**《糖尿病患者的”终极杀手”》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《糖尿病患者的”终极杀手”》。

P2

首先，让我们来看一例病例，有一位老年病友王阿姨，今年62岁，发现糖尿病8年，血糖一直控制很好，最近却因心肌梗死住院。

王阿姨感到很困惑不解，她多年来一直努力控制糖尿病，血糖控制的挺好，而且还注意养生，怎么还发生心肌梗死了呢？

P3

然而，医生告诉王阿姨，像她这样的例子，其实还有很多。

残酷的数据告诉我们：有七成糖尿病患者死于心肌梗死、中风等心血管疾病。

换句话说，每10个糖尿病患者就有7人死于心血管疾病，这是个很高的比例，也是个很可怕的数字！

P4

那么，是什么原因导致这么多的糖尿病患者死于心血管疾病呢，心血管疾病怎么就成为了糖尿病患者的“终极杀手”呢？

P5

“终极杀手”究竟是怎么成形的呢？让我们深挖一下“终极杀手”背后的故事。

我想原因有以下几方面：

首先，糖尿病本身就是心血管疾病的危险因素。

大量的研究表明：糖尿病是心血管疾病的独立危险因素。独立危险因素是什么意思呢？也就是说，患了糖尿病就会处于心血管疾病的威胁之下。

糖尿病患者通常存在高血糖、胰岛素抵抗和慢性炎症病变，这些因素容易造成内皮损伤，从而可加速动脉粥样硬化的过程，引发心血管疾病。

P6

其次，糖尿病患者还常常伴有多种其他的心血管疾病危险因素，这些心血管疾病危险因素包括肥胖，“坏”胆固醇升高，高血压，吸烟，精神压力大等等。

P7

糖尿病与上述心血管疾病危险因素“狼狈为奸”，共同促进动脉粥样硬化的发生发展，最终导致了脑卒中（中风）、心肌梗死以及心绞痛等心血管疾病的发生。

医学研究发现，与没有糖尿病的人相比，糖尿病患者发生心血管疾病的风险增加 2-4 倍

P8

糖尿病患者还是冠心病发病的高危人群。

医学研究发现，无心肌梗死史的糖尿病患者未来10年内发生心肌梗死的危险与曾发生过心肌梗死的患者等同。

因而，医学上将糖尿病也称为：冠心病“等危症”。

P9

听完医生介绍的这些疾病知识，王阿姨了解到糖尿病患者面临的心血管疾病威胁，她担心以后再次发生心肌梗死。

于是王阿姨问医生“我该怎么做，才能避免心肌梗死再次发生，远离这些心血管疾病呢？”。医生告诉她，要预防心血管疾病，管好‘坏’胆固醇很重要。

王阿姨又很困惑，“坏”胆固醇与心血管疾病有什么关系呢？“坏”胆固醇是什么呢？

P10

“坏”胆固醇是心血管疾病的“第一”危险因素。

著名的英国糖尿病研究（UKPDS）对糖尿病患者的多种心血管疾病危险因素进行了排名，“坏”胆固醇名列第一！

这项研究结果告诉我们，“坏”胆固醇升高与“好”胆固醇降低，高糖化血红蛋白，血压升高，吸烟是糖尿病患者的前五大心血管危险因素。“坏”胆固醇升高引起心血管疾病的危险最大，超出了其他。

P11

“坏”胆固醇是什么呢？

首先，我们得了解一下胆固醇，胆固醇是血脂的组成成分，人体的很多组织都含有胆固醇，它是构成细胞膜，胆汁酸，激素等的成分，是我们人体所需的基本组成材料。

我们通常把胆固醇分为“好”胆固醇和“坏”胆固醇。

“坏”胆固醇即低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），负责将胆固醇从肝脏运送到血管，LDL-C过多时会钻入血管动脉壁中，沉积成动脉粥样硬化斑块，斑块使血管变得狭窄或堵塞，进而导致心血管疾病。

那么，与没有糖尿病的人相比，糖尿病患者中的“坏”胆固醇有什么特征呢？

P12

首先我们了解到，糖尿病患者中，“坏”胆固醇升高的比例很大。

从研究数据了解到，我国每100位2型糖尿病患者中就有78.7位患有血脂异常。糖尿病患者血脂异常的特点就包括：“坏”胆固醇升高、甘油三酯明显升高、“好”胆固醇降低。

P13

而且，在糖尿病患者中，“坏”胆固醇升级为加强版“坏”胆固醇，破坏力增强，动脉粥样硬化加速。

与没有糖尿病的人相比，糖尿病患者的“坏”胆固醇：颗粒更小，密度更高，更易钻入血管壁沉积成斑块，导致动脉粥样硬化的作用更强。

P14

综上所述，糖尿病本身容易导致血管内皮破损，过多的加强版“坏”胆固醇钻入受损内皮下，沉积成斑块，这两大心血管危险因素“狼狈为奸”，共同促进了糖尿病患者动脉粥样硬化的发生发展。

P15

与没有糖尿病的人相比，糖尿病患者的动脉粥样硬化将会出现更早、程度更重、进展更快、范围更广。

动脉粥样硬化最终引发了心血管疾病，使它成为糖尿病患者的“终极杀手”

P16

那么，我们应当如何防治 “终极杀手”呢？

所谓“擒贼先擒王”，糖尿病患者要更积极、更严格控制“坏”胆固醇，预防动脉粥样硬化，才能防治心血管疾病这个“终极杀手”！

P17

要更严格、更积极的控制“坏”胆固醇，就意味着糖尿病患者“坏”胆固醇参考值应该“低于常人”。

正常人的“坏”胆固醇＜3.37mmol/L即可，而糖尿病患者：“坏”胆固醇应当降至＜2.6mmol/L。只有糖尿病患者将血脂降这一水平，才能预防动脉粥样硬化。

P18

对于合并心血管疾病的糖尿病患者，应进一步降低“坏”胆固醇。

如果您患有糖尿病，且患有冠心病（心肌梗死、心绞痛）、急性冠脉综合征、或脑卒中（中风）等任意一种心血管疾病，那么您应当将“坏”胆固醇LDL-C降至＜1.8mmol/L。

这是因为如果合并心血管疾病，糖尿病患者的心血管疾病风险会更高，只有进一步降低“坏”胆固醇，才能更好地预防心血管疾病。

P19

听完这些，王阿姨了解到了“坏”胆固醇的危害，以及降低“坏”胆固醇的重要性，希望能找到降低“坏”胆固醇的方法。

于是，王阿姨继续寻求医生建议，“如何才能使我的“坏”胆固醇低于正常人呢？”

P20

医生告诉王阿姨可以从调整生活方式和药物治疗两方面着手，“双管齐下，管好’坏’胆固醇”。  
一“管”生活方式，从饮食、运动、心态等方面着手：

即合理饮食，多食富含膳食纤维的蔬菜和粗粮，均衡营养，控制体重；

适当运动，譬如散步、慢跑等低强度运动，量力而行，贵在坚持；

另一方面，一定要戒烟，原则上要戒酒，切记不可饮酒过量，坚持戒烟限酒，身体受益无穷；

此外，患了病也不要垂头丧气，在生活中要保持乐观心态，心理平衡，积极的面对糖尿病，才能有利于疾病恢复。

P21

二“管”合理用药：药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”。

他汀是一种胆固醇生物合成酶抑制剂，减少肝脏胆固醇的合成。在众多降脂药物中，他汀是降低“坏”胆固醇的主导药物，能延缓动脉粥样硬化的发生发展，最终大大减少糖尿病患者心梗和中风等心血管疾病的发生。他汀安全性良好，适合长期使用。

总而言之，通过调整生活方式和坚持药物治疗，“双管齐下，管好’坏’胆固醇”，才能从源头防治心血管疾病这个“终极杀手”。

P22

今天的分享就到这里，

谢谢您的聆听，祝您健康！