



我国高脂血症患者逾一亿 体检抽出“牛奶血”是真的吗?

◆ 吴瑞莲

近年来,听闻越来越多的人在体检中被抽出“牛奶血”,真有这么回事吗?日前,由新民晚报社等主办的2016年第32期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上披露,最近的大健康调查显示,全国高脂血症患者超过一亿。上海交通大学附属胸科医院心功能室主任徐迎佳主任医师表示,“牛奶血”的说法未免有些言过其实,但严重高脂血症患者的静脉血样的确与健康人不同,他们的血样会有分层,上层可出现油脂样物质,即“脂血”。徐主任提醒,临床上因忽视血脂异常而导致心梗、脑中风等心脑血管意外的情况并不少见,因此一旦发现血脂异常的患者,最好从改变生活方式做起,积极控制血脂水平。

重视健康体检的人,往往要等到发病了才开始重视血脂问题。专家表示,血脂过高还会堆积在肝脏,损伤肝功能,从而出现脂肪肝。血脂高出正常值3-5倍的人还容易出现急性爆发性胰腺炎。

血脂达标因人而异不能仅看“箭头”

据了解,血脂是一组血液成分的总称,主要有总胆固醇,甘油三酯,其中总胆固醇又分为高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。只要其中一项不达标,都视为血脂异常。不少人拿到血脂化验单,第一眼常会看有没有显示偏高或偏低的箭头。如果什么都没有,多半会长出一口气。然而,徐迎佳主任提醒,血脂有着非常明显的个体化差异,不同人的“正常值”是不一样的。

她介绍,血脂化验单上默认的“正常值”,只是针对没有心血管及相关疾病的普通人群而言的。如果患有冠心病、糖尿病、高血压等疾病或有高脂血症家族史的高危人群,就应该将低密度脂蛋白的参考理想值相应下调。

若自己本身胆固醇略高于正常参考值,是

否需要服药呢?徐主任表示,如果胆固醇稍高,没有其他合并高危因素,可以先进行饮食控制。一般正常人每日胆固醇摄入量不要高于600毫克为宜,如按每人每天1个鸡蛋,150克肉类,50克鱼肉及1瓶鲜牛奶计算,其胆固醇摄入量为400-500毫克。但是,对于某些同时患有高血压、心血管疾病患者来说,则应控制胆固醇量至300毫克以下。徐主任强调,至于那些高危或者单纯饮食控制,生活方式改变都不能将血脂降至正常者,仍需要药物治疗。

高血脂还是眼前黑影的“导火索”

上海爱尔眼科眼底病科董珺医师指出,许多全身性疾病都是眼前黑影的导火索,例如高血脂和高血糖不仅会对身体有害,同样也会危及眼底。

据了解,人的眼球中占比较大的部分,被称为玻璃体。董珺说,玻璃体是呈胶状,无色透明的半固体。当外界的光线进入到眼睛时,实际上是通过透明的晶状体和玻璃体映射到视网膜上。由此可知,想要看清事物时,必须满足晶状体和玻璃体都呈现清澈透明的状态才行。

许多晶状体浑浊的白内障患者总述说,自己眼前总有白雾,那么漂浮的黑影和闪电又是怎么回事呢?董医生对此解释说,漂浮的黑影和闪电源于眼后段,和前端的白内障并不一样。

她特别指出,当眼底出血进入玻璃体腔时,可使原本清透的玻璃体变得浑浊。“双眼视物时,视野就会被遮挡。由于中年以后,患者吸收能力开始减退,大量出血如若一直滞留于玻璃体腔,得不到吸收,眼前的黑影也就慢慢扩大了。”

董珺强调,关注眼底疾病症状的目的在于发现潜在的眼病,但不能作为眼病的指征。她表示,步入中年,眼疾发病率会逐年升高,因此眼检查显得尤为关键。通过专业仪器,可以多方位发现晶状体,视网膜,黄斑,玻璃体腔的疾病,并进一步采取措施。“如果出现眼前黑影或闪电的人,应尽快进行专业检查,不放过任何潜在眼病,还双眼一个健康的内环境。”



随着气温下降,感冒患者渐渐增多。民间小偏方究竟管用吗?第33期新民健康周周讲将提供防治感冒的小窍门。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

告别缺牙苦痛 资深种植院长为您亲诊

立即报名申请缺牙义诊免费检查名额及爱牙大礼包

◆ 叶雪菲

中国有句古语:树欲静而风不止,子欲养而亲不待。“尽孝”是中华民族传统美德,“及时行孝”在当下更是显得尤为重要。而对于经历了大半辈子的父母来说,吃得下睡得着无疑是最简单也是最幸福的事。我国60岁以上老人缺失牙齿情况比较严重,牙齿缺失引发的食欲不振营养不良更是无数老人和子女的心结。

牙齿缺失 是因为牙龈出了问题

格林口腔单耀锋院长指出,在中国大量缺失的人群中多数是由于牙周病引起的,如今在缺失牙群体中有一部分是35-55岁的中年群体,而牙周病的加剧让他们也“提早”步入老龄化时代。我们在日常生活中看到的刷牙出血、有持续性口臭、牙龈肿痛、牙龈萎缩等现象其实都是牙周炎的预兆。此外,牙齿缺失会引发多米诺骨牌效应,“首先,缺了一颗牙之后,与其对应的那颗牙便同时失去了咬合作用,功能会逐渐退化;其次,一颗牙齿的缺失还会殃及附近的邻牙,引起邻牙松动脱落,久而久之口腔里只剩下稀疏的几颗牙齿!”

提高晚年生活质量 牙齿缺失要及时处理

口腔健康与身体健康息息相关,牙齿是身体健康的第一道防线。牙齿长期缺失会导致面部变形、邻牙脱落、口齿不清、胃肠疾病、营养不良等多重危害,严重威胁老人的晚年生活质量和健康长寿。当有牙缺失的情况出现时,建议您及时看医就诊,以免病情恶化,导致治疗难度加大。目前牙齿缺失的常见处理方式有活动假牙、烤瓷牙以及种植牙。不同的牙齿缺失处理方式的适应症也有所不同,

缺牙患者应在专业医师的建议下根据自身实际情况选择合适的处理方式。

牙齿缺失义诊 让牙老有所依

为让广大缺牙患者拥有一口牙健康,12月15日-12月31日,格林口腔倾力打造种植牙全民公开讲座暨缺牙患者免费义诊检查、拍片、方案设计活动,到院还能领取爱牙大礼包,帮助缺牙的您实现口福梦。

报名方式:义诊报名免费热线
021-62959672

长卫登字 2016 第 0025 号
义诊地址:上海市长宁区荣华东路 96 号
格林口腔(靠近古北路华一银行)

医生简介

单耀锋
亚太口腔种植协会会员;美国 IAID 国际种植牙学会会员;中华口腔医学协会会员



扫一扫 与医生直接对话

Q & A

读者提问:民间往往喜欢煲汤,如鸡汤、骨头汤等给术后病人补身,是否有效?

上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英副主任医师答:喝汤是一种营养供给方式。炖汤相较于其他食

用方式更有利于营养物质的吸收利用,配合炖汤中的肉类一起食用,营养更佳。此外,平时也可在煲汤时放些药食两用的适合病人的食材如黄芪、当归、枸杞、人参、虫草等。

冬季健康科普讲座

——公益活动 免费入场

为提高市民对于健康的知识认知度,深入浅出地进行专业的科普教育,特别针对肿瘤、高危、亚健康等这些群体,上海市健康教育协会健康宣教与康复辅导站(原世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地)特别举办秋季健康科普讲座,请需要听课的读者来电进行预约登记。

科普讲座的时间及内容

12月15日(周四)上午9:00~10:30

科普讲座:《胃肠系统恶性肿瘤的综合治疗》
讲座专家:上海市肿瘤医院 沈俊 副主任医师

12月16日(周五)上午9:00~10:30

科普讲座:《如何运用传统中医预防恶性肿瘤的复发与转移?》
讲座专家:上海市第六人民医院 张家铭 主任医师

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 长泰厅

便利交通:公交49路、42路、43路、927路、806路、96路、985路、218路、205路、地铁七号线、九号线肇嘉浜路站。

预约电话:021-64031830/64311848 主办单位:上海市健康教育协会

网址:www.shjjdwho.com

承办单位:健康宣教与康复辅导站