**《黄色瘤+老年环=高血脂警报！》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《黄色瘤+老年环=高血脂警报！》。

P2

讲这个话题前，我想先从一个病例开始讲起，王女士是一位中年女性，她的母亲因急性心肌梗死放置了支架，出院后需要按时复诊拿药。有一次，她陪母亲来医院复诊，医生在给老人开好医嘱时，无意中看了一眼王女士，这一看不打紧，倒看出毛病来了……

P3

医生指着她的左眼皮，那里长了一个绿豆大小的黄色小瘤子。

医生问：你眼睛上的黄色东西有感觉吗？

王女士：医生，我没啥感觉啊，不痛不痒的，也没有什么不舒服

医生：那你血脂高不？

王女士：医生，我天天吃素，血脂不可能高吧？

医生再三劝说小王：尽快去查一下血脂吧！

王女士最后被医生说服，第二天去医院查了一下血脂。

P4

血脂结果出来之后，王女士拿着化验单来找医生，她惊讶的问医生：“医生，你真神了，你怎么看我一眼就知道我有高血脂啊？”

医生指着她左眼皮上的黄色小瘤子，说，是它告诉我。

于是，医生开始给她讲起了血脂的知识。

P5

高血脂、高血压和高血糖俗称“三高”，都是我们人体健康的危险杀手。其中，高血脂在临床上最常见也危害最大。

然而，大多数高脂血症患者没有什么症状，需要通过血脂检查才能判断，所以往往是在体检中无意被发现的，因而它是最隐蔽的健康杀手。

但是，为什么这位医生能发现小王的高血脂呢，这是因为它虽然隐蔽，但仍然有一些蛛丝马迹可循……

P6

高脂血症的蛛丝马迹中，最重要的就是黄色瘤和老年环，成为高血脂的警报。

接下来，我们会详细讲解一下这两种症状。

P7

那么，什么是黄色瘤呢？

如果中老年妇女眼睑上新出现黄色、橘色或者棕红色斑块或者结节，不痛不痒，就很有可能是黄色瘤。

它也可能出现在面部或者膝盖上，可能是一个或者数个，也可能融合在一起。

P8

那么，黄色瘤是怎么形成的呢？

黄色瘤是由于脂肪堆积在皮下形成的，往往是血脂升高的一个表现。所以患者一旦观察到黄色瘤的出现，应及时到医院去检查血脂有无升高。

P9

除了黄色瘤，老年环也是高血脂的警报。

如果在黑眼球的边缘出现一圈灰白色、宽约1-2毫米的环状结构即为老年环。

老年环多发生在有动脉硬化和高胆固醇血症的老人，也偶见于血脂过高的青年人或中年人。

P10

那么，老年环是如何形成的呢？

老年环是血液中的脂肪堆积于角膜所致。角膜本身没有血管，其营养来自角膜缘的血管网和眼内的房水。当血液和房水中的胆固醇、甘油三酯等血脂含量过高时，就会在角膜组织内沉积，在角膜边缘形成灰白色的环。这就是老年环。

P11

有老年环的老人总胆固醇水平明显高于正常老年人，几乎都有不同程度的脑动脉硬化。因此老年环被认为是高胆固醇血症和脑动脉硬化的危险信号，尤其是40岁以下的年轻人出现老年环，更应该引起重视，应及时到医院进行检查

P12

那么，没有黄色瘤和老年环，就不会有高脂血症了吗？

只有少数高脂血症患者会出现黄色瘤和老年环，所以没有黄色瘤和老年环并不代表没有高血脂。

P13

高血脂患者出现症状往往与并发症有关。比如部分高血脂患者出现胸闷、胸痛、心悸症状，这主要与高血脂引起冠心病有关；部分患者出现头昏脑胀、失眠健忘等症状，这主要与高血脂引起脑动脉硬化、脑供血不足有关；出现乏力、倦怠等症状，与高血脂引起脂肪肝有关。只有定期常规的血脂检查才能在早期发现高血脂。

P14

以下几类人群尤其应该关注血脂水平：一是已患冠心病、脑卒中、外周动脉粥样硬化性疾病的患者；二是吸烟、肥胖、患有高血压或糖尿病的患者；三是家族中有冠心病、脑卒中或外周动脉粥样硬化性疾病病史患者，特别是直系亲属中有人50岁以前就得了心脑血管病甚至死于心脑血管病的；四是有家族遗传的高胆固醇血症；五是绝经后女性和40岁以上的男性。

P15

那么，高血脂患者该怎么办呢？

做好以下五项，高血脂患者不烦恼：一是药物治疗，即坚持长期规范的他汀治疗；二是坚持运动，以有氧运动为主，无氧运动为补充；三是注意饮食，减少膳食脂肪，多吃蔬菜水果、五谷杂粮；四是缓解心理压力和调整睡眠是疾病防治的重要方面；最后记住，一定要完全戒烟，戒烟是最经济的预防心脑血管疾病的方式，另外，二手烟的危害不可小觑。

P16

在药物治疗中，最重要的一类药物是他汀类药物的使用，他汀类药物可通过抑制肝脏内胆固醇合成关键酶之一，显著降低血液中“坏”胆固醇 (LDL-C) ，抗动脉粥样硬化，被称为降脂治疗的基石，并被中国、美国、英国等各国权威血脂指南强力推荐，如中国成人血脂异常防治指南2007、2013 美国ACC/AHA 控制血胆固醇降低成人动脉粥样硬化性心血管病风险指南、2014年美国NLA成人血脂异常管理建议解读、2013年英国NICE血脂指南等。

P17

对于高脂血症患者的药物治疗，强调按照医生的建议规范使用，做到不停药，不减量。若果患者擅自停药减量时，由于人体内胆固醇的合成一直在进行，因自行停药或减量将造成血脂水平会再次升高，甚至超过服药前水平；导致动脉粥样硬化疾病的风险升高，发生冠心病、卒中等心脑血管疾病。因而，长期规范药物治疗才能使患者最大获益。

P18

最后，我想讲一下，高血脂是危害大众心脑血管健康的隐性杀手，但是它其实并不难对付，可怕的是不知道、不治疗，任其发展直至最后酿成悲剧！

只要我们实现了高血脂的早发现早治疗，高脂血症就不会成为困扰我们的健康难题。让我们医患携手，共同关注，一起努力，最终达到防治心脑血管疾病的目标！

P19

谢谢大家的聆听！