

高血脂非胖子专属,瘦子也要警惕

医生:患者应改善自己的生活方式

本报记者 李思璇

如果不是体检报告上的数据,小姚怎么也不会相信,身材偏瘦的她竟然会与“高血脂”扯上关系。

一星期前,小姚在自己的体检报告上发现,身高一米六六、体重不到100斤的她被医生查出有高血脂。“我这么瘦,怎么会有高血脂?”和小姚有同样疑惑的有很多人:高血脂不是胖人才会得的病吗?其实,这是一种误解。

高血脂并非胖子专属 与体形无必然联系

在人们的印象中,高血脂是胖人的专利,所以瘦人易忽视血脂检查。

一周前,29岁的小姚拿着体检报告到下沙街道社区卫生服务中心门诊咨询:“我这么瘦,怎么可能高血脂?”

“血脂水平与体形无必然联系,瘦的人并非对高脂血症‘免疫’。”下沙街道社区卫生服务中心全科主治医师薛寒说,过多摄入胆固醇与饱和脂肪酸含量高的食物,或因遗传、疾病等导致体内合成胆固醇升高,都会引起高血脂症。

薛寒告诉记者,血脂主要值有四项,甘油三酯、总胆固醇、高密度脂胆固醇和低密度脂胆固醇。甘油三酯和总胆固醇异常和脂肪代谢异常有关,和平时的饮食联系紧密。有的人体形消瘦,但是他(她)的这些指标也可能会偏高异常。另外,低密度脂胆固醇是“坏”的脂蛋白,若超标对血管损害大;高密度脂胆固醇则是“好”的脂蛋白,它越高则越能保护血管,不容易产生动脉硬化。

血脂异常虽然不会马上对人体产生危险,但如果不重视,长此以往,会对健康造成严重威胁。

另外,很多高血脂患者患病以后相当长时间内没有临床症状,而体型偏瘦的人又常误认为自己肯定与高血脂“无缘”,在生活和饮食上一般都不会太节制,所以当症状出现以后,往往就会比其他人更加严重。因此专家提醒,瘦人也必须关注自己的血脂情况,防止心血管疾病的发生。

得了高血脂 光减肥还不够

薛寒医生说,血脂高,光减肥是不够的,生活方式的改善是预防心脑血管疾病的重要方式。要改善生活方式,就是要做到我们经常说的少吃饱和脂肪酸和高胆固醇食物,多吃健康食品,调节饮食结构:限制摄入富含脂肪、胆固醇的食物(猪肉、动物油脂、动物内脏、鸡蛋黄、蟹黄等);增加维生素和纤维食物的摄入(水果、蔬菜和谷类);选用具有调节血脂的食物(大蒜、山楂、黑木耳等)。

另外,要戒烟、控制酒精摄入;加强体育锻炼,如慢跑、快走、骑车慢行、游泳、登山、羽毛球等,运动要持之以恒,并掌握好强度;保持良好的心情。

薛寒强调,要降低冠心病死亡率,一方面要靠生活方式的改善,另一方面也要进行积极的药物治疗。虽然说冠心病的发生与体重有一定关系,但更多还是与人体内在代谢有关。用药物治疗就是要解决内因,通过药物阻断人体内胆固醇的合成和体内循环过程。心脑血管疾病的治疗,尤其是胆固醇的控制需要一个长期持续的过程,尤其在胆固醇合并其他许多危险因素的情况下,更需要进行有效的药物治疗。



一女孩戴着冰袖,在户外骑车。

夏日炎炎 新“防晒神器”受青睐

夏季,防晒产品迎来了一年销量最好的时候。记者走访了下沙的大型商超后发现,除了传统的防晒霜、遮阳伞外,如光疗美肤帽、防晒冰袖之类的“防晒神器”也卖得很俏。

防晒霜、遮阳伞 传统两件套选用的人最多

在物美超市内的化妆品专柜上,记者看到了许多防晒系列产品,有的只针对面部,有的针对全身,防晒系数、品牌各不相同。

某护肤品牌的柜员告诉记者:“现在来店里的客人,大部分是询问防晒霜、晒后修复以及美白面膜的,这些产品卖得特别好。”前来选购防晒产品的林女士告诉记者:“我的皮肤比较娇嫩,夏天紫外线强烈,容易对皮肤造成伤害,黑色素沉积使皮肤变黑,所以出门前会做好防晒准备。”该专柜的柜员介绍,入夏以来,柜台的美白产品和防晒霜的销量增加了一倍以上。“天气炎热,需求增大,而防晒霜不只用来涂脸,还要涂手臂等地方,用量大,自然就卖得多。”

经常需要外出工作的杨小姐,最爱的是她的双层小黑伞。“我和几个小姐妹最近都买了这种双层伞,遮阳防晒效果很好。”杨小姐口中的遮阳伞是一种伞面为黑色的遮阳伞,价格从数十元到数百元不等,许多商家都强调其紫外线遮挡率为99%,较普通遮阳伞效果更好。

“不同于往年热销的彩色珍珠胶和丝光布太阳伞,今年我们卖得最好的是

这种黑伞,因为使用了密度较高的伞面和防晒涂层等处理,所以遮阳效果更好。”一款台湾伞具品牌柜员提醒道,也不是说所有黑布伞都能遮阳,挑选时还要注意黑色涂层是否反光,反光的黑伞才能达到最好的防晒效果。

冰袖、光疗美肤帽…… 新“防晒神器”同样吸引人

除了防晒霜、防晒衣这些较为寻常的防晒用品,用环保冰丝材料制作的冰袖也深受消费者欢迎。

这款产品不但在许多商超内有售,下沙多家户外用品店也卖得正俏。据销售人员介绍,冰袖是使用环保冰丝材料制作而成,具有光滑凉爽、透气等特性,加上冰袖一般采用深色系颜色,有物理防晒的效果。许多室外运动者都会选择购买,防止在运动时晒伤。为了抵御炎热,下沙不少出租车司机也喜欢戴冰袖,据他们反映,戴上冰袖在车里时,能感觉到胳膊上凉凉的,但如果阳光晒的时间一长,胳膊反而会感觉更热。

光疗美肤帽也是今年许多人的“新欢”,这种新产品号称可以遮阳防晒,并能阻挡99%的紫外线,滤出有益的可见光,特有的材质能将最后1%的紫外线转化为特定波长的光能,起到美肤效果。不过在不少网店商品的评价中,记者也看到有部分消费者反映产品存在防晒效果不行、起球、脱线等问题,提醒其他消费者明辨真伪。

本报记者 胡师睿