**《如何降低“坏”胆固醇》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《如何降低“坏”胆固醇？》。

P2

胆固醇是人体必需的一种物质，它有“好”有“坏”。

低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是“坏”胆固醇，如图所示，它像搬运工一样将胆固醇运送到血管里，造成血管中胆固醇堆积，促使动脉粥样硬化的发生发展。

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）是“好”胆固醇，它将胆固、

醇运送回肝脏，能延缓动脉粥样硬化的进展，从而保护血管。

如果我们的“坏”胆固醇LDL-C水平升高了，就要赶紧降下来。

P3

因为“坏”胆固醇是心血管疾病的“罪魁祸首”。大家看左边的图，动脉粥样硬化会引起多种心血管疾病，动脉粥样硬化斑块有可能增大，也可能破裂，导致血栓的形成。动脉粥样硬化发生在心脏，我们称为冠心病，发生在大脑，会导致卒中，也就是我们常说的中风。

从“坏”胆固醇升高，到动脉粥样硬化，再到心血管疾病的发生，构成了一条事件链。如果要让心血管疾病少发生，就要切断事件链，从管好“坏”胆固醇做起！

P4

下面，我们先来看看什么因素会让我们的“坏”胆固醇升高呢？

超重和肥胖的人却越来越多了。超重和肥胖对健康不利，大家不要忽视。

吸烟和酗酒，相信大家都知道这对健康不利，但仍有很多的人抽烟、酗酒，难以戒掉。

老龄，我国正在步入老龄化社会，老年人越来越多，这也是一个问题。

精神压力大，相信很多人都有过这样的体验，我们紧张的时候，体内的“坏”胆固醇水平会升高。

另外，吃太多富含胆固醇和饱和脂肪的食物，比如动物内脏，鱿鱼、扇贝等海产品，蟹黄、蛋黄等，以及奶油、猪油、牛油、黄油、棕榈油等都会造成体内 “坏”胆固醇水平的升高。

缺少运动也会促进体内“坏”胆固醇水平升高。

知道哪些因素会升高“坏”胆固醇，能帮助我们降低“坏”胆固醇。

P5

健康的饮食习惯、加强运动、戒烟限酒、保持良好的心态，都有助于降低“坏”胆固醇。

此外，药物治疗也是降低“坏”胆固醇不可或缺的重要措施。

P6

下面，我们来看看哪些食物能帮我们降低“坏”胆固醇。常见的食物，如大豆制品、香菇、木耳、大葱、洋葱等具有降低胆固醇的作用。

此外，一些富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、粗粮等也有助于降低“坏”胆固醇。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。

P7

健康饮食有助于控制胆固醇。有人可能会觉得，不吃高脂肪、高胆固醇食物，一日三餐只吃“五分饱”，就能把胆固醇控制好。是不是这样呢？

我们往下看！

P8

胆固醇有两个来源：内源性和外源性。内源性胆固醇，主要由肝脏合成，占胆固醇来源的2/3；而外源性胆固醇，从食物中获取，只占了胆固醇来源的1/3。

少吃节食控制了食物来源的胆固醇，但我们的肝脏还在不断地合成胆固醇，因而完全指望少吃降低“坏”胆固醇的想法是不对的。

综上所述，靠节食降胆固醇，难！要多管齐下，才能更有效降低胆固醇！

P9

介绍了饮食之后，我们来看看什么是科学运动。

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。

P10

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。

P11

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。

P12

下面，我们来看药物治疗。

药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”，就像天使一样帮助我们对抗斑块。在众多降脂药物中，他汀最为常见，是降低“坏”胆固醇的主力，临床使用最广泛，受到众多指南的一致推荐。并且具有疗效可靠、副作用少、服用方便的特点。

P13

您知道他汀是一种什么样的药物么？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，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，从而减少心血管疾病的发生。他汀是公认的减少心血管事件最有效的降胆固醇药物。

P14

服用他汀，要足量、长期。因为他汀降低“坏”胆固醇的效果与剂量有关，剂量越大，降低“坏”胆固醇的效果越强；只有服用足量的他汀，才能获得强效的血管保护作用。

他汀也要长期服用，这是因为我们的身体每天都在不断地合成和吸收胆固醇，如果停用他汀，“坏”胆固醇还会升高；而“坏”胆固醇升高可能会使已经稳定的斑块破裂，发生心血管疾病。

所以，建议大家要坚持足量、长期他汀治疗，不要轻易地减量或停药。

P15

可能有人会问了，服用他汀要注意什么？

他汀的不良反应主要集中在肝脏和肌肉两方面。一般来说，他汀不会影响肝功能。即使少数人服用他汀后出现肝脏的转氨酶轻度升高，这也是暂时的，通常几周后会恢复正常，无需处理。

另外，他汀也具有良好的肌肉安全性，极少发生严重的肌痛、肌炎。

当然，如果在服用他汀过程中，出现严重的不良发应，一定要及时告诉医生。

P16

他汀是一种需要长期服用的药物。一些人不禁要问“长期服用他汀安全么？”

事实上，他汀适合长期服用，他汀在临床上已有超过20年的应用历史，其安全性经历了时间的考验。

P17

下面，我们来说说保健品。大家经常从电视、网络上看到保健品五花八门的广告，很多人信以为真，热衷于购买降脂类保健品，认为它们能有效降低胆固醇，永不反弹。认为吃了保健品，就不用再吃药了。

这种观点是错误的。很多保健品的疗效都没有得到大规模研究的证明，保健品对于“坏”胆固醇的作用有限。不能用保健品替代药品。

P18

我们来汇总下今天讲的内容：如何降低“坏”胆固醇。如何降低呢？大家回忆下，饮食控制、科学运动、戒烟限酒、良好心态，还有药物治疗，最有效的降胆固醇药物是他汀。

只有综合管理，做好这五项内容，才能有效降低“坏”胆固醇，挽救患者的血管！

P19

谢谢大家的聆听！