



身材偏瘦 体检胆固醇竟然也会高

年底体检高峰,很多人发现血脂异常,胆固醇话题再次成为热门

■海都记者 林宝珍

当下,正值岁末的体检高峰,不少人发现自己的血脂异常、胆固醇偏高,因此对胆固醇话题格外关注。

胆固醇与我们的健康有多大关系?是否有“坏”胆固醇?“瘦子”为何胆固醇也偏高?蛋黄、黄油和动物内脏等还能吃吗?……就此,记者采访了福建省级机关医院心内科林建珍副主任医师,请他给大家讲讲关于胆固醇的“故事”。



杰清/漫画

案例 男子身材苗条,也查出胆固醇偏高

今年48岁的杨先生(化名),一直很注意饮食健康,也有适当运动,身材保养得不错,不仅没有同龄人多见的“将军肚”,甚至还有一些消瘦。但这几年体检,杨先生的胆固醇持续增高,上周去体检,刚刚出炉的报告就

显示其血脂异常,其中,总胆固醇6.9mmol/L(正常范围 \leq 5.2mmol/L),甘油三酯3.0mmol/L(正常范围 \leq 1.7mmol/L),低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)达4.7mmol/L(正常范围 \leq 3.4mmol/L),均超出正常范

围值不少;而高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)达0.8mmol/L(正常范围1.16-1.42mmol/L)明显偏低。

“血液中胆固醇、类脂、甘油三酯等脂质统称为血脂。”福建省级机关医院心内科林建珍副主任医师介绍,

我国接近40%的成年人有血脂异常的问题,这个数字还在逐年递增,而且有年轻化、低龄化的趋势。其中最突出的表现,就是像杨先生这样,总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯升高,而高密度脂蛋白胆固醇偏低。

分析 胆固醇有“好”“坏”之分,可影响心血管健康

“胆固醇与我们的身体机能息息相关。”林建珍医生介绍,胆固醇不仅参与形成细胞膜,而且是合成胆汁酸、维生素D以及甾体激素的原料。

胆固醇本身不能溶于

血液,必须与特殊的蛋白质,即载脂蛋白(Apo)结合形成脂蛋白才能溶于血液,被运输至组织进行代谢。其中,人们最熟悉的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),可以将肝脏中

的胆固醇带到血管中,导致血管壁上的胆固醇堆积。目前主流的流行病学、遗传学和临床干预研究证据都充分证实:LDL-C是动脉粥样硬化性心血管病的致病性危险因素,

被认为是一种“坏”的胆固醇。而高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),可以将血液中多余胆固醇运输回肝脏进行代谢,从而保护心脑血管免受侵害,被认为是一种“好”的胆固醇。

声音

胆固醇增高,不仅仅是“吃”出来的

为何身材苗条的人也可能血脂异常、胆固醇增高呢?

林建珍说,80%左右的胆固醇靠人体自身合成,食物中的胆固醇来源只占20%左右。而且食物中的胆固醇的吸收率只有30%,随着食物胆固醇含量的增加,吸收率还要进一步下降。

因此,胆固醇增高的原因是多方面的。首先,是吃得过多,如大量进食动物性食品(动物内脏、海鲜类食品、蛋黄等)、全脂奶产品(全脂奶、奶油、奶酪、黄油、冰激凌)、某些油脂,以及由这些东西加工成的食品,如甜饼、蛋糕、各种派、松饼等;其次,吸烟、超重和肥胖、年龄增长、缺乏体育运动等,也导致“坏”胆固醇水平增加;再次,一些疾病(如甲状腺功能减退和肾病综合征)、遗传因素等,都会引起胆固醇增高。

“在临床,经常可以看到体型偏瘦人群体检发现包括胆固醇的血脂增高。”林建珍医生建议从以下几方面来管理血

脂健康:

1. **合理膳食:**限制油脂,每日摄入20~25g,采用不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸,避免摄入反式脂肪,增加水果、蔬菜、全谷薯类、膳食纤维及鱼类的摄入。

2. **增加活动:**建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,或75分钟高强度运动。

3. **控制体重:**腰围男性 $<$ 90cm,女性 $<$ 85cm,体重指数(BMI)控制在18.5~23.9kg/m²。

4. **戒烟限酒:**男性和女性成年人每日饮酒应该不超过酒精25克和15克,每周不超过2次。

5. **药物治疗:**胆固醇严重超标,需在医生指导下使用降脂药物。

此外,体检报告中血脂没有代表升高或降低的“箭头”,也不代表血脂就完全达标。对有心血管病的患者而言,对血脂的要求可能更好,要在医师的全面评估下,才能判断血脂的目标值。血脂异常人群,还需要定期复查。

双脚莫名疼痛 18岁少年查出罕见病

少年患了“法布雷病”,发病率仅十万分之一,可造成心、脑、肾等多脏器损伤,可遗传

■海都记者 林宝珍

今年18岁的三明少年小明(化名),双脚经常被灼烧一样疼痛、发红,辗转省内各大医院的多个科室做了各种检查之后,最终通过酶活性分析和基因检测才找到原因。原来,小明患了一种被称为“法布雷病”的罕见病,发病率仅十万分之一。这种基因突变的疾病,可造成心、脑、肾等多系统脏器的严重损伤。幸好,小明的病情还属于早期,在接受对症治疗,有所好转。

另据介绍,法布雷病是X连锁显性遗传病,如果父亲患病,女儿100%会被遗传,儿子不会;如果母亲患病,女儿和儿子患病风险均为50%。

少年双脚经常烧灼痛 基因检测才找到原因

据介绍,从五年前开始,小明就经常不明原因地出现双脚疼痛,发作时有灼烧感,特别是在站立和天气热的时候更明显。家人带着小明到三明当地医院就诊后,他被诊断为“红斑性肢痛症、生长痛”,进行了药物治疗,但一直没有明显好转。两年前,小明的胸部、背部开始不明原因地出现皮疹。

五年来,小明的父母带着他辗转于省内各家医院,看了骨科、风湿科、皮肤科、神经内科等多个科室,做了CT、磁共振、骨穿、抽血等检查,都无法确诊。

今年4月,小明来到福建医科大学附属第一医院罕见病医学科就诊,最终,借助酶活性分析和基因检测找到了元凶——他患的是罕见病“法布雷病”,发病率仅为十万分之一。

基因突变导致“缺酶”,法布雷病会损伤多脏器

“法布雷病是一种罕见的X连锁遗传溶酶体贮积症,是由于GLA基因突变引起的。”附一医院罕见病医学科主任林毅主任医师介绍,基因突变引起人体内 α -Gal A这种溶酶体水解酶活性下降,造成酶的代谢底物不能分解而致病,并且随着患者年龄的增长,可造成心脏、肾脏、脑部等多系统、多器官的

严重损伤。所幸,小明尚处于疾病早期,症状较轻,还未累及心脏、肾脏、脑部等重要器官,只表现为皮肤和足部的伤害。

由于法布雷病可累及多脏器,临床表现复杂多样,所以容易出现误诊、漏诊的现象,需通过酶活性、基因检测、生物标志物等多项指标综合诊断。“在治疗上,从发病机制看,既然

缺酶,那我们就补回去,‘缺啥补啥’是法布雷病酶替代治疗最基本的原理。”林毅主任介绍,法布雷病患者积极规范地治疗,可以延缓疾病进展,改善生活质量,降低相关并发症的发病率,从而延长生存期。

明确诊断后,小明定期到附一医院罕见病医学科住院接受阿加糖酶 α 的

酶替代治疗,目前,症状和身体各项指标均得到改善。

林毅主任还介绍,法布雷病为X连锁显性遗传病,遵循一定的遗传规律:如果父亲患病,则女儿患病风险为100%,儿子患病风险为0;如果母亲患病,则女儿和儿子患病风险均为50%。男性患者重于女性患者。

延伸阅读

世界卫生组织将罕见病定义为患病人数占总人口的0.65%~1%之间的疾病或病变。但事实上罕见病有7000多种,约占全部人类疾病的10%。我国有近2000万罕见病患者,每年新增患者超过20万。罕见病其实一点

什么是罕见病

也不罕见。

研究表明,80%以上的罕见病是由遗传因素导致的,且50%以上的罕见病会在出生时和儿童期发病。因此,预防罕见病就要做到四级预防,即:婚前检查、孕前检查(遗传咨询)、产前检查、

新生儿筛查,以期早发现、早干预。

诊断难、药品少、费用高是罕见病患者面临的共同难题。全世界范围内只有不到5%的罕见病有药物可以治疗,因此罕见病患者往往被称为“医学的孤儿”。目前,罕见病的治

疗主要从三方面入手:一是特异性治疗,即找到病因针对性治疗;二是对症治疗,出现什么症状缓解什么症状;三是自我健康管理,比如肝豆状核变性患者要注意避免进食含铜高的食物,如小米、南瓜、海鲜、巧克力等。