《**哪些糖尿病患者应该选择他汀治疗？**》**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《哪些糖尿病患者应该选择他汀治疗？》。

P2

首先，让我们来看一例病例，有一位老年病友王大爷，他今年61岁，发现糖尿病3年，血糖一直控制很好，医院复查时，发现血脂偏高了，医生建议他服用他汀来降低血脂。

P3

再来看另外一则病例，

张大伯，今年53岁，发现糖尿病2年，之前1周曾出现胸口痛，这天在家突发心肌梗死，被送入医院。

医生同样建议张大伯服用他汀治疗。

P4

上述两例病例中，医生都为患者处方了他汀，您知道他汀是什么吗？

让我们来认识一下他汀类药物。他汀是一种胆固醇生物合成酶的抑制剂，能够减少肝脏中胆固醇的合成，是降低“坏”胆固醇的主力，能大大减少心血管疾病的发生。

我们了解了他汀的降脂作用后，那么，您知道，哪些糖尿病患者应该启动他汀治疗吗？您自己是否也需要启动他汀治疗呢？

P5

是否需要启动他汀治疗，取决于我们是否伴有心血管疾病，是否存在心血管疾病风险因素以及年龄等因素。

首先，我们要看一看糖尿病患者是否伴有已确诊的心血管疾病，如心绞痛或心梗，脑卒中（中风），外周动脉病变等，或颈动脉斑块/狭窄等。

P6

如果糖尿病患者伴有如心绞痛或心梗，脑卒中（中风），外周动脉病变，或颈动脉斑块/狭窄等已确诊的心血管疾病，那么，他的心血管疾病风险极高，我们必须将他的“坏”胆固醇LDL-C降至＜1.8mmol/L以下，才能更好地预防心血管疾病。

P7

上述已患心梗、心绞痛、脑卒中、外周动脉病变等心血管疾病的糖尿病患者，他们的心血管疾病风险极高。因此，无论他们的LDL-C是否升高，都应立即启动他汀治疗。

P8

如果糖尿病患者不伴有上述心血管疾病中的任何一种，那么，接下来我们应该看看他的年龄以及是否存在心血管危险因素。

P9

如果患者不伴有心血管疾病，且年龄在≥4 0岁以上，那么，我们应当评一评他是否存在心血管危险因素。

您知道心血管危险因素包括哪些吗？

心血管危险因素包括血脂异常、吸烟、高血压、早发性心血管疾病家族史、蛋白尿。

其中，血脂异常包括：好胆固醇HDL-C降低，“坏”胆固醇LDL-C升高，总胆固醇降低。其中“坏”胆固醇LDL-C升高尤其应当注意，它是心血管疾病的第一危险因素，是心血管疾病防治的首要目标。

对于不伴有心血管疾病，且年龄≥4 0岁的糖尿病患者，如有上述任意一项心血管危险因素，应立即启动他汀治疗。

P10

接下来，对于无心血管疾病，且年龄＜40岁的糖尿病患者，如果检查出他的“坏”胆固醇LDL-C水平≥2.6mmol/L或者伴有多种心血管危险因素（包括：血脂异常，吸烟，高血压，早发性心血管病家族史，蛋白尿），那么他也应考虑他汀治疗。我们应当将他的“坏”胆固醇LDL-C降低至＜2.6mmol/L水平以下。

那么，现在您知道了自己是否属于应当启动他汀治疗的人群吗？

P11

在了解了应当启动他汀治疗的人群之后，您知道，他汀类药物是怎样减少心血管疾病的发生的吗？

首先，我们需要先认识一下心血管疾病的第一危险因素：“坏”胆固醇。

“坏”胆固醇是指低密度脂蛋白胆固醇（英文缩写是LDL-C）。当血管中的“坏”胆固醇LDL-C含量过多时，“坏”胆固醇LDL-C会钻入动脉内皮下方，在动脉内壁沉积，慢慢的就形成了动脉粥样硬化斑块，随着斑块的逐渐变大，血管逐渐变得狭窄，发生堵塞，最终导致心肌梗死、中风等心血管疾病的发生。“坏”胆固醇也被称为是导致心血管疾病的罪魁祸首。

而他汀能够有效的降低“坏胆固醇”，稳定/逆转斑块，从源头减少心血管疾病的发生，他汀也被称为降脂治疗的基石。

P12

有人不禁要问“服用他汀是否安全呢？”

总体上，他汀具有良好的安全性，适合长期服用。他汀类药物是降脂治疗的基石，被各国权威指南强力推荐。并且具有疗效可靠、副作用少、服用方便的特点。

他汀在临床上已有超过20年的应用历史，临床应用广泛，其安全性经历了时间的考验。

P13

除了坚持药物治疗之外，健康生活方式是药物治疗的基础，应该贯穿在整个药物治疗的过程之中。

因此，请您在服用他汀治疗的同时，勿忘保持健康生活方式，全面控制好血脂！

P14

我们该怎样建立并保持健康的生活方式呢？

一方面，清淡饮食，戒烟限酒是基础。

日常饮食中，我们要注意清淡饮食，少脂少盐。而且，应当多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、粗粮等。膳食纤维不能被人体消化吸收，但可与胆固醇结合，使其从粪便中排出，这将有助于降低“坏”胆固醇。

戒烟限酒是老生常谈的话题，但让有很多人办不到。

这里，我们再次强调：远离烟草，珍爱生命。吸烟是健康的头号杀手，是心血管疾病的重要危险因素。香烟全身是毒，燃烧的烟雾中含有250多种有毒有害物质。此外，二手烟也不利于健康。我们要向香烟说“不”。很多人戒烟戒不掉，主要是方式不对，戒烟应一次戒断，采用减量戒烟的方法是不可取。

关于酒，适量饮酒是有益于健康的，可使“好”胆固醇增加，“坏”胆固醇减少；但过量饮酒可使血脂升高，促进动脉粥样硬化。因而，饮酒一定要适量。低度白酒每天不超过半两,红酒每天不超过1杯，或啤酒每天不超过1瓶。

P15

另一方面，应当坚持科学合理运动，保持良好的心态。

首先，运动方式要因人而异，选择适合自己的运动项目，一般可选择散步、慢跑、打太极、游泳等。

其次，运动量要适当。如何评估运动是否适量呢？主要看运动结束后是否感到疲劳，如果不感到疲劳，运动量就比较合适；运动也要量力而行、循序渐进，可从小运动量开始，逐渐增加运动量。运动要长期坚持。

最后，大家也要掌握好运动时间和频率。建议每周运动3-5次，每次30分钟-1小时；切记运动前不要吃得太饱，饭后不能马上运动。

此外，保持良好的心态，有助于降低“坏”胆固醇。我们要保持良好心态，避免过度紧张。因为过度紧张、兴奋，都会引起血中胆固醇升高，还容易引发暴饮暴食，导致胆固醇进一步升高。日常生活中，我们要努力让自己心情愉悦，无论遇到什么事情，都要心平气和，不要紧张。

P16

那么，有人会问，医生，如果血脂已经降下来了，我是不是可以停药了呢？

P17

答案是，“不可以！”

首先，高血脂是终身疾病，无法完全治愈，需要持续控制，降脂治疗无法一劳永逸。

其次，人体就像工厂，每天都在生产“坏”胆固醇。生活方式的改善是降胆固醇治疗的基础，通过饮食和运动，胆固醇可以降低7%~9%。

但是，胆固醇水平更多的取决于人体自身胆固醇的合成，与遗传等因素有关，这说明即使长期重视饮食控制和锻炼等，“坏”胆固醇也可能升高，如果我们是靠他汀类药物降低了“坏”胆固醇，那么一旦中止降脂治疗，血脂又会回升，影响治疗效果。

P18

如上所述，一方面，体内胆固醇的合成一直在进行，自行停药或减量，会造成“坏”胆固醇水平会再次升高，另一方面，自行停药或减量，可能会影响已经稳定的斑块，导致心血管疾病风险升高。

因此， 我们要切记不可擅自减量或停药。

P19

最后，请您牢记来医院复查。

定期复查的好处在于，定期复查能评估治疗效果，指导您坚持遵守医疗方案。

那么，我们应该多久复查一次呢？

启动他汀治疗后，应在4周后监测血脂，若仍未达标应在调整治疗方案4周后复查；对于血脂控制良好的患者，每半年检查一次。

P20

今天的分享就到这里，

谢谢您的聆听，祝您健康！