

高血脂症的病因与危害有哪些

杨利蓉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心内科 610207

【中图分类号】R559

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-099-02

近日, 国人健康调查出炉。高血脂症排在了高发首位, 高血脂症并不是老年人特有的专利, 现在越来越多的年轻人和壮年人患上了高血脂、动脉硬化、脑血管疾病等问题, 危害人体健康。了解高血脂症的病因和危害, 做好预防才能远离这一疾病。

一、高血脂症病因

1、遗传因素: 遗传可通过多种机制引起血脂异常, 可能发生在细胞水平, 主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷及细胞内某些酶的缺陷, 也可发生在脂蛋白或载脂蛋白分子上, 多由基因缺陷引起。国内最常见的是家族性高胆固醇血症, 不少见于近亲结婚者。

2、饮食因素: 脂类和糖类摄入过多, 可影响胰岛素分泌, 加速低密度脂蛋白的合成, 引起高三酰甘油血症。胆固醇和动物脂肪摄入过多与高胆固醇血症有关。其他膳食成分长期摄入过量及膳食纤维摄入过少也与本病发生有关。

3、肥胖症: 肥胖症常伴发高三酰甘油血症, 部分患者胆固醇含量也可增高。如脂肪肝与高血脂有密切关系。脂质和脂蛋白是在肝脏进行代谢, 当营养过剩, 肝脏合成大量脂肪, 部分储存在肝脏。当三酰甘油大量存积于肝脏时, 可形成脂肪肝。因此, 脂肪肝是严重高三酰甘油血症的标志。无论何种原因引起的脂肪肝, 均可引起极低密度脂蛋白含量增高。至后期, 肝细胞进一步损害, 血浆三酰甘油和极低密度脂蛋白反可降低, 甚至出现低脂蛋白血症。

4、糖尿病: 许多糖尿病患者合并有原发性血脂代谢紊乱, 约 40% 可继发高血脂症。胰岛素依赖型糖尿病患者, 最常出现乳糜微粒和极低密度脂蛋白代谢紊乱。当胰岛素严重缺乏伴酮症酸中毒时, 上述两种脂蛋白均显著增高, 不伴酮症的轻型患者, 可正常或极低密度脂蛋白轻度增高, 经胰岛素治疗后可好转。非胰岛素依赖型糖尿病脂代谢异常者更多见。

二、高血脂症危害

1、会让身体出现衰老速度过快的情况, 生活中血清的胆固醇过高, 就会引起人的大脑衰退, 并且高血脂症出现以后, 患者就会出现衰老过快的症状, 会让人的行动能力变弱, 记忆力减退等症状。

2、高血脂症会让动脉硬化成粥样, 由于身体里面的脂肪代谢出现紊乱, 这样就会加速动脉粥样化的发生。

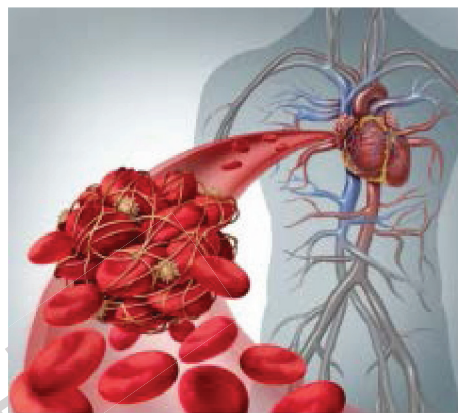
3、会引起冠心病, 不单只是高血脂症, 能引起冠心病, 引起冠心病还有很多的其他致病因素, 如高血压, 糖尿病等多种致病的因素。

4、这种病症对肾脏的伤害也是非常大的, 这个疾病能够引起肾小球的硬化, 高血脂能够引发血管内的细胞破损, 一旦破损以后, 就会使血管壁的通透性增高, 这样一来就危害身体内肾功能的正常。

5、如果患者患有糖尿病, 高脂血症也能加重糖尿病的病情,

有些病人在得了糖尿病以后, 不仅要糖尿病进行有效积极的治疗, 还时刻着进行降脂的工作。

6、患了高血脂症由于血管已经动脉粥样化了, 这些个硬化的块状物, 堵塞在血管内就会容易引发脑梗, 因此在得了高脂血症的病人一定要注意防止堵塞。及时的清理血管垃圾。



三、哪些人群容易高血脂症

1、肥胖者: 肥胖者是引起高血脂症比较常见的人群, 这主要是因为肥胖者过量进食, 低密度脂蛋白、甘油三酯以及血胆固醇等等, 很容易导致高脂血症的发生。所以肥胖患者在平时除了要节制饮食以及加强锻炼, 还要定期去医院进行检查。

2、大量饮酒的人: 长期吸烟喝酒也是引起高脂血症比较常见的一个原因, 这主要是因为饮酒可以提高高密度脂蛋白的浓度, 但在提高高密度脂蛋白水平的时候, 还会增加甘油三酯浓度, 尤其饮酒量比较多时, 这种情况将会更加明显, 时间一长很容易患高脂血症。

3、有高血脂家族史的人: 高血脂这种疾病具有一定的遗传性, 如果家族中有人患有高血脂这种疾病, 其后代出现这种疾病的几率也就会大大的提升。

4、喜欢吃内脏的动物者: 动物内脏中含有的胆固醇比较高, 远远超过了人体所需要的摄取量, 所以很容易引起高血脂的出现。所以在平时的生活中要尽量避免吃过多的内脏的动物, 可以减少高血脂的发生。

5、缺少体力活动者: 现在很多年轻人白天从事繁忙的工作, 晚上回家进食过多, 缺乏体力运动, 长期下去很容易引起高血脂的发生。

总之, 高血脂这种疾病带来的危害是比较大的, 健康的生活方式对治疗高脂血症也有一定的效果, 如控制体重、戒烟、忌酒、清淡饮食、适当增加运动等。日常建议食用全麦、粗粮、坚果、新鲜水果及蔬菜等。可多饮水, 保证人体每天所需水分。同时减少糖类、脂肪类食物的摄入, 在一定程度上也可以减少此疾病的发生。