**《降胆固醇是场持久战》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《降胆固醇是场持久战》。

P2

胆固醇是人体必需的一种物质，它是细胞膜、激素等的基本组成材料。胆固醇与甘油三酯和类脂等一起组成血脂，它分为“好”胆固醇和“坏”胆固醇。

我们今天要认识的是“坏”胆固醇，它是造成血管损害，导致心血管疾病的“罪魁祸首”。

“坏”胆固醇，是指低密度脂蛋白胆固醇（英文缩写是LDL-C）。我们来看这张图，当血管中的“坏”胆固醇LDL-C含量过多时，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，这一过程就是动脉粥样硬化的发生过程。

如上所述，“坏”胆固醇对血管造成损害，促进动脉粥样硬化的发生发展，这一过程是个逐渐加重的过程。

P3

大家看，“坏”胆固醇促进动脉粥样斑块的形成，随着动脉粥样硬化斑块的增大，斑块可能破裂，导致血栓的形成，最终导致心肌梗死、中风等心血管疾病的发生。动脉粥样硬化发生的这一过程是一个漫长的病理过程，可能需要十几年乃至几十年，也就决定了降胆固醇治疗是一场漫长的战争。

因此，我们要降低“坏”胆固醇，防治心血管疾病，保卫心血管健康就需要长期的坚持不懈。

那么，我们有什么方法来降低“坏”胆固醇，从而保卫心血管的健康呢？

P4

首先，我们可以从调整生活方式开始，建立并保持健康的生活方式，多方位的防守“坏”胆固醇的入侵。

健康的生活方式包括膳食平衡、科学合理的运动、戒烟限酒、保持良好的心态，这些都有助于降低“坏”胆固醇。

珍爱生命，远离烟酒。吸烟是健康的头号杀手，是心血管疾病的重要危险因素。此外，二手烟也不利于健康。我们要向香烟说“不”。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。

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。

P5

在日常饮食中，怎样才能保持膳食平衡呢？

我们来看下这张图，这是平衡膳食宝塔，是个比较理想的膳食模式，平衡膳食宝塔共分五层：

谷类薯类等五谷类位居底层，吃的最多，每人每天应吃250~400克，且每日应饮水1200毫升；蔬菜和水果占据第二层，吃较多，每天应吃400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，吃适量，每天应吃125~225克；奶类和豆制品等食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆制品50克。第五层塔尖是油脂类，吃最少，每天不超过25克，而且，应该限制盐的摄入，每天不超过6g。

总体来说，就是少脂少盐，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，从而有助于降低“坏”胆固醇。

此外，如何做到科学合理运动呢？

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、游泳等有氧运动。

其次，运动量要适当。主要看运动结束后是否感到疲劳。科学运动应量力而行、循序渐进。

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。

综上所述，建立并保持健康的生活方式是降低“坏”胆固醇的基础。

P6

除了健康生活方式以外，坚持药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”，是全面防守“坏”胆固醇，保卫心血管健康不可或缺的重要措施。

在众多降脂药物中，他汀最为常见，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，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。

P7

我们知道了坚持他汀类药物治疗是降低“坏”胆固醇的法宝，那么将胆固醇降低到参考值以下，是不是就可以中止治疗了呢？

答案是“不可以”。

P8

这是因为，首先，“坏”胆固醇的参考值因人而异：

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)。

P9

其次，使用药物治疗成功的将胆固醇降低，这仅仅代表我们赢得了一场 “战 役 ”的胜利而已。

P10

然而，如我们前面所说的一样，降胆固醇是场漫长持久的拉锯战。

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，与遗传等因素密不可分，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。

P11

鉴于高血脂是终身疾病，无法完全治愈，需要持续控制。

而且，降低胆固醇治疗是为了长期对抗动脉粥样硬化，减少心脑血管事件，中断他汀治疗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，就算我们的胆固醇降到参考值以后也不能停药。我们需要长期坚持他汀药物治疗，持续进行控制，直至终生。

P12

其次，服用他汀，要足量。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；对于心血管疾病及其高危患者，只有服用足量的他汀，才能获得强效的血管保护作用。

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。

P13

可能有人不禁要问了，长期他汀治疗安全吗，会不会有什么危害，需要注意什么？

他汀是一种适合长期服用的药物。总体上，他汀治疗安全性良好。

P14

他汀的不良反应主要集中在肝脏和肌肉两方面。

作为国际医疗审核权威机构，美国食品药品监督管理局（FDA）于2012年发表声明，充分肯定了他汀的肝脏安全性。

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。

P15

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。

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

可能有人会问，如果我需要用他汀，但是，万一又不能耐受不良反应，那该怎么办？

如果您在服用他汀过程中，出现严重的不良发应，那么一定要及时告诉医生，医生会建议您：

* 更换一种他汀
* 减少同一种他汀剂量
* 隔日或每隔2日服用1次他汀，比完全停药好

以上建议请在医生的指导下进行，请以医生处方为准。

P17

事实上，总体上，他汀具有良好的安全性，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。

P18

我们来汇总一下今天的讲课内容：

对于降低“坏”胆固醇这场持久战，我们应该进行多方面的防守，首先是建立并保持健康生活方式，包括膳食平衡、科学运动、戒烟限酒、良好心态等，这是基础。

其次是药物治疗，最有效的降胆固醇药物是他汀类药物。

我们要降低“坏”胆固醇，取得心血管疾病防治整个“战争”的胜利，就要坚持足量、长期他汀治疗！只有坚持他汀治疗，才能长“治”久！

P19

谢谢大家的聆听，祝您健康！