

# 男子体检血中抽出2升油浆! 调节血脂 养成这八个习惯试试



近日,一条“男子体检血中抽出2升油浆”的消息登上了微博热搜。热搜中提到,武汉的王先生今年33岁,经常不吃早饭,还有宵夜的习惯,平时喜欢大鱼大肉,最爱炸鸡。王先生身高1.75米、体重已达到274斤,还查出了脂肪肝;医生从他血液中透析出来的2升油浆,自己都“看着害怕”……

高血脂有什么危害?平时应该如何调整饮食才能降血脂呢?今天来聊聊血脂和饮食。

## 血液中有好胆固醇

去体检的时候,经常会听说谁谁高血脂了,大家也都知道高血脂不好。不过,高血脂更准确的说法应该是血脂异常。

血脂是血清中的胆固醇、甘油三酯和类脂的总称。平时体检时,血脂的指标包括甘油三酯(TG)、总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白(HDL-C)、低密度脂蛋白(LDL-C)等,它们都能反映我们体内脂类代谢的情况。

我们在化验单上看到的血脂指标增高,未必都叫做高血脂。如果总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯都异常升高,可以被称为高血脂,因为这三项指标都是低一些更好。

但高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)不一样,它被称作好胆固醇,能清除血液中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),即坏胆固醇,我们是希望高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)高一些的,如果低了反而是异常了。

因此,如果你的脂代谢异常体现在好胆固醇降低,也会对健康造成伤害,但不能叫做高血脂了。所以,目前对血脂问题最精确的描述是脂代谢

异常,也就是俗语说的血脂异常。高血脂属于是血脂异常的一种情形。

## 血脂异常问题逐渐低龄化

血脂异常的主要危害是增加动脉粥样硬化性心血管疾病的发病危险,增加心血管病死亡风险。

近30年来,中国人群的血脂水平逐步升高,血脂异常患病率明显增加。根据最新的数据,中国成人血脂异常总体患病率高达40.40%,也就是说十个人里就有4个血脂异常;人群血清胆固醇的升高将导致2010至2030年期间我国心血管病事件增加约920万例。

更严峻的是,我国儿童青少年高TG血症患病率也有明显升高,血脂异常问题逐渐低龄化。

## 怎么吃能调节血脂?

血脂异常与饮食和生活方式有密切关系,饮食调整和改善生活方式是血脂异常治疗的基础措施。无论是否选择药物调脂治疗,都必须坚持控制饮食和改善生活方式。良好的生活方式包括坚持心脏健康饮食、规律运动、远离烟草酒精和保持理想体重,改

变生活方式也是性价比最高的一种方式。

到底应该怎么做呢?主要包括几个方面:

### 1.每日烹调油少于30克

减少膳食脂肪摄入,每日摄入脂肪不应超过总能量的20%至30%,每日烹调油少于30克。一般人群摄入饱和脂肪酸应小于总能量的10%;高胆固醇血症者饱和脂肪酸摄入量应小于总能量的7%,反式脂肪酸摄入量应小于总能量的1%。

如何实现呢?记住几个小贴士:

更换烹饪用油,少用动物油。猪油、牛油等动物油中主要是饱和脂肪酸,少用猪油、牛油等动物油炒菜;尽量还是用植物油,如大豆油、玉米油、橄榄油等,换着用,能减少饱和脂肪的摄入。特别提醒,椰子油也大多是饱和脂肪,要少用。

减少高脂食物。肥肉、五花肉、猪脚、肉皮、鸡皮等,带有肉眼可见肥肉的,少吃!少吃油炸食品,油炸食品脂肪含量高。

多吃鱼虾水产品。不仅含有大量优质蛋白质,而且含有DHA、EPA这类多不饱和脂肪酸,海水鱼淡水鱼都可以。

避免反式脂肪酸。经过

氢化处理的植物油,含有较多反式脂肪酸,是心血管病的危险因素。如氢化植物油、人造奶油、植物奶油等,有这些原料的食物都要注意少吃。

### 2.每天摄入的胆固醇不超过300毫克

动物脑(如猪脑)、动物内脏(如猪腰子、肥肠)等,不仅胆固醇高,饱和脂肪也多,要注意少吃,每天摄入的胆固醇不超过300毫克。

### 3.少吃白米白面等精制谷物,增加全谷物

每日摄入碳水化合物占总能量的50%至65%,以谷类、薯类和全谷物为主。

每天的主食不要都是白米白面,要多吃全谷物。全谷物中膳食纤维比较丰富,膳食纤维是不能被人体消化吸收的碳水化合物,它可结合胆固醇、结合胆酸,减少胆固醇的吸收和回收,多吃全谷物能降低患心血管疾病的风险。

### 4.每天吃新鲜蔬菜一斤左右

每天吃新鲜蔬菜400至500克、水果200至350克左右。蔬菜水果中还有丰富的维生素、矿物质及植物抗氧化物质,大量研究发现,多吃蔬菜水果能降低患心血管疾病风险。

### 5.严格控制糖摄入量

糖摄入不应超过总能量的10%。红糖、白糖、冰糖等,尽量少吃。不吃糖果,少喝或不喝甜饮料,平时做饭也少用糖。

### 6.控制好体重

超重或肥胖者能量摄入应低于能量消耗,每日膳食总能量减少300至500卡路里。平时要注意改善饮食结构,努力将BMI控制在18.5至23.9之间的正常范围,同时腰围男性不超过90cm,女性不超过85cm。

### 7.坚持运动

进行有效的有氧运动,比如跑步、快走、游泳、骑车等。只有这种持续的有氧运动,才能有效控制甘油三酯。建议每周5至7次、每次至少30分钟中等强度代谢运动。

### 8.戒烟限酒

完全戒烟和有效避免吸入二手烟,可降低患心血管疾病风险。饮酒对于心血管事件的影响尚无确切证据,提倡限制饮酒。有长期过量饮酒嗜好者应减少饮酒量,并选择低度酒,酒精依赖者可借助药物治疗戒酒。

据科普中国客户端、《北京青年报》

## 青春痘疫苗要来了

# 真能预防青春痘? 成年人能不能接种?

近日,“青春痘要有疫苗”的消息登上微博热搜,迅速引来大批网友炙热的目光。

2011年,法国制药企业赛诺菲-巴斯德和美国加利福尼亚大学科学家就宣布了对青春痘进行联合研制。据报道,疫苗预计将于2023年进入临床应用。

青春痘疫苗是什么原理?真的能预防青春痘吗?成年人能不能接种?接着往下看就明白了!

## 青春痘疫苗是什么原理?

青春痘是一种痤疮,因为其多发于青春期故被称为“青春痘”。痤疮的产生与毛囊皮脂腺导管堵塞、皮脂分泌增多、细菌感染等引发的炎症反应密切相关。其中,细菌感染

主要是指痤疮丙酸杆菌的感染。此次报道的青春痘疫苗就是通过抑制痤疮丙酸杆菌的感染,从而达到预防痤疮发生的作用的。

具体而言,痤疮丙酸杆菌可以分泌一种称为Christie-Atkins-Munch-Peterson(CAMP)的毒力因子,其会对毛囊及周围产生刺激并引发炎症。青春痘疫苗中含有CAMP的单克隆抗体,用微型注射器将其局部注射在患者皮肤即可抑制毒性痤疮丙酸杆菌的增殖,达到减少痤疮产生的效果。

## 青春痘疫苗真的能预防青春痘吗?

目前,从理论上讲,其是具备可行性的,但是考虑到痤疮

形成的病因复杂且痤疮丙酸杆菌分型众多,故其只是在一定程度上可以减少痤疮发生的可能性,并不能达到绝对的预防或者根治。而且,疫苗主要起到的是预防的作用,因此,在青春期内还没有长痘痘的时候进行接种效果最佳。

当然,也不是只有青春期的时候接种才有效果。因为之所以这类痤疮被称为“青春痘”,是因为青春期激素水平高、皮脂腺分泌旺盛,是痤疮的易发期,但其实青春痘可发生于任何年纪。

许多成人由于生活不规律、压力太大或者长时间熬夜等原因也容易产生痤疮。对于成年人,也可以通过接种疫苗来进行预防。

## 如何预防或治疗痘痘?

总而言之,青春痘疫苗对痤疮只是防范而不是百分之百的杜绝,因此我们还是要从多个方面着手进行预防或者减轻痤疮。

1.注重面部清洁。洗脸可以将面部的多余皮脂清除,特别是在化妆、长时间戴头盔,剧烈运动出汗等之后,要及时进行面部清洁,以防止毛囊皮脂腺导管堵塞或一些细菌感染导致痤疮的产生。同时,清洁也不能过度,过度的清洁也会刺激皮肤发生炎症,一天以2次为宜。

2.注重面部保湿。因为当皮肤过于干燥时,皮脂腺就会反射性地分泌更多的皮脂,易造成毛孔堵塞引发炎症。

3.不用手挤痘痘。用手挤痘痘不仅不会加速痘痘的愈合反而可能将手上的细菌也

带入痘痘,引发更严重的炎症。而且,在挤痘痘的过程中还可能波及痘痘周围的健康皮肤,加重反应,留下难以祛除的痘坑或者痘印。

4.不乱用祛痘产品。目前市场上有很多祛痘产品,其效果良莠不齐,在“快速祛痘”的同时,可能还伴随着更多甚至更严重的副作用。如果痘痘比较严重,最好的方式还是及时就医,查明痘痘原因进行对症下药。

5.养成良好生活习惯。多吃健康的食品,保持充足睡眠,进行适度运动以增强身体的免疫力可以提高身体代谢水平,预防炎症的发生或促进炎症的消退。

据新华社客户端