

一、高血脂的高发因素



“三高”饮食



抽烟喝酒



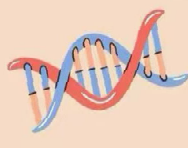
长期熬夜



肥胖/超重



久坐运动少



家族遗传史

二、高血脂的3大危害

①血液粘稠

血流降低
血压不稳
身体麻木
视力模糊

②血液堵塞

脑部-脑梗
心脏-心梗
肺部-肺栓塞
下肢-静脉曲张

③血管壁破裂

血栓
心肌梗死
脑卒中（中风）
动脉粥样硬化

高血脂如何调理

清淡饮食合理膳食

- 一少油烹饪：每天摄入量不超过25g
- 二少盐烹饪：食盐用量每日不宜超过5g
- 三少糖饮食：限制糖摄入少吃甜食

保持合理的体重

- 适当锻炼保持合理体重
- 30min以上/日，3-5次/周
- 有氧运动，以慢跑、骑自行车、游泳等

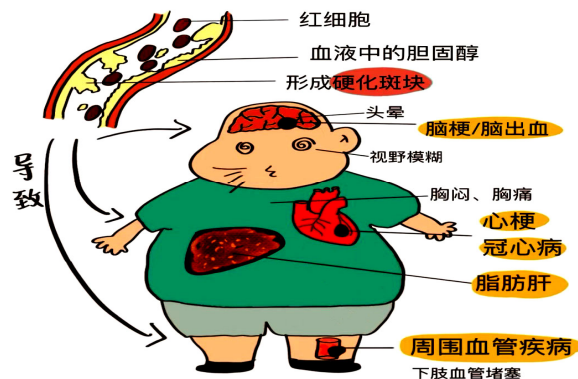
戒烟戒酒

- 吸烟能导致三酰甘油升高
- 饮酒能使低密度脂蛋白增高

调畅情志

- 保持良好心态
- 定期监测血脂

血脂高 要当心！



血管可能堵住了！

三、血脂异常项目检查

- (1)一般检查进行空腹采血，测定空腹静脉血浆TC、HDL-C、LDL-C、TG水平，以明确高脂血症诊断及血脂升高的严重程度，指导治疗。患者在进行血脂检查前应空腹12~14小时，最后一餐忌食高脂食物，禁酒。
- (2)特殊检查载脂蛋白A(APOA)、载脂蛋白B(ApoB)、脂蛋白(a)[Lp(a)]对预测冠心病有一定意义。对于原发性高脂血症会通过基因检测及脂代谢相关酶学检查进一步明确病因。

降脂食材推荐



苹果中的果胶能够与胆汁酸结合，吸收人体内多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外，进而降低血液中胆固醇的浓度。



橙子含有大量维生素C和胡萝卜素，可以软化和保护血管，促进血液循环，降低血液中胆固醇浓度，有效降低血脂。



洋葱中所含有的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸酶，可降低血清胆固醇和甘油三酯含量，从而有效降血脂，有防止血管硬化的作用。



玉米所含亚油酸和玉米胚芽中的维生素E协同作用也可降低血液中胆固醇的浓度，并防止其在血管壁上沉积。



红薯富含的B-胡萝卜素、维生素C具有抗氧化作用可以防止心血管系统的脂质沉积，还能促使皮下脂肪减少，可有效降低血脂。



海带含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的过多胆固醇、昆布素等多糖类可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量。