

新版血脂管理指南发布 首提“超高危” 多是老年人

本报记者 林乐雨

近日,《中国血脂管理指南(2023年)》(以下简称《指南》)发布。这部关于血脂管理的权威指导,时隔7年迎来一次重大调整。

血脂管理需要关注哪些指标?《指南》在需要重点关注的胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白三大指标基础上,新增载脂蛋白A1、载脂蛋白B、脂蛋白作为血脂常规检测项目;将有动脉粥样硬化心血管疾病(ASCVD)病史,存在多项ASCVD危险因素(如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等),有家族遗传,皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚的患者列为血脂检查的重点人群。

《指南》还首次提出“超高危”概念。两次以上严重ASCVD病发或严重病发一次同时合并有两个以上高危因素的患者,都属于超高危人群。

“超高危人群绝大多数是老年人,需要执行更加严格的血脂控制目标。”杭州市第一人民医院心内科主治医师钱宇峰说。

家里备上一个血压计、一台血

糖仪,老年人就能随时监测自己的身体状况,但检查血脂却一定要到医院化验。繁琐的程序让许多人忽略了血脂健康,常常做不到定期随访。《指南》建议,40岁以上成年人每年至少进行一次血脂筛查。

血脂检查报告上密密麻麻的数值看不懂怎么办?钱宇峰说,老年人可以重点关注低密度脂蛋白。低密度脂蛋白的控制标准因人而异,一个健康老年人,低密度脂蛋白应控制在3.4以下;如患有高血压、糖尿病或长期抽烟,2.6是及格线;超高危人群则需要将低密度脂蛋白控制在1.4以下,并且较基准线降低幅度大于50%。

“基准线就是患者病发时,药物干预前体内的低密度脂蛋白值。”钱宇峰说,例如一个超高危患者药物干预前,低密度脂蛋白的数值为2,则需要将数值控制在1以下才算达标。

如何科学降血脂?钱宇峰建议,首先要完全戒烟和有效避免吸入二手烟;在医生建议下保持规律运动,避免三天打鱼两天晒网,不规律的运动锻炼不但不利于降血脂,还可能加重血脂异常;科学膳食,保证充足睡眠,遵医嘱规律用药。钱宇峰提醒,已经出现动脉硬化的老年患者,要及时就医,启动药物治疗。

因这个重要器官受损 爱酒的他终于下定决心戒酒



本报记者 戴虹红 通讯员 应晓燕

68岁的许先生爱喝上两口,家人劝说他戒酒已有20多年。最近,许先生一反常态,酒量直线下降。家人以为劝说终于见效,没料到许先生被查出患有肝硬化。他在浙江省立同德医院感染科接受治疗后,立誓一定要戒酒。

许先生爱喝酒到什么程度?除了一日三餐,平时随身带个装白酒的雪碧瓶,想喝随时来几口。算下来,平均一天要喝掉1公斤白酒。

最近,徐先生胃口变差,感觉酒不如以往好喝了。买了些健胃消食的药,可不仅没有好转,肚子一天天变大,脚开始浮肿。家人带他到省立同德医院就诊,医生发现,徐先生肝功能存在异常,而饮酒正是他患上肝硬化的罪魁祸首。

医生介绍,酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病。初期常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死,甚至引起肝功能衰竭。

酒精所造成的肝损伤具有阈值效应,当达到一定饮酒量或饮酒年限,会大大增加肝脏损伤风险。此外,也与以下几个因素相关。

酒的品种及饮酒方式。烈酒比葡萄酒、啤酒更易造成肝脏损害;空腹饮酒较伴有进餐饮酒更易造成肝损伤;相比偶尔饮酒,每日饮酒更易引起严重酒精性肝损伤。

性别、种族、遗传个体差异。与男性相比,女性对酒精介导的肝

损害更敏感;中国嗜酒人群和酒精性肝病的发病率低于西方国家,可能与种族中酒精性肝病遗传易感基因分布不同有关。

营养不良。例如维生素A或E缺乏可以加重酒精对肝脏的损伤。

肥胖或超重。肥胖或体质量超重可增加酒精性肝病进展。

合并乙肝、丙肝等其他肝损害病因。其他肝损害病因可以联合酒精,加速肝脏疾病进展。

酒精性肝病有哪些症状?病情轻时可以无症状,或有右上腹胀痛、食欲不振、乏力、恶心呕吐、体重减轻,严重时可有皮肤巩膜黄染、小便深黄、下肢水肿、腹水、牙龈出血及皮肤瘀点瘀斑、呕血黑便、神经精神异常等。

医生提醒,对酒精性肝病最有效的预防措施是戒酒,或控制饮酒量,尽量饮用低度酒,避免空腹饮酒,控制体重,避免其他肝脏损害因素。合并乙肝、丙肝等患者,严格禁酒,并到肝病科定期复查随访。



春季焦虑症高发 警惕焦虑抑郁同时发生

“焦虑症由内、外因素共同影响产生,外因是社会现状,内因多与遗传相关。”北京中医药大学附属第三医院原院长、主任医师唐启盛表示。

中医讲“天人合一”,四季变化会同时影响人体的变化。唐启盛提出,焦虑症有春季高发的特点,春季是万物生发的季节,此时阴阳五行对应中医五脏中的肝,如果肝气生发过度,就会变成肝火,出现焦虑。

在临床诊疗中,会有焦虑伴抑郁患者,多数属焦虑症,表现为天天着急、心不安,病程中可能伴有抑郁症的发生,也可能独立患病。有的焦虑伴抑郁患者中只有极个别是单纯的抑郁症状,大多是焦虑情绪,在诊疗上要加以区分。

据人民网

智能绷带促进 慢性感染伤口愈合

美国研究人员开发了一种新型可拉伸无线生物电子系统,可用于监测慢性感染伤口,并能通过伤口部位的电刺激和药物治疗促进愈合。研究人员已证明该设备能够轻松黏附在皮肤上并加速糖尿病小鼠的伤口愈合。

目前治疗慢性伤口的方法可能是侵入性的,因为细菌感染很常见,阻碍了原本的愈合,有时会导致严重的疾病和死亡。

研究团队设计了一种无线生物电子贴片,可定制设计用于监测愈合过程和感染发作的几种生理生物标志物,通过电话性水凝胶控制药物输送,并通过电刺激施加电压以促进伤口部位的愈合。

研究人员在自由移动的糖尿病小鼠身上实验了该设备,发现其可在25天内加速伤口愈合。

此类产品的用途不仅限于监测和愈合伤口,还可用来监测血压、血糖、心率、睡眠质量等健康指标。

据《科技日报》