如何护理

若患者患有高脂血症，可以通过以下几个方面进行护理调节。

2.1 改善饮食结构，养成良好饮食习惯

高脂血症产生的原因经常和患者之前的不健康饮食习惯有密切关联，患者由于不健康的饮食结构，导致身体出现各种各样的问题，是引发高脂血症的一个重要原因。因此对于高脂血症患者，改善饮食结构，养成良好的饮食习惯是很重要的一项护理措施。高脂血症患者在饮食方面应该遵循“四低一高”的原则，四低具体指的是患者摄入的食物应该具备“低热量、低脂肪、低糖和低胆固醇”的特点，而一高则指的是患者应该经常摄入高膳食纤维的食物。高脂血症患者在日常饮食中还需要严格控制热量的摄入，应该保证每天的热量摄入不超过 294 卡 / 公斤。同时高脂血症患者还应该严格控制胆固醇和动物脂肪的摄入量，尽量少吃含胆固醇较多的食物，如尽量少吃或者不吃动物肝脏等，同时对于蛋类食物，每天的摄入量以一个以下为宜。高脂血症患者在摄入油类时，尽量选择植物油来代替动物油，例如含有花生油的植物油。在具体的饮食类别方面，高脂血症患者应该多选用奶类、鱼类、豆类以及新鲜的蔬菜水果等食物。最后是高脂血症患者每日食盐的摄入量，根据研究表明，高脂血症患者每日食盐的摄入量不宜超过 8g。

2.2 科学健康的生活方式

很多高脂血症患者都具有不健康的生活方式，这些不健康的生活方式，也是导致患者发生高脂血症的重要原因之一，因此高脂血症患者应该改掉不良生活习惯，养成健康的生活方式，帮助自身早日康复。高脂血症患者在日常生活中，应该在改善饮食结构的基础上，注意加强体育锻炼，通过一些适宜的体育活动如羽毛球、慢跑、跳绳等等来增强自身体格，达到减肥降脂的目的。同时高脂血症患者也可以多参加一些文娱活动，保持乐观的心情，以更加积极的态度来促进自身康复。还有很重要的一点就是高脂血症患者一定要戒烟戒酒，做到不酗酒不抽烟，同时保持心态平和，避免出现紧张情绪等等。

2.3 药物调节

当高脂血症患者在经过改善饮食结构，形成良好的饮食习惯以及开展科学健康的生活方式，加强体育锻炼之后，发现自身的症状并没有出现明显的减轻，血脂水平仍然不能降低至正常水平时，就应该考虑开展药物治疗，来对身体内的血脂水平进行有效的控制，以此来预防一些高脂血症容易引发的疾病如中风、冠心病等的发生。高脂血症通过及时就医，在医生的指导下，服用合适的药物，来降低自身血脂水平，对疾病进行有效的控制。

除了一些药物可以对高脂血症进行有效缓解与控制之外，还有一些天然药物和食物也具有降低血脂的功效，患者可以考虑在日常生活中食用这些食品来对高脂血症进行长期的有效控制。常见的一些具备降低血脂功效的食物天然药物有：荷叶、首乌、银杏叶、山楂以及黄精等等。患者在日常生活中，可以通过对这些纯天然的药物进行单煎，以茶代水进行饮用，起到长期降低自身血脂的作用。

2.4 预防措施

由于高脂血症分为原发性和继发性两种，对于原发性高脂血症，虽然其为遗传疾病，无法防止，但是可以通过良好的饮食习惯和健康的生活方式避免其提前发生。而对于继发性高脂血症，则可以通过上述护理方式对其进行有效的预防。同时一些特殊人群，如高脂血症家族史者、有肥胖特征的中年人群或者经常参加应酬以及经常有精神紧张情况的人群，建议进行定期体检，以此来做到对高脂血症的早发现及早治疗，避免高脂血症对自身健康造成严重影响。

3 小结

高脂血症是临床上常见的一种疾病，常常在体检的过程中被发现。一些饮食习惯不健康、缺乏锻炼、经常参加应酬以及经常神经高度紧张的人群，都会比较容易患有高脂血症。高脂血症的患者可以通过改善饮食结构、开展健康的生活方式等进行调节，以此降低自身血脂，促进身体健康。同时高脂血症高危人群也可以通过上述方式对该疾病进行一定的预防，保持正常的血脂水平，保证身体健康。