



身体瘦弱也患“三高”是怎么回事?

“三高”不仅会盯上肥胖人士,也会盯上非肥胖人士,大于45岁的男性及绝经后的女性非肥胖人士也要时刻警惕

采访专家:

衡阳市中心医院医务部部长、
大内科主任、心血管内科主任柏太柱

专家简介



柏太柱,男,1966年1月出生,中共党员,大学本科学历,主任医师、教授,系湖南省健康教育专家,衡阳市医学会心血管专业委员会候任主任委员,衡阳市医学会内科专业委员会副主任委员。1989年7月参加工作,现任衡阳市中心医院医务部部长、大内科主任、心血管内科主任。擅长心血管内科常见病、多发病的诊治,尤其擅长慢性心衰、高血压病、恶性心律失常、急性冠脉综合征的诊治及冠心病的介入治疗;对各种危急重症的抢救积累了丰富的临床经验,发表专业论文20余篇。

■本报记者 刘臻

李阿婆平时都吃素:一般早上喝粥,中午素面配咸菜,晚上偶尔吃米饭,鸡蛋牛奶不喝,植物油也吃得少。她的个子又瘦又小,听说一些肥胖人士得高血压、高血脂,她怎么也不相信自己会得高血脂。

近日,她经常头痛、头晕、乏力,她以为是感染了风寒,不当回事。但头晕、头痛的毛病没好,又出现胸闷、气短、心慌,走路都会摔倒。到医院检查,医生发现她的胆固醇比正常人高出近一倍。

衡阳市中心医院医务部部长、大内科主任、心血管内科主任柏太柱表示,像李阿婆这种情况,在临床上并不少见,多是由于机体脂质代谢功能紊乱造成的。

随着人们生活水平的提高,我国血脂代谢异常与肥胖的人越来越多,中国成人血脂异常总体患病率高达18.6%,估计患病人数为1.6亿,人群血清胆固醇水平的升高将导致2010年~2030年期间我国心血管病事件约增加920万。我国肥胖人群已达9000万,大部分高血脂的患者为肥胖患者,并大部分合并高血糖、高血压,俗称“三高”。

1 血脂及血脂代谢到底是如何进行的?

在研究为什么身体瘦弱也会得高血脂之前,我们先来了解一下血脂及血脂代谢的知识。血脂主要是指血浆中的中性脂肪(胆固醇与甘油三酯)和类脂(磷脂、糖脂、固醇与类固醇)的总称,胆固醇(TC)与甘油三酯(TG)二者均不溶于水,与血液中的载脂蛋白结合



形成脂蛋白,被运输到组织进行代谢。人体内血脂代谢不平衡,胆固醇和甘油三酯的进入大于排出,就叫血脂代谢紊乱,即通常所说的高脂血症或高血脂。人体脂蛋白代谢途径分为外源性和内源性两种。所谓外源性,是指通过外界摄入高胆固醇、甘油三酯在小肠中合成乳糜微粒及其代谢过程,而引起的血脂升高,通过饮食调节可以控制;所谓内源性,是指通过人体器官,主要是肝脏与小

肠由乙酸合成而来,进而形成血脂代谢紊乱,通过饮食调节不能达到控制的目的。一般来说,这两种情况经常同时出现。

所以如李阿婆那样单一地进食素食也是会导致血脂升高的。因为素食只提供碳水化合物,而人体需要的蛋白质、脂质缺乏。这时,人体内三大营养代谢要正常进行,就会消耗体内库存的蛋白质、脂质,使机体脂质代谢功能发生障碍,诱发高血脂。

2 影响胆固醇水平的因素有哪些?

柏太柱介绍,影响胆固醇水平的主要因素有:①年龄与性别,胆固醇水平随年龄增大而上升,但到70岁以后不再上升或有所下降,中青年女性低于男性,而绝经后的女性较同龄男性高。②长期高胆固醇、高饱和脂肪酸摄入可造成胆固醇升高。③与脂蛋白代谢相关酶和受体基因突变有关。

3 为什么“三高”会盯上非肥胖人士?

既然肥胖与高血脂密切相关,那么为什么身体瘦弱也有高血脂,胆固醇偏高是怎么

回事?胖,这或许与新陈代谢以及个人基因有关,并不意味着他们在饮食上就可以肆无忌惮,事实上如果长期摄入大量高胆固醇、高饱和脂肪酸、高热量饮食,脂肪虽然不积蓄在皮下组织与内脏组织引起肥胖,但肝脏无法代谢完摄入的脂肪从而形成高脂血症。而长期的高脂血症会导致全身的动脉粥样硬化而形成高血压,由于脂肪提供大量热量,也会导致葡萄糖代谢不完全,可能导致血糖增高。

这就是为什么“三高”也会盯上非肥胖人士的原因。

还有前面所说的糖尿病患者,因为胰岛素抵抗,葡萄糖代谢障碍,血糖会转化为血脂,糖尿病同时就存在脂质代谢紊乱,所以糖尿病人既瘦又有高血脂。

肾病综合征患者也同时存在高脂血症,其发病机理与肝脏合成脂蛋白增加与脂蛋白分解减弱有关。

还有就是有一些并不肥胖的高血压病人服用一些降压药(如氢氯噻嗪、倍他乐克)也会影响血脂血糖的代谢,导致血脂与血糖升高从而引起“三高”。

所以“三高”不仅会盯上肥胖人士,也会盯上非肥胖人士,那些大于45岁的男性及绝经后的女性非肥胖人士也要时刻警惕“三高”,不仅要注意控制饮食,还要定期体检。

预防“三高”:
良好的生活习惯
+ 均衡膳食



高血脂可以通过健康的生活习惯预防或延后发生。因此,柏太柱建议,“少油、少盐、低脂”是预防并控制高血压的饮食原则。一般来说,若能少吃腌渍、油炸、罐头食物,就能够大幅度降低盐分的摄取。

素食调味,可用醋、柠檬或水果,或是选购低钠盐的酱油或调味酱。此外,要多吃含有健康油脂的食物,利用橄榄油来料理食物是个很好的选择。平常多吃些水煮的花生、绿豆、红豆、黄豆、黑豆,也可以补充油脂。

要谨记的是,造成血脂过高的因素有许多种,疾病、饮食习惯、抽烟、肥胖、喝酒等也都有关,应该同时调整。此外,有些人即使调整生活习惯、吃健康食品或补品,但血脂就是降不下来,这时就应该用药物降血脂。目前,新一代降胆固醇的药物,副作用已大为减少。

平时我们身边有一些朋友怎么吃也吃不