

带您深入了解关于血脂的那些事

文 / 北京市隆福医院 邬静娜 蔡松

如果问你体检中哪项检查最重要，不同的人可能会有不同的答案；不过，如果问你体检中哪项检查的“箭头”最多，大多数人可能都会说是血脂。

高脂血症是心脑血管疾病的重要危险因素，所以大家对于血脂的各项指标特别关注，检查报告单上那些或“↑”或“↓”的箭头总能牵动大家的神经。经常有人拿着血脂检查报告单来医院咨询：这些表示异常的箭头都有什么含义呢？对于这些异常，只通过饮食或运动调整就可以吗？还是必须服药治疗？血脂降下来以后还要继续服药吗？除了服用降脂药，还有什么别的方法吗？……今天，我们就和大家谈谈血脂检查报告单中的各项指标，以及如何根据个人情况合理选择调脂治疗方案。

问题一：不同血脂指标有什么含义？

血脂指标由多项化验指标组成，包括甘油三酯（TG）、总胆固醇（TC）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）等。其中，大家对于总胆固醇（TC）最为关注。 $TC=1/3TG+LDL-C+HDL-C$ ，通过这个公式我们可以看出，任何一项指标升高都可能导致总胆固醇升高；但是，不同血脂指标的含义有所不同，具体来说：

——甘油三酯（TG）参与人体内能量的代谢，其高低受进食的影响很大：如果你最近大吃大喝，那么TG升高可能非常明显。

——低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）又叫“坏胆固醇”，与动脉粥样硬化密切相关。

——高密度脂蛋白胆固醇

（HDL-C）又叫“好胆固醇”，可以对抗动脉粥样硬化，是血管的“清道夫”。

问题二：什么原因会导致血脂升高？

血脂升高的主要原因是摄入过多、活动太少；除此之外，一些不可抗拒的因素（如年龄增长和家族遗传）可能导致血脂升高，而合并疾病（如糖尿病、肥胖症、甲状腺功能减退、肝胆系统疾病等）也是重要原因。

在这里，需要特别强调：饮食、运动等生活方式调整对于甘油三酯（TG）和总胆固醇（TC）有一定的正向作用——尤其是甘油三酯；但是，随着年龄增长，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）会有轻度升高，这属于正常现象，很难通过生活方式调整使其降低，需要服用

药物。

问题三：体检发现血脂升高怎么办？

首先，需要强调：体检发现血脂高于正常值不代表一定是高脂血症，可能是体检前的准备工作没做到位。血脂水平受饮食影响很明显，前后波动比较大，所以，某次体检发现血脂高不能反应个体真实情况。

为保证化验检测的真实性，建议体检抽血前2~3天正常饮食，做到避免吃得过饱和过多油脂摄入，但也要避免过分限制进食。同时，发热、腹泻、失眠、过度劳累、夜间加餐等也可能导致血脂异常，建议延后检查。

另外，血脂指空腹血脂，所以测试当天需保持空腹7小时以上，期间不能进食但可以少量饮水。

问题四：血脂正常标准是确定的吗？

是也不是。说是，因为血脂检查报告单上“↑”或“↓”的箭头非常显眼；说不是，因为血脂正常标准根据动脉粥样硬化风险和程度的不同而不同。

根据《中国血脂管理指南（2023）》，对于没有疾病史的正常人群，血脂正常的标准为：总胆固醇（TC）应该在200 mg/dl以下或3~5.2 mmol/L之间；甘油三酯（TG）应该在150 mg/dl或1.7 mmol/L以下；低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）应该在120 mg/dl或3.12 mmol/L以下；高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）应该在40 mg/dl或1.04

mmol/L以上。对于这类人群，如果血脂异常不明显、超过正常值不多，可以先通过饮食和运动等方式进行干预；但是，如果TG>5 mmol/L 或LDL-C≥4.9 mmol/L，则需要开始药物治疗，可以根据TG或者LDL-C升高的幅度应用不同的降脂药物，具体请咨询心内科或内分泌科医生。

对于有动脉粥样硬化性心血管疾病史的人群或者心血管疾病的高危人群，应该先进行危险分层，以确定是否需要服用降脂药；降脂目标也根据疾病严重程度而不同。比如，对于一位没有冠心病史但有吸烟史和高血压病史的老年男性，应用他汀类降脂药治疗的目标是使LDL-C小于2.6 mmol/L；对于有支架植入或者明确的冠心病三支病变的患者，LDL-C需要小于1.8 mmol/L甚至更低；对于做过搭桥手术的患者，即便目前病情稳定，也需要将LDL-C控制在小于1.8 mmol/L；对于2型糖尿病患者，即便没有冠心病，也需要将LDL-C控制在小于2.6 mmol/L。

通过这些描述我们可以看出，LDL-C是动脉粥样硬化形成和发展的首要驱动因素，也是治疗的靶目标；血管病变越重，对LDL-C水平的要求越严格。

问题五：降脂药物应该如何选择？

针对以低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）为主要表现的血脂异常，他汀类药物最为常见。他汀类药物具有稳定斑块、降低血脂的作用。如果血脂不达标，还可联合胆固醇吸收抑制剂（如依折麦布）进

行治疗。另外，目前最新降脂药物PCSK9抑制剂（如依洛尤单抗）也可以促进胆固醇降解，进一步降低LDL-C。

针对以甘油三酯（TG）升高大于5 mmol/L的血脂异常，可以选用贝特类降脂药（如非诺贝特）以及烟酸类和鱼油类治疗。

问题六：药物治疗后还需要做什么？

生活方式干预治疗应该贯穿





血脂异常者的终生。不管血脂检测结果正常与否,我们都需要养成良好的运动和饮食习惯。尤其是当血脂处在“临界状态”(略高于正常值或略小于正常值)时,戒烟限酒对于治疗非常重要,还应该适当加强体育运动(有氧运动和抗阻运动);同时,避免摄入过多高胆固醇含量的食物。从源头上控制脂肪的摄入,避免血脂升高对身体的损害,预防冠心病、脑卒中等疾病的发生。

但是,如果调整饮食结构、加强体育锻炼后仍不能使血脂降至理想水平,则需要根据动脉粥样硬化性心血管疾病的危险程度和血脂水平选择必要的药物治疗,不能一刀切,因为降脂治疗需要长期服药,平衡利弊才能有更好的获益。

问题七: 我们应该如何看待血脂异常?

对于普通人群(没有心脑血管疾病风险的人群),发生血脂异常

后可能不需要立即开始降脂药物治疗,但是需要进行生活方式上的改善,养成良好的饮食和运动习惯,强调不久坐。对于心脑血管疾病高风险的人群,需要长期服药治疗并尽快达成降脂目标,还需要定期复查血脂和肝功、肌酶等指标。

最后,需要强调:高脂血症目前不能治愈,只能控制,提醒大家切勿轻信“能治愈”的谣言。**万物与人**