**《脑卒中患者需要知道的血脂相关知识》解说词**

P1

大家好！我是来自XX医院XX科的XX，现在由我为大家介绍《脑卒中患者需要知道的血脂相关知识》。

P2

据世界卫生组织调查结果显示：中国脑卒中发病率排名世界第一，比美国高出一倍。我国第三次国民死因调查结果表明，脑卒中已经升为中国第一位死因。近二十年监测结果显示，脑卒中年死亡人数逾200万，年增长速率达8.7%。脑卒中除了高致死率外，还具有高致残率和高复发率的特点，严重威胁国民生命和健康生活质量。

脑卒中的危害如此严重，我们应怎样预防复发呢？首先，我们应知道什么是脑卒中及它的分类。脑卒中也称脑中风，分为出血性卒中和缺血性卒中，其中70%为缺血性卒中。出血性脑卒中是指血液溢出到脑组织，缺血性脑卒中是指动脉粥样硬化斑块使动脉逐渐狭窄甚至阻塞，引起脑组织缺血坏死。

P3

下面简单的介绍一下缺血性脑卒中的发病机制：缺血性脑卒中主要是由于供应脑部的血管因动脉粥样硬化斑块形成而出现管腔狭窄、闭塞或有血栓形成，造成局部脑组织缺血、缺氧性坏死，引起相应的神经系统症状及体征。

从下面这个图中我们可以把这一过程看的更加清晰，首先是粥样硬化斑块形成，当斑块破裂时形成血栓，会阻塞血管，最终导致脑卒中的发生。

由此图我们可以看出，动脉粥样硬化是导致脑卒中发生的重要一环，那么，导致动脉粥样硬化发生的重要因素是什么？下面我再来介绍一下。

P4

首先，由LDL-C启动动脉粥样硬化，随着动脉粥样硬化的增多，与胆固醇一起形成粥样斑块，最后斑块破入血流导致卒中的发生。由此可见，低密度脂蛋白胆固醇即LDL-C是动脉粥样硬化的启动因子，早期即降低LDL-C水平是防治动脉粥样硬化减少卒中复发的关键。

P5

那么，脑卒中伴有高胆固醇血症的患者应如何预防复发呢？在临床工作中，我们的经验是根据患者是否已患心脑血管疾病以及有无危险因素，在饮食治疗和改变生活方式的基础上，选择最有效的降低胆固醇的他汀类药物，并维持长期治疗。

P6

哪些生活方式有助于降低胆固醇水平，预防脑卒中复发呢？目前，比较公认有5种：饮食限制；减轻体重；加强体力活动；戒烟、少烟酒；避免过度紧张。

饮食限制是指选择低脂、低糖、足量的蛋白质食品，多吃富含纤维素的蔬菜以及豆制品，瘦肉等以减少肠内胆固醇的吸收。

减轻体重是指对体重超过正常标准的人，应在医生指导下逐步减轻体重，以每月减重1-2公斤为宜。

加强体力活动是因为体力活动不仅能增加热能的消耗，而且可以增强机体代谢，提高脂蛋白酯酶的活性，增强血脂的运输和分解，从而降低血液中的脂质。

戒烟、少饮酒是指适量饮酒，可使血清中高密度脂蛋白明显增加和低密度脂蛋白水平降低。因此，适量饮酒可使脑梗死的患病率下降。

避免过度紧张是因为情绪紧张、过度兴奋，可以引起血中胆固醇及甘油三脂含量增高，且易引起暴饮暴食，因此在生活中应远离紧张情绪，积极阳光的面对的一切。

P7

哪些食物有助于降低胆固醇水平？

洋葱、香菇、木耳、瘦肉及豆制品。总之，应多吃富含膳食纤维的蔬菜，膳食纤维不能被人体消化吸收，但可与胆固醇结合，使其中粪便排出，从而减少肠内胆固醇的吸收。

P8

哪些体育锻炼有助于降低胆固醇水平？

包括快走或慢跑、游泳、爬山、乒乓球、羽毛球、太极拳、骑自行车等。

P9

尽管生活方式调整是降低胆固醇水平的基础，但是目前的临床研究发现，仅仅生活方式调整，不能控制好胆固醇。

单纯饮食控制只能使胆固醇含量降低7%-9%，因此大部分患者需要服用降低胆固醇的药物。

P10

合理的药物治疗是降低胆固醇水平，预防脑卒中复发的关键。

国际及国内各权威指南一致推荐：目前能有效降低胆固醇的药物是他汀。有研究指出，他汀使心脑血管事件发生相对危险下降30-35%。

P11

此外，《中国成人血脂异常防治指南》也指出，降脂治疗应首选他汀，他汀降低LDL-C最有效，同时，由于他汀是针对动脉粥样硬化病因的治疗，其治疗效果更明显。

他汀的获益还不止这些，其还可通过减少炎症细胞聚集、改善血管内皮功能等机制发挥保护心血管的作用。

P12

了解了他汀治疗的优势，我们下面再来看一下应如何正确的服用他汀呢？

首先，他汀不可随意减量、停药，应严格遵医嘱治疗。

有些患者觉得自己服用已经一个月了，血脂水平与用药前相比有些好转，这时是不是就可以停药了呢？

答案当然是“NO”，抗动脉粥样硬化是长持久战，如果自己随意减量或停药，会导致脑卒中复发的风险大大增加。

P13

临床研究表明，使用他汀治疗超过6年(包括6年)，坏胆固醇(LDL-C)下降≥1.5mmol/L，得脑卒中和心梗的机会下降52%。

由此可见，他汀服用时间越长，得卒中的机会越多。

P14

当然，有些患者又有这样的疑问，他汀要长时间服用，那么它的安全性如何呢？有些患者听说他汀对肝脏不好，担心长期服用会对肝脏有影响。

通过临床研究证实：大多患者使用他汀治疗后肝脏耐受良好；少数患者会出现一过性轻度转氨酶升高，通常三个月左右恢复正常，无需停药。

P15

那么，他汀的肌肉安全性如何呢？

研究显示，与他汀相关的肌肉反应多限于用药1-2个月的早期，1年后出现的症状通常与他汀无关。总体来说，他汀肌肉安全性良好。

P16

相信通过今天的讲解，大家都对脑卒中患者如何预防复发有了一定的了解。患者想要降低LDL-C水平，预防脑卒中复发，既要注重生活方式的改善，也要坚持他汀的长期规范治疗！

P17

谢谢大家的聆听！祝福大家以后都健康长寿！