

高血脂知识科普来了 如何防治看这里!

邓晓琼

绵阳市中医医院 621000

【中图分类号】R589

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 06-073-01

高血脂, 也称之为高脂血症, 是指血液中甘油三酯 (TG) 或总胆固醇 (TC)、低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 升高, 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 降低。随着现在社会发展越来越迅速, 人们生活水平也逐渐提升, 高脂血症发病率也逐年上升, 患病率会随着年龄的增长而增高。由于脂肪摄入过多或代谢过程和脂蛋白合成异常均可导致高脂血症的发病, 一般情况没有明显症状, 但是长期高脂血症会导致糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病等疾病的发生, 严重影响了现代人们的生活质量以及生存质量。

1 高血脂的临床症状

目前, 我国成人由于生活习惯以及生活方式其血脂异常总体患病率高达 40%, 其主要原因是由于饮食不规律、缺乏锻炼、不良生活习惯等各项原因所导致的, 早期临床症状相对不明显, 长期处于高血脂的患者可能存在异常的局限性皮肤隆起, 包括眼睑周围、掌心、四肢等, 均可能出现黄色瘤; 由于其动脉粥样硬化所导致的脑力、体力衰退、肥胖等临床表现, 不仅影响美观, 同时也影响患者的生活质量。

2 高血脂的三大误区

有些人认为, 高血脂其主要致病原因之一是肥胖, 因此只有胖子才会得高血脂, 其实不然, 实际上, 不仅仅是胖子, 瘦子也是容易患上此疾病的人群, 导致高血脂的主要原因不仅仅是摄入的脂肪过多, 更多的是脂代谢异常所导致的, 因此就算是瘦子, 若脂代谢异常也容易导致高血脂的发生。那么若想防止高血脂, 饮食上肯定需要进行控制, 在饮食上多加注意, 饮食以无油最好, 其实这种方式也是不可取的, 一点儿油都不带, 这种想法过于极端同时也过于片面, 适当的油脂可满足人体所需的脂肪酸, 促进人体吸收有益物质, 具有积极作用。还有人认为, 胆固醇会导致心血管疾病, 因此摄入胆固醇越低越好, 但他们并不知道胆固醇也是维持人体健康的重要物质, 胆固醇可帮助血脂代谢, 因此高血脂患者也应当适量摄入胆固醇而非摄入越低越好。

3 如何防治

1) 日常饮食

在日常生活中, 饮食占用我们一半的时间, 很多疾病是吃出来的, 但是很多疾病也是可以通过吃来进行预防, 高血脂其主要引发原因就是饮食不当, 因此在日常生活中需进行合理科学的饮食, 合理的饮食有助于改善脂质代谢同时有利于

身体的健康, 减少高血脂、高血压的发生。限制胆固醇的摄入并非完全不食, 尽量食用富含维生素的食物, 如玉米、萝卜、蔬菜、水果等, 同时需遵守低脂肪低胆固醇高蛋白质的原则, 防止高血脂的发生。

2) 按摩降血脂

中医, 是我国传统医学, 其理论体系是经过长期临床实践证实的, 推拿按摩, 有助于疏通经络、调节气血的作用, 在日常生活中按摩对人体的消化系统、内分泌、代谢等均有调节作用, 这也是为何有传言说推拿按摩可以帮助减肥的原因, 按摩有利于促进新陈代谢、消除多余脂肪, 加快脂肪利用, 减少血脂的沉积作用。

3) 中药浴足法

中医认为, 人体各个器官的生理信息都有有效的反应在人的脚底, 刺激脚底可以达到和针灸一样的效果, 在日常生活中进行适当的泡脚, 可以促进代谢, 同时注意温度适中, 每次以 30 ~ 40 分钟为宜, 饭后不要进行, 可在睡前进行, 还可以有效促进睡眠, 改善失眠等症状。

4) 运动

适当的运动, 不仅可提高身体素质, 还可预防各类疾病的发生。在日常生活中, 虽然工作量很大, 身心疲倦, 但还是需要在下班后, 抽空进行锻炼, 锻炼形式可多种多样。可选择饭后散步, 不仅有助于消化, 还可以预防血栓。加强锻炼, 可以有效提高人体身体素质, 提高免疫力, 促进血液循环。在周末与家人朋友一起参与活动, 如爬山、打球等。

4 结语

随着社会经济水平的不断进步与发展, 人们的生活方式以及生活压力都发生了巨大的变化, 高强度的工作压力造成很多人都处于“亚健康”的生活状态, 高脂高油高盐的食物使得更多的人胆固醇含量增高, 越来越多的人患有高血脂, 高血脂一般情况无任何症状, 但是却有很多隐患, 如糖尿病、心肌梗死等并发症, 严重影响了人们的健康。长期的高脂血症会导致糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病等疾病的发生。治疗高脂血症一般情况需采取药物治疗配合良好生活方式。增加锻炼, 提高身体素质, 必要时可采用按摩、足浴等形式, 缓解身体不适, 预防疾病的同时也提高自身免疫力。一旦发生相关症状需尽快前往医院听取医生的建议积极治疗, 早日恢复健康。

(上接第 72 页)

挑治。2. 刺络拔罐: 早期选取患者的大椎、第 4 胸椎夹脊以及患侧乳根, 之后在所选取的穴位处应用三棱针点刺, 让其出血, 然后加拔火罐, 每天进行一次。3. 耳针: 取患者内分泌、乳腺、胸椎、肾上腺, 进行毫针浅刺, 之后捻转数分钟, 并把针留置 20 到 30 分钟, 每日一次。

相信通过上述内容的讲解, 广大朋友们已经知晓了针灸治

疗急性乳腺炎的优势、方法, 也从中得出了针灸在治疗中不仅见效快, 同时所引发的副作用也比较少。因此, 对于早期急性乳腺炎患者来讲, 建议其接受针灸治疗。并且, 在治疗的过程中, 患者们最好多吃一些水果与蔬菜, 从而起到补充维生素的效果。但是, 饮食过程中, 不要吃一些刺激性较强的食物, 做到饮食多样化。相信这样, 急性乳腺炎患者能够更快的恢复身体上的健康。