**《高血脂盯上您了么？》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《高血脂盯上您了么？》。

P2

我们先来看看什么是高血脂。

高血脂，我们也称作“血脂异常”“高脂血症”，指的是血液中的脂质异常，包括胆固醇和甘油三酯。

高血脂包括以下四种情况：总胆固醇（TC）升高；甘油三酯（TG）升高；低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高；高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）下降。

大家要注意：高密度脂蛋白胆固醇是下降，而不是升高。

所以啊，高血脂的叫法不太准确，称为血脂异常更加准确。但称为高血脂，大家更熟悉，更容易接受。所以，我们在这里采用高血脂。

P3

高血脂是心血管疾病的罪魁祸首！为什么这么说呢？高血脂是动脉粥样硬化最重要的危险因素。而动脉粥样硬化发展到一定程度，会出现各种心血管疾病。动脉粥样硬化发生在心脏，会出现心绞痛、心肌梗死等；发生在大脑，会出现卒中，也就是我们常说的中风，以及短暂性脑缺血发作；发生在上肢、下肢的血管，我们称之为外周动脉疾病。

从高血脂，到动脉粥样硬化。再到心血管疾病，构成了一个事件链。

P4

心血管疾病是我国，同时也是全球首位的死亡原因。下面我们看看心血管疾病在我国的危害。先看死亡率，每5例死亡中就有2例死于心血管疾病；再看残疾率，每5例脑卒中患者

就有4例残疾。

相信看了这样数据，您对心血管疾病的危害已经有了深刻的认识了。

P5

作为心血管疾病最重要的危险因素的高血脂，在我国很流行。随着时代的进步，我们的生活越来越舒适和便捷，快餐、轿车、网络带给我们生活享受的同时，也改变了我们的生活，为高血脂的流行提供了动力。据统计，我国高血脂人数不少于2.5亿。

P6

高血脂被称为“无声杀手”，这是因为高血脂通常没有任何症状，如果不做检查，很多人都不知道自己血脂高了。

往往突发心血管疾病如心绞痛、心梗、脑卒中（也就是我们常说的中风）后，才知道是高血脂惹的祸。等到高血脂引起了心血管疾病之后，悔之晚矣！

因而，对于高血脂，我们要早发现、早诊断、早治疗，这样才能更好地预防心血管疾病！

P7

您知道，哪些人更容易被高血脂盯上吗？

在我们身边，有很多高血脂患者，您能识别他们吗？下面，我们通过一个个例子，告诉大家哪些人的血脂会比较高。

P8

先来看第一个例子：小张。

小张是男性，今年38年，是公司的骨干精英，岗位责任重，工作压力大，加班熬夜是家常便饭。有一天，小张突然胸口疼，叫了救护车赶紧去医院。住了院，做了检查，才知道是心梗。大家不禁疑惑了，小张年纪轻轻，怎么就得了心脏病了。

P9

原来都是高血脂惹的祸！

之前已经介绍了高血脂、动脉粥样硬化、心血管疾病的事件链，高血脂是心血管疾病最重要的危险因素。很多患有心血管疾病的人都有高血脂，因而这部分人群一定要警惕高血脂！

P10

下面我们来看第二个案例。

吴阿姨是一位中年女性，今年57岁。一般女性到了五六十岁的时候，容易发福，变胖，吴阿姨也不例外。吴阿姨的父亲和大哥都得过冠心病，通过冠心病可能遗传，害怕自己也得冠心病。最近到医院做了检查，发现血脂高了。

P11

大家去医院看病的时候，医生常常会问到您的家属是否有人患有冠心病、脑卒中等心血管疾病。医生这是在判断您有没有心血管疾病家族史。如果您的亲戚，尤其是直系亲戚中有人患上了心血管疾病，那么，您一定要警惕高血脂！

大量的研究数据表明，有心血管疾病家族史的人患高血脂的危险远远高于没有心血管疾病家族史的人。

此外，如果您的家人患有家族性高脂血症，自己也要警惕高血脂！

P12

下面，我们来看第二个案例。

老李，今年61岁，二十出头的时候就开始吸烟，到现在烟龄已经有35年了，每天大概抽20只左右。

大家都清楚吸烟对肺不好，这不老李得了肺气肿，住了院。做检查的时候发现血脂高了。

老李躺在病床上，心里直后悔，没把烟戒掉，现在得了肺气肿，血脂也高了。

P13

事实上，除了吸烟，高血压、超重或肥胖、糖尿病这些因素都与高血脂有一定的关系。如果您有高血压、体重超标、患有糖尿病或者吸烟，您患高血脂的风险高于一般人群。

所以，具有这些危险因素的人一定要警惕高血脂！

P14

我们再来看另一个案例。

大刘是45岁的男性，在家里是顶梁柱，平时工作忙绿，应酬多，饮食上也不太注意，常常不能正点吃饭。

多年未做体检，近期体检发现血脂已经很高了。

大刘不禁感叹：自己平时觉得身体挺健康的，也没注意体检。体检后才发现，血脂这么高！

P15

这里，要提醒大家要重视健康体检。有很多疾病，早期是没有任何异常的，只有通过检查才能发现，高血脂正是如此。健康体检是发现血脂异常的重要途径。

以下人群：40岁以上男性，绝经期后女性，患有高血脂的危险比较高，建议他们每年检查一次血脂。记住了，是每年查一次。

另外，即使是年轻人，也要警惕高血脂！建议20岁以上的人至少5年查一次血脂，也就是说过了20岁，每过5年，至少做一次检查。如果是男性，过了40岁，要每年查一次。如果是女性，绝经期后，要每年查一次。

P16

我们来回顾下高血脂的高危人群。我们通过案例分别介绍了患有心血管疾病的人、有心血管疾病家族史的人、有高血压、超重/肥胖、糖尿病、吸烟等心血管疾病危险因素的人，这些人都是容易患有高血脂的人。此外，即使不满足上述条件，超过一定年龄仍要警惕高血脂！

除了这些人，其他人就不会得高血脂了么？不是的！

不少白领女性认为高血脂是胖子的“专利”，比较瘦的人是不会得高血脂的。

像案例中的小王，现年35岁，平时比较注重饮食，体型偏瘦。小王对自己健康很自信，然而，最近的一次体检让她傻了眼，自己竟然得高血脂了。

P17

小王觉得很不可思议，自己这么瘦的人怎么会得高血脂呢？

我们周围有不少人，把高血脂当做多吃少动带来的“富贵病”，认为瘦人和吃素的人血脂肯定不会高，这种观点是不正确的。

大家要明白，高血脂的形成的主要原因是人体内部的代谢过程出了问题，不良生活方式、遗传等因素是次要原因，起了推波助澜的作用。

所以说，瘦的人也会得高血脂。

P18

相信通过前面的讲解，您已经了解了高血脂的高危人群！如果您属于高血脂的高危人群，赶紧查查血脂，看看自己的血脂是不是已经高了。

如果您血脂已经高了，也不要害怕！高血脂并不是什么疑难杂症，治疗并不难！

P19

可以从五个方面治疗高血脂，从而减少心血管疾病的发生。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。

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胆固醇。我们要常吃能降低“坏”胆固醇的食物，少吃动物内脏，鱿鱼、扇贝等海产品，蟹黄、蛋黄等，以及奶油、猪油、牛油、黄油、棕榈油等让胆固醇升高的食物。

关于运动，建议大家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。控制好运动量，并坚持下去。

吸烟是健康的头号杀手，我们不光要拒绝吸烟，也要拒绝二手烟。适量饮酒是有益于健康的，但过量饮酒有害。因而，饮酒一定要适量。

保持良好的心态很重要。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。

P20

下面，我们说说药物治疗。药物治疗是降低“坏”胆固醇的“法宝”。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。他汀通过减少肝脏中胆固醇的合成，降低“坏”胆固醇，稳定/逆转斑块，减少心血管疾病的发生。并且具有疗效可靠、副作用少、服用方便的特点。建议长期、足量使用，不要擅自减量或停药！

P21

谢谢大家的聆听！