



超三成成年人有高脂血症,不同人群可针对性去脂

中青报 中青网记者 刘超荣

1月29日,北京结束了兔年的首轮降温,中午的气温上升到了9°C,阳光和煦。刚刚正式复工的杨牧利用午休时间去快走30分钟,虽然没有出汗,但是呼吸频率明显加快。智能手表记录她消耗了139千卡的热量,步行距离为2.2公里,平均心率为121次/分。为此,杨牧赢得了运动软件的2023年春节挑战奖章,奖章是一只喜庆的红色兔子头像。杨牧为此专门发了条朋友圈,配文“开工大吉!”

杨牧是80后,本应是身体强健之年。然而,2022年10月的体检报告显示,她血脂异常,低密度脂蛋白胆固醇值偏高(3.47mmol/L)。近日,国家卫健委官网发布了《成人高脂血症食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)。根据《指南》里提到的血脂异常的临床分类,低密度脂蛋白胆固醇值在3.4mmol/L和4.1mmol/L之间,处于边缘升高阶段。该指标的理想水平应该小于2.6mmol/L,合适水平应该小于3.4mmol/L。

参加工作6年来,杨牧第一次在体检时发现了血脂异常。杨牧分析,可能和居家办公、运动量大幅减少有关。但由于指标并没有超出很多,杨牧在饮食上注意了几天后,就把这事抛诸脑后了。

刚刚过去的春节假期,杨牧和众多年轻人一样,生活方式上变得更放纵了一些:吃的热量更高、活动量更少、熬夜也更多。假期结束后,杨牧打算给自己新的一年做点小规划,她忽然想起了体检报告里的血脂异常。

血脂异常和高脂血症有何联系?实际上,血脂异常包括低高密度脂蛋白胆固醇

血症在内的各种血脂异常。临床诊断中,常以高脂血症来描述血脂异常。国家卫健委在解读《指南》时指出,高脂血症是指由于脂肪代谢异常,人体血清中一种或多种脂质的水平超过了正常范围,包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯过高。近30年来,我国高脂血症患病率明显增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要危险因素,长期患高脂血症可导致动脉粥样硬化,增加心血管疾病的发病率和死亡率。

《指南》针对不同证型人群编制食养食谱例

杨牧生活在北方地区,根据《指南》建议,她应该多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类,控制油、盐摄入量,减少腌制蔬菜的摄入,同时可适当食用具有祛湿、化痰的食药物质,如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子、山楂、桃仁、沙棘等。

因为北京位于北方地区(温带季风气候),《指南》指出,此地区高脂血症人群中体质主要涉及痰湿质、湿热质、血瘀质。

《指南》制定的依据为《健康中国行动(2019-2030年)》《国民营养计划(2017-2030年)》等相关要求。《健康中国行动(2019-2030年)》指出,要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划(2017-2030年)》提出,要发挥中医药特色优势,制定符合我国现状的居民食养指南,引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯,开展针对慢性病人群的食养指导,提升居民食养素养。

国家卫健委发布《指南》的意义在于,充分发挥现代营养学、传统食养的中



图片来源:《成人高脂血症食养指南(2023年版)》

西医各方优势,将食药物质、新食品原料融入合理膳食中,辅助预防和改善高脂血症,并针对不同证型人群编制食养食谱例,提出食养指导,提升膳食指导个性化和可操作性。

《指南》里写道,中医对高脂血症的诊治具有自身特点,将其纳入血瘀、痰湿、脂膏等范畴,病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚味、情志失调、过逸少劳等,造成肝、脾、肾三脏功能失调,体内液体代谢失常,形成痰血、湿浊、痰凝等病理产物,最终致病。该病属于本虚标实之证,以痰瘀为标,正虚为本。

中医关于高脂血症的常见辨证分型包

括:痰浊内阻型、痰瘀互结型、气滞血瘀型、气虚血瘀型、肝肾阴虚型、脾虚湿盛型。《指南》里列举了每种分型的临床表现,例如,痰浊内阻型的临床表现为身体肥胖,肢体沉重感,头昏多眠,容易困倦,胸膈气短,大便黏或不成形,舌体胖大,舌苔粘腻,脉滑。

中医认为,高脂血症常常有虚有实,虚实相兼。食药物质是指传统作为食品,且列入《中华人民共和国药典》的物质。中医食养总则为“实则泻之,虚则补之”,即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方,实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方。

《指南》为6种分型各推荐了3天的食谱示例。以痰浊内阻型的高脂血症为例,《指南》推荐了具有祛湿、化痰、理气作用的茶饮,以及和证型相适应的食养方。第一天的早餐为全麦面包(全麦面粉30g、高筋面粉60g)、煮鸡蛋(鸡蛋50g)、脱脂牛奶(300ml)、凉拌海带丝(海带丝50g),上午的茶饮为山楂菊花决明子茶(山楂9g、菊花6g、炒决明子9g),此外还有午餐、水果加餐、晚餐等推荐方案。

除了地域、临床分型以外,《指南》还为春夏秋冬四季提供了不同的去脂方案。目前全国大部分地区正值天寒地冻,万物收藏。因此,冬季食养重在散寒邪,补肾阳,可适当食用羊肉等性质偏温的食物,以及具有滋阴补肾作用的食药物质,如枸杞子、黄精、山药等。冬天应忌食生冷之物,以防阳伤而致寒。

《指南》指出,以辨证施膳为核心的中医食养是在中医辨证论治理论基础上,且列入《中华人民共和国药典》的物质。中医食养总则为“实则泻之,虚则补之”,即虚者用具有补虚作用的食药物质与食养方,实者选用具有祛邪作用的食药物质与食养方。

不论肥胖与否,高脂血症人群都要动起来

杨牧的80后同事李彦,也是位高脂血症患者。李彦低密度脂蛋白胆固醇最高时达到了7mmol/L。经医生诊断,李彦的高脂血症可能是因为身体里缺了一种酶,而非生活方式导致,但是生活方式的改变却可以改善她的高脂血症。

《指南》建议,高脂血症人群,除部分不宜进行运动人群外,无论是否肥胖,都应每周5-7次体育锻炼或身体活动,每次30分钟中等及以上强度身体运动,包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动

等,每天锻炼至少消耗200千卡。运动强度宜循序渐进、量力而行,以运动后第二天精力充沛、无不不适为宜。

但运动量没达到这个标准似乎也有益处。李彦曾在夏天每周跑步1-2次,每次40分钟,天气转冷后,她改为在家里跳跳操,每天跳跳30分钟,坚持了两个月左右。在这期间,李彦还坚持自己做饭,减少了吃外卖的次数。那一年,李彦再体检的时候,低密度脂蛋白胆固醇降到了5mmol/L。后来,李彦的工作发生了变动,运动无法继续坚持。

5mmol/L依然是个比较危险的值,李彦现在靠规律吃药保持血脂正常。不过新的一年,李彦还是给自己定了要规律运动的目标,因为运动会全方位地改善身心状态。

《指南》提出,体重正常的人群,保持能量摄入和消耗平衡,预防超重和肥胖。超重和肥胖人群,通过改善膳食结构和增加运动,实现能量摄入小于能量消耗,使体重减少10%以上。

根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病学研究文献证据,在专家组共同讨论、建立共识的基础上,《指南》对高脂血症人群的日常食养提出8条原则和建议。包括:一、吃动平衡,保持健康体重;二、调控脂肪,少油烹饪;三、食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足;四、少盐控糖,戒烟限酒;五、因人制宜,辨证施膳;六、因时制宜,分季调理;七、因地制宜,合理搭配;八、会看慧选,科学食养,适量食用食药物质。

《指南》主要面向成人高脂血症人群以及基层卫生工作者(包括营养指导人员)使用,为高脂血症的辅助预防和改善提供食养指导。鼓励成人高脂血症人群参考《指南》推荐内容合理搭配膳食,养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者(包括营养指导人员)结合工作需要及患者实际情况,参考《指南》内容指导辅助预防和改善高脂血症。

值得注意的是,《指南》不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况,相关患者请在医师和营养指导人员的指导下选择正确的饮食方式。本《指南》为成人高脂血症人群的食养指导,不可替代药物治疗。

陆林院士详解:阳康后变笨了怎么办

中青报 中青网记者 夏瑾

最近一段时间,不少人被新冠病毒奥密克戎毒株感染后发现,自己阳康后,似乎“变笨了”。有网友说,感觉大脑好像不动就“卡壳”,反应变迟钝,记忆力也下降了,整个人总有一种“懵懵”的感觉。还有的网友表示,自己出现了手脚不协调的现象,开车的时候手脚不听使唤,踩急刹车的频率变高了。北京大学第六医院院长陆林院士告诉中青报、中青网记者,这些“大脑卡壳”现象,也就是通常被人戏称为“脑雾”的现象,是一种认知功能的损害。

陆林院士进一步解释说,“脑雾”不是一个科学术语。“脑雾”的主要表现,如同字面意思,即脑袋被浓雾笼罩,表现为思维和反应迟缓、注意力不集中、精神感到疲劳、记忆力下降。出现“脑雾”现象,主要是因为新冠病毒会直接侵入大脑,损害神经系统;此外,病毒感染引发的全身炎症反应也会间接损害神经系统。

1月23日,北京大学第六医院陆林院士课题组在《分子精神病学》上发表了题为《新冠肺炎康复20个月后长期身心认知后遗症的表型和预测——一项基于社区的队列研究》的论文。研究团队联合武汉市武昌医院在武汉市建立了基于社区的新冠康复者随访队列,以便总结新冠康复者遗留问题的临床特征,提供有针对性的康复干预。根据陆林团队研究结果,在感染新冠病毒20个月后,超过一半的新冠康复者存在长期后遗症,近1/6的康复者有重度后遗症。急性期长期住院的女性则更容易患认知和精神症状为主的中度后遗症。

陆林进一步解释说,根据研究结果,约1/10的新冠康复者有认知和精神症状,主要表现为认知损害,嗅觉、味觉丧失,头晕,头痛,抑郁,睡眠问题,创伤后应激障碍。

陆林说,认知损害会导致思维迟缓、注意力不集中和记忆力下降。对于这部分患者,需要根据康复者认知损害表现的严重程度,给予对症治疗,例如进行记忆、注意力和执行功能等的认知功能训练,改善认知问题。根据个人认知损害程度和身体健康情况不同而不同,恢复时间由数周至数月不等,具体恢复时间取决于个人具体情况。对于那些在阳康后感染“大脑卡壳”的朋友,陆林院士建议可以尝试通过以下方式改善:首先,循序渐进地回归日常运动,每周保持一定运动量,可以促进大脑新陈代谢,提高认知功能;其次,保持健康饮食,多吃蔬菜水果,适量补充鱼、蛋、奶等优质蛋白质,做到少盐、少油、控糖,避免饮酒酒精等对大脑有害的物质。另外,充足的睡眠可以很好地清除体内积累的“代谢垃圾”,让大脑摆脱超负荷运转;最后,如果出现认知严重损害,需要在专家指导下进行认知功能训练,改善认知功能。

陆林院士补充说,除感染新冠外,导致大脑认知损害的原因有很多,比如长期压力、睡眠不足、激素改变、营养不良、某些药物的摄入都会导致大脑活动受限。坚持锻炼身体、保持健康饮食、保持充足睡眠、积极社交、做认知训练等都有助于改善认知功能。

陆林告诉中青报、中青网记者,目前关于奥密克戎毒株感染者“长新冠”期的研究大多发现,其表现主要为疲劳、咳嗽、呼吸困难、抑郁、焦虑,而对于“脑雾”等认知损害症状研究相对较少。目前关于奥密克戎毒株“长新冠”的研究随访时间较短,后期仍需进行长期随访,关注康复者认知功能。陆林说。



①儿科病房的一个患儿顺利出院,值班护士正在嘱咐家长出院后的照护事项。
②呼吸与危重症医学科重症病房里,护士陈文燕正在喂患者喝水。患者旁边的兔子吉祥物是医院安宁疗护小组送来的春节礼物。
③呼吸与危重症医学科重症病房里,一位患者即将去做CT检查,两位医护人员正在做相关准备。这位63岁的患者因感染新冠病毒导致病情危重,当天还在使用体外膜肺氧合(ECMO)。经过医院积极治疗,患者的病情已开始好转,记者拍摄当天,患者意识清醒,可以使用手机。
④儿科病房,护士吴建英正在护理一个照蓝光的婴儿。吴建英在儿科已经工作了38年,今年即将退休,这是她最后一次在春节假期值班。过去的38年,她几乎每个春节假期都会值2-3天的班。对于众多像吴建英这样的医护人员,春节假期值班是他们工作的常态。



乙类乙管后首个春节

记者探访国家呼吸医学中心

中青报 中青网记者 刘超荣文并摄

1月25日,春节假期第五天,记者来到中日友好医院采访。作为国家呼吸医学中心,在刚刚经历的新冠病毒感染者就诊和救治高峰中,中日友好医院接收了众多危重症患者。几位医护人员向记者表示,和高峰阶段相比,春节假期的工作压力小了很多。

这是新冠病毒感染乙类乙管后的首个春节假期。医院里的人并不少。人放假,疾病并不会放假,那些春节前尚未康复的住院患者仍需要医护人员不间断的照顾。记者在医院呼吸与危重症医学科重症病房看到,床位基本还是满的。当天值班的医生告诉记者,如果有床位空出来,还是会有病人马上住进。处于昏迷状态的患者身边,监护设备在持续监测着他们的生命体征,病房里医生、护士脚步依旧匆忙,只有看到墙上贴着的喜庆年画,才会想起此时正值春节假期。

对于医护人员来说,春节假期值班是常态,他们对患者认真负责的态度不会因为节假日而有所改变。正是因为他们的坚守,万千家庭可以放心、踏实过年。

新春走基层

一位三甲医院呼吸科医生的春节门诊

中青报 中青网记者 刘超荣

1月25日,大年初四,中日友好医院的节假日门诊开始接诊患者。上午10点多,记者走进医院发现,和其他科室相比,呼吸科门诊排队候诊的患者较多。

舒适是呼吸科门诊的值班医生,直到中午12点,她才看完全部患者。舒适告诉中青报、中青网记者,上午21位患者中,约八成是因为感染新冠病毒康复后的咳嗽来就诊。除此之外,还有一些老年人因为慢性肺部疾病就诊。门诊患者的症状整体比较轻,没有需要住院治疗的。

病毒感染会破坏气道黏膜,使黏膜下平滑肌反应性增强,导致咳嗽、嗓子痒等问题,在黏膜完全修复之前,咳嗽可能会持续存在。舒适解释说,北方气温低,冷空气刺激可能会使咳嗽加重。此外,做饭的油烟颗粒、比较难闻的气味等也会诱发咳嗽。这类咳嗽主



舒适正在为患者问诊 中青报 中青网记者 刘超荣/摄

要是干咳,或只有少量白痰。有些患者咳嗽还伴有白黏痰、甚至黄脓痰。这是因为病毒感染破坏气道上皮细胞,坏死的细胞以及被肺内免疫反应杀死的病毒和细菌的尸体都以痰液的形式排出。痰液在体内形成后,主

要通过气管、支气管咳嗽反射排出。

所以我们并不强烈推荐使用强力的镇咳药物,特别是针对感染新冠病毒之后的咳嗽。如果偶尔咳嗽几下,过段时间自己就好了。如果咳得严重,影响睡觉等正常生活,可以适当加一点止咳的药物,痰很黏的患者可以适当用一些化痰的药,这样痰液更容易往外排。此外,当痰液颜色由白变黄或者痰量显著增加时,需要警惕合并了细菌感染。这时候需要用一些抗生素治疗。舒适说。

舒适提示说,如果咳嗽时间超过1个月,或者伴有呼吸困难,血氧下降,平时爬5楼不喘,现在爬3楼都喘,提示肺功能受到影响,可以到院排查是否有其他疾病。

舒适表示,春节假期结束后,因为人员大范围流动,要警惕出现新一波的感染高峰。她所在的科室,已对此作了相关准备工作。

在出门前的前一天,舒适刚从黑龙江老家回到北京,这是她4年来第一次回家过年。过去4年,舒适一直在值大

年初一或者初二的班。疫情之后,医院又加强了对医务人员进京的管理。今年初四值班,舒适有时间回了一趟老家,她已经很满足了。

作为国家呼吸医学中心,2022年12月中下旬,中日友好医院刚刚经历一波新冠病毒感染者就诊和救治高峰。舒适也是在那期间感染了新冠。12月下旬,在呼吸科病房值班的舒适接诊了一位从急诊转来的重症患者,进入病房时就使用经鼻高流量机器吸氧。但不到一天,患者病情恶化,出现呼吸急促、意识淡漠、血氧下降,必须进行气管插管。由于病情紧急,这位患者在呼吸科病房进行气管插管后,转到重症监护病房进一步治疗。第二天,舒适就倒下了,浑身酸痛。

从2020年年初的武汉疫情,到后来3年比较严格的疫情防控阶段,再到对新冠病毒实行乙类乙管的新阶段,医务人员一直冲锋在前,呼吸科医生也承担了更多的责任。舒适说:“疫情暴发以来,确实会觉得更辛苦一些,工作量也变多了,临床工作更加繁重,但我觉得还好,可能是因为长期高强度的工作模式已经练出来了。感染之后,舒适休息了5天,就又投入到了工作中。”

这3年,给舒适的工作带来了改变。她觉得,同事之间更团结了,医患关系也似乎变好了一些,自己在和病毒的斗争中获得了成长。