**《高胆固醇血症防治的常见错误观念》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《高胆固醇血症防治的常见错误观念》。

P2

高胆固醇血症，指的是血中胆固醇升高，胆固醇有“好”有“坏”，我们通常看血中“坏”胆固醇，即低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）是否升高。

在这里，我汇集了一些防治高胆固醇血症时大家常犯的错误，您是否会犯如下的错误呢？

P3

首先来看第一个错误观念：高胆固醇血症是老年人的“专利”。

在我们的周围，是否有不少年轻人抱着这样的观念：“高胆固醇血症只有老年人才会得，我们年轻人，不会得”？

事实真是这样么？

P4

现在社会，年轻人承受着很大的工作和生活压力，导致他们长期睡眠不足，精神紧张；饮食也不规律，每天忙忙碌碌，没时间运动等等。而这些因素都对心血管不利，正在不断地侵蚀着年轻人的健康。网络、报纸上关于英年早逝的报道层出不穷。

在这里，我要提醒年轻人：不要心存侥幸，只要事业，不要身体！

大家也要注意：各个年龄段的人都要重视高胆固醇血症的预防！

P5

第二个错误观念：只要“少吃”就能治疗高胆固醇血症。

有不少人认为，高胆固醇血症是“吃”出来的，只要自己能管好嘴，注意饮食，胆固醇自然就降下来了。

您怎么看呢？事实真是这样么？

P6

事实上，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。

P7

治疗高胆固醇血症是需要综合管理的，需要同时采取多种措施，包括健康饮食、科学运动、戒烟限酒、保持良好心态、及时进行药物治疗。对于“坏”胆固醇很高的人，药物治疗必不可少。

P8

第三个错误观念：化验单上没有“箭头”就是正常

不少人习惯拿到化验单，先看上面有没有箭头，有箭头就表示这项不正常，如果没有箭头，就表示没问题。这么做，在很多时候可能是正确的，但把他运用到血脂化验单上就不对了。

为什么会这样呢？

P9

这是因为“坏”胆固醇LDL-C的参考值因人而异，我们不能“一刀切”，用一个标准。

我们依据人群的心血管疾病风险高低，将人群划分为四个层次：极高危、高危、中危、低危。像急性冠脉综合征、冠心病/缺血性卒中合并糖尿病患者，LDL-C要降到2.07mmol/L以下。

患有冠心病、缺血性卒中/短暂性脑缺血发作、糖尿病、高血压合并≥3个其他危险因素、慢性肾病（1-4期），LDL-C要降到2.59mmol/L以下。

高血压或其他危险因素≥3个且TC≥240mg/dl，LDL-C≥160mg/dl的患者，LDL-C要降到3.37mmol/L以下。

如果没有高血压，且其他危险因素少于3个，LDL-C要降到4.14mmol/L以下。

看了这张表，您明白自己LDL-C要降到多少才合适了吧。

大家要谨记：血脂化验单的参考值因人而异。

P10

下面，我们来看看另一个错误观念：高胆固醇血症是慢性病，一时半会儿不管也没事儿。

您怎么看？事实真是如此吗？

P11

我们先来看看动脉粥样硬化的形成过程。当血液中“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；沉积的LDL-C将被人体的清道夫——巨噬细胞吞噬，随着巨噬细胞吞噬的LDL-C越来越多，巨噬细胞会逐渐转变为泡沫细胞，泡沫细胞破裂后，与胆固醇一起形成像小米粥样的斑块，这就是粥样斑块；随着斑块的增大，血管腔变窄，导致血流不畅，甚至阻塞。

从上述粥样斑块的形成过程来看，动脉粥样硬化是个缓慢的过程，但从斑块形成到突发心血管疾病却可能很快！

P12

斑块分为 “硬斑块” 和“软斑块”。硬斑块是稳定斑块，就像皮厚馅小的饺子，纤维帽很厚，LDL-C较少，不容易破，相对稳定。

而与之相对的软斑块则是不稳定斑块，就像薄皮大馅的饺子，纤维帽很薄，而LDL-C较多，很容易破，这样的斑块是很危险的！

P13

我们常把不稳定斑块比作“不定时炸弹”，他们随时可能破裂、形成血栓。依据不稳定斑块所在的部位不同，可能导致不稳定心绞痛、心肌梗死、中风，甚至猝死。

相信大家了解斑块是如何引起心血管疾病之后，一定会重视高胆固醇血症的管理。如果不尽早控制高胆固醇血症，等到斑块破裂突发心血管疾病之时，悔之晚矣！

P14

现在，市面上充斥着各种各样的保健品。五花八门的广告，眼花缭乱的养生讲座，让很多人信以为真。不少人热衷于购买降脂类保健品，认为它们能软化血管，降低 “坏”胆固醇， 还很安全。事实真是这样么？

P15

保健品对于“坏”胆固醇的作用有限，很多广告都夸大了保健品的作用。我们不能拿保健品替代药品。

目前医学界公认的降低“坏”胆固醇的主导药物是他汀，他汀拥有多年的使用经验，它的疗效和安全性都得到了验证。

P16

经过治疗后，“坏”胆固醇已经不高了。不少人会觉得，自己不用吃药了吧！您觉得这种观念正确么？

P17

上面已经讲过，从“坏”胆固醇的沉积，到动脉粥样硬化，再到心血管疾病的发生，这是一个漫长的过程，可能需要十几年乃至几十年，这就决定了心血管疾病的防治是一个漫长的系统工程。

P18

如果停用他汀，后果会很严重。后果有两方面：一是“坏”胆固醇会再度升高，这是因为每天我们的身体都在不断地合成胆固醇，也在不断地通过吃饭摄入胆固醇，停用他汀后，胆固醇还会升高；二是斑块破裂，导致心血管疾病高发，中断他汀治疗后，可能会导致已经稳定的斑块破裂或进展，心血管疾病风险反而会更高。

P19

所以啊，他汀治疗重在坚持。大量的研究也证实：他汀治疗的时间越长，我们的心血管疾病风险下降越多。大家不要擅自停药或减量。只有坚持长期服用他汀，才能最大程度地延缓斑块进展，保护我们的心血管，远离心血管疾病。

P20

谢谢大家的聆听！