**《如何看懂血脂化验单？》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《如何看懂血脂化验单？》。

P2

去医院看病的时候，医生通常会开一些化验单。像张阿姨，她被确诊患有冠心病，医生会建议她去查血脂。

P3

那么，您知道血脂化验一般都查什么？

在不同的医院，查的内容有些区别，有查6项的，也有查7项的。其中前四项是必查的，也是大家需要熟悉的，它们是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）。载脂蛋白A和载脂蛋白B也常出现在化验单中。而脂蛋白(a)只有部分医院的血脂检查中才有这项内容。

下面，我们逐个介绍血脂化验单的内容。

P4

首先，我们得知道什么是血脂。血脂是血液中胆固醇、甘油三酯和类脂等的总称。

人体的很多组织都含有胆固醇，大家不要一听到胆固醇就紧张、害怕。

我们通常把胆固醇分为“好”胆固醇和“坏”胆固醇，其中“坏”胆固醇指低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），“好”胆固醇指高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。

P5

我们为什么把LDL-C称为“坏”胆固醇呢？这是因为LDL-C过多时，就会沉积在动脉壁上，再结合其他物质，就形成了动脉粥样硬化斑块。

我们可以把“坏”胆固醇想象成卡车，在不停地将胆固醇从肝脏运送到血管，它的存在会促进动脉粥样硬化斑块的形成。

P6

而动脉粥样硬化斑块会向血管腔内突出，导致血管狭窄，血流减少。随着斑块的逐渐变大，血管狭窄会越来越严重，甚至血流中断。有些斑块会破裂，导致血栓形成，阻塞血管。血流减少或中断了，自然会导致心血管疾病的发生。

大家看，LDL-C升高，导致动脉粥样硬化，动脉粥样硬化导致心血管疾病。

我们要预防心血管疾病，就要管好“坏”胆固醇，这是心血管疾病防治的首要目标。

P7

我们把HDL-C称为 “好”胆固醇，“好”胆固醇也相当于卡车，但它是不停地将胆固醇从血管运送到肝脏，降低血管中胆固醇的沉积。它的存在会阻碍动脉粥样硬化的进展，具有抗动脉粥样硬化的作用。

因而，“好”胆固醇HDL-C水平下降，则患心血管疾病的风险升高；“好”胆固醇HDL-C水平升高，则患心血管疾病的风险下降。

P8

总胆固醇是血液中胆固醇的总和，包括了“好”胆固醇和“坏”胆固醇等等。总胆固醇在某些情况下可以反映LDL-C的水平。当然，对于心血管事件的预防，最重要的指标还是LDL-C。

吸烟、饮酒、高脂饮食、紧张等生理因素，会导致总胆固醇升高；一些疾病，如肝硬化、恶性肿瘤、各种脂蛋白缺陷状态等，也会导致总胆固醇升高；而肾病综合征、高脂蛋白血症、梗阻性黄疸等会导致总胆固醇下降。

P9

甘油三酯是人体内含量最多的脂类，简称TG。甘油三酯轻、中度升高会使冠心病风险升高, 极度升高（≥500mg/dl）可能会引起急性胰腺炎。

哪些因素会影响甘油三酯水平呢？

胰腺炎、各种高脂血症、糖尿病、痛风等会导致甘油三酯升高。而甲状腺功能亢进、过度饥饿、低脂血症等会导致甘油三酯下降。

P10

下面，我们来看看常见血脂检测项目的参考范围。

“坏”胆固醇LDL-C：合适水平：≤3.10mmol/L(120mg/dl)；升高：≥3.62mmol/L(140mg/dl)。

“好”胆固醇HDL-C：合适水平：≥1.04mmol/L(40mg/dl)；降低：≤0.91mmol/L(35mg/dl)。

总胆固醇（TC）：合适水平：≤5.17mmol/L(200mg/dl)；升高：≥5.69mmol/L(220mg/dl)。

甘油三酯（TG）：合适水平：＜1.69mmol/L(150mg/dl)；升高：2.26-5.63mmol/L(200-500mg/dl)；极高：≥5.64mmol/L(500mg/dl)。

P11

您知道查血脂前需要注意什么吗？如果不按要求做，查出来的血脂是不准的。

P12

下面，我一一给大家介绍查血脂前的注意事项。

大鱼大肉不可取。为什么这样说呢？我们先来看一个例子：李先生第二天预约了体检，但头天晚上和朋友聚会喝酒吃烧烤，晚上11点聚会才结束。一早抽血化验，血脂水平明显超标。

像李先生这样做是不可取的。大家要注意，检查前一晚8点后禁食，应空腹10-12小时后早晨静脉抽血。检查前吃大量高脂食物和饮酒会影响检查结果。

P13

改变饮食是“作弊”。有些人怕自己血脂高，就在检查前只吃蔬菜，不吃肉，像张阿姨这样。张阿姨因血脂高已服用他汀2个月，为了复查时让血脂顺利过关，在复查前1周，只吃水煮蔬菜，油腻的一概不吃，结果拿到了“理想”的复查结果。

但这样得到的“理想”结果是假的，不能真正反映她的血脂水平。大家要注意，抽血化验前2周内应维持原来的饮食，并保持体重稳定。

P14

病情稳定再体检。王女士单位要组织体检，但体检前一周，患上了流感，体检时感冒严重，但她不想错过这个体检机会，仍然参加体检了，结果发现血脂升高。

她的血脂真高了吗？不一定。因为血脂水平可随一些生理及病理状态变化，抽血前4-6周内要无急性病发作才能准确反映平时的血脂水平。

P15

过分劳累会“坏事”。大伟体检前一晚因为工作忙碌，一直忙到凌晨2点才休息，第二天一早赶去医院抽血体检，结果血脂水平升高。

像这样血脂也会不准确的。精神压力、睡眠不足、劳累等都会影响血脂水平。因此，检查前一晚要休息好，抽血前也应休息5分钟。

P16

我们知道了血脂要查什么内容，知道了血脂检查前要注意什么。那您会看化验单了么？

有些人看化验单就看箭头，认为化验单上没有箭头，血脂就是正常的。

其实，血脂化验单不是这么看的，不同的患者，他们的LDL-C水平参考值也不一样。

P17

如表中所列，我们依据不同人群心血管疾病风险的高低，将其分为四类：极高危、高危、中危、低危人群。大家看，危险程度越高，LDL-C水平控制越严格，如患有急性冠脉综合征、冠心病/缺血性卒中合并糖尿病，LDL-C要＜2.07mmol/L(80mg/dl)；如果危险程度较低，则LDL-C参考值会高一些。以冠心病、缺血性卒中/短暂性脑缺血发作（TIA）、糖尿病、高血压合并≥3个危险因素的人群为例，他们的LDL-C要＜2.59mmol/L(100mg/dl)。

P18

您知道哪些人要查血脂吗？如果您像这位患者一样认为瘦人不用查血脂，那就想错了。瘦人同样会得高血脂。

P19

哪些人要查血脂呢？像冠心病、脑卒中、肥胖患者，40岁以上男性，有心血管疾病家族史的人，吸烟的人，绝经后的女性，高血压和糖尿病患者等都需要做血脂检查。

P20

多久查一次血脂，也是有讲究的。

像高血压、糖尿病和冠心病、脑卒中患者，要每3-6个月检查一次血脂；

而一些易患心脑血管疾病的高危人群，则应至少每年检查一次；

如果是健康人群，20岁以后也要至少5年检查一次。

P21

如果发现自己血脂高了，怎么办呢？

药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”。在众多降脂药物中，他汀是降低“坏”胆固醇的主力，能减少心血管疾病的发生，被称为降脂治疗的基石；他汀历经了20年的临床验证，具有良好的疗效和安全性；他汀要长期服用，做到不减量、不停药。

P22

谢谢大家的聆听！