

晨起后有4个表现 或为血脂超标警报

血脂高,症状通常不是很明显,但它很容易在悄无声息的情况下,偷偷“糊住”一根又一根血管。在医生眼中,“早晨起床后”是高血脂容易露马脚的时刻,一些不起眼的症状其实提示血脂超标了。

晨起后有4个表现 你的血脂可能高了

困倦乏力

经过一夜的睡眠,早上起床后,应精力充沛、神清气爽。但血脂高的人,血液黏稠度增加,血液流通不畅,所以清晨起床后,仍会感到困倦、乏力、头脑不清醒,这种情况一般在早餐后可改善。

头晕头痛

血脂高同样会影响到脑部血液循环,可能会在早上起床后出现头晕、头痛。

胸闷气短

对于血脂高的人群来说,过多脂质沉积在血管壁上,影响了血液流动,可能会导致心肌缺血、缺氧,从而出现胸闷、气短。起床后,心脏对氧气的需求量增加,胸闷气短的症状可能会加重。

手脚易发麻

血脂高的人群,手脚容易因供血不足而出现发麻、沉重的现象。

根据4个指标,可以将血脂异常分为:高胆固醇血症($TC \geq 5.2\text{mmol/L}$);高甘油三酯血症($TG \geq 1.7\text{mmol/L}$);高低密度脂蛋白胆固醇血症($LDL-C \geq 3.4\text{mmol/L}$);低高密度脂蛋白胆固醇血症($HDL-C < 1.0\text{mmol/L}$)。

以上指标有一项及多项异常,即为血脂异常。

血脂一直降不下来会怎样

形成血栓

如果血脂一直降不下来,血液黏稠度就会增加,会更容易形成斑块。当斑块脱落后,就会逐渐形成血栓,血栓形成在什么地方,就会给那个地方带来沉重“打击”,甚至有生命危险。

引发肾病

血脂一直降不下来,肾小球不能得到充足血液供应,会增加肾脏负担,时间久了,可能会引发比较严重的肾病。

加重糖尿病并发症

血脂上升的同时,合并糖尿病的患者,会更加容易引起并发症。

4个不起眼的习惯 可能让血脂飙升

血脂异常的成因复杂,需从不可控因素与可干预因素两方面分析。

不可控风险

年龄:随年龄增长,血脂代谢速度减慢。

性别:中老年男性、女性绝经后,血脂异常风险显著上升。

遗传与家族史:父母有血脂高或

早发冠心病(男性 < 55 岁、女性 < 65 岁),子女可能携带相关基因突变,从小即存在风险。

可控诱因(后天习惯)

吃得油腻:长期摄入高油、高糖、高热量食物(如油炸食品、奶油蛋糕、奶茶),会刺激肝脏合成更多甘油三酯,还会使体内代谢速度减慢,从而导致血脂出现异常。

运动不足:久坐导致代谢减缓,脂肪堆积(即使体重正常也可能血脂异常)。

不吃早餐:研究显示,长期不吃早餐者“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)和甘油三酯显著升高,而“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)下降,心血管疾病风险增加。早餐缺失打乱生物钟,影响肝脏脂质代谢,导致胆固醇合成增加、清除减少。

常吃夜宵:夜宵同样会导致“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)、甘油三酯升高,“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)下降。夜间进食(尤其是烧烤、泡面等高脂食物)后,血脂在4小时内飙升,血管弹性下降,中老年人尤其危险。

这几件事帮你控好血脂

限制脂肪摄入

合理膳食对血脂影响较大,主要是限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入。限制油脂摄入总量在20至25克/天,建议减少高脂肪、高胆固醇、高糖食物摄入。采用不饱和脂肪酸(植物油)替代饱和脂肪酸(动物油、棕榈油等),避免摄入反式脂肪酸(氢化植物油等)。动脉粥样硬化性心血管疾病人群或合并高胆固醇血症患者,应限制膳食胆固醇的摄入,每天

应控制在300毫克以下。

吃得“杂”一点

增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

建议每天摄入蔬菜500克左右,水果350克左右;纤维丰富的大豆及其制品要多吃;深海鱼建议每周吃两次或以上。

坚持规律运动

每周保持适量运动,有助于促进血液循环和脂质代谢。建议每周进行3至5次、每次不少于30分钟的有氧运动,游泳、快走、骑车都是不错的选择。

保持良好的生活习惯

戒烟限酒、避免熬夜。饮酒是甘油三酯升高的重要因素,这项指标高的个体更要严格限制酒精摄入。

哪些人要重点关注血脂

有动脉粥样硬化性心血管疾病史者;

高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等动脉粥样硬化性心血管疾病高发人群;

有早发性心血管病家族史者;

家族性高脂血症患者;

皮肤或肌腱黄色瘤,及跟腱增厚者。

血脂多久测一次

40岁以上人群,每2至5年检测血脂;

动脉粥样硬化性心血管病患者及其高危人群,应每3至6个月测1次血脂;

因动脉粥样硬化性心血管病住院的患者,应在入院时或入院24小时内检测血脂。

文图据央视新闻、科普中国
生命时报、CCTV生活圈



家长背婴儿跑步 致其脑袋剧烈摇晃 医生:严重时或造成智力障碍

近日,广西南宁南湖公园内,一位大姐背着仅数月大的婴儿跑步,孩子小脑袋随跑步节奏左右摇晃,场面让人揪心。

有路人现场提醒大姐此举危险,大姐却满不在乎,称孩子就喜欢这样晃着才能睡着。

视频发布后迅速引起关注,不少网友担心孩子安全。南湖公园工作人员称,该大姐常来此锻炼,孩子有六七个月大。

摇晃式哄娃能行吗

对于“摇晃式哄娃”,武汉大学人民医院神经外科科带头人陈谦学曾表示,孩子年龄越小越需要注意。婴儿还处于成长发育阶段,大脑发育还不健全,抗损伤能力比成人弱。如果大脑受到某种外因刺激(如抛、接的大幅动作),可能产生一定损伤。

他表示,家长在哄娃时,可以轻轻地摇一摇,让婴儿的头颈部、胸部、腹部与躯干整体一起动,但幅度不能过大,如高度、频率与幅度超过正常范围,可能导致部分婴儿出现脑损伤。至于部分家长往空中一抛、再一接的动作,考虑到危险性并不建议。

此外,南宁市妇幼保健院新生儿科主任医师曾贵祥表示:“我们的脑袋就像一个硬壳一样,里面脑子是软的。如果你这样晃动,轻的话可能导致蛛网膜下腔出血,或者是硬膜外出血,如果晃动幅度再大一点,可能让脑实质出血。”还可能造成颈椎脱位,更会增加患上摇晃婴儿综合征的风险,严重时可导致癫痫、智力障碍、肢体瘫痪甚至死亡,且损伤多为不可逆。

什么是摇晃婴儿综合征

公开资料显示,“晃婴综合征”全称“摇晃婴儿综合征”,是一种因用力摇晃婴幼儿造成的严重脑损伤,可损伤或破坏儿童的脑细胞。

在轻微病例中,患儿在遭受摇晃后可能看似无碍,但随着时间推移可能出现健康问题,症状表现为皮肤苍白或变色、食欲欠佳、呕吐、难以保持清醒、昏迷等。

急刹车会使婴儿大脑剧烈摇晃是真的吗

网传“不要带小月龄孩子开车出远门,急刹车会使孩子大脑剧烈摇晃”,是真的吗?对于这一说法,陈谦学指出,有一定的道理。不仅儿童,成人在急刹车时,颅腔随着惯性的前后移动,也可能发生损伤。因此,家长带儿童出行时,给孩子使用生产合格的安全座椅,有助于减少损伤。同时也要系好安全带,多方面保护。此外他还提醒,家长应注意,谨慎带婴幼儿参与过山车等刺激性活动。

值得注意的是,陈谦学曾接诊过不少因家长看护时不小心脱手,导致儿童掉到地面造成身体损伤的案例。其中,患儿的损伤部位主要为脑部,也有少数臀部着地但导致脑与颈损伤的。

除了直接损伤,还有外力传递伤。他解释道,比如从高处掉落时,孩子双脚着地,外力通过脊柱从下肢传递到颈部,导致颅颈交界区损伤。

据央广网、北京时间
九派新闻、广西新闻频道等