

# 坏胆固醇越低越好吗

## 新研究提示可能伤脑子

大量证据证明,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)是冠心病的重要致病因素,也因此被称为“坏胆固醇”。近日,中国医学科学院阜外医院顾东风、鲁向锋团队发表的一项研究提示,坏胆固醇水平越低,冠心病风险也越低。但当坏胆固醇水平低于1.8毫摩尔/升时,可能会增加脑出血和痴呆风险。

研究人员从英国生物样本库和China-PAR项目中分别纳入35.3万人和4.1万人,采用线性和非线性孟德尔随机化分析评估坏胆固醇与冠心病、全因死亡、安全性事件(包括脑出血、糖尿病、癌症、非心血管死亡、痴呆)之间的因果关联。

分析显示,坏胆固醇与冠心病风险呈正相关。在英、中两国人群中,坏胆固醇每升高1毫

尔/升,冠心病风险分别增加75%和106%。但研究发现,在英国人中,当坏胆固醇低于1.8毫摩尔/升时,其水平越低,脑出血和痴呆风险反而有所增加。不过,中国人中未发现类似关联。此外,研究指出,与短期低坏胆固醇水平相比,长期维持坏胆固醇水平较低者,冠心病事件风险更低。

该研究作者之一、中国医学科学院阜外医院流行病学研究部主任鲁向锋教授,他表示,低密度脂蛋白胆固醇过高是心血管疾病的罪魁祸首。可以说,坏胆固醇的长期累积是动脉粥样硬化的“原动力”,时间久了就会导致冠心病、中风、心肌梗死等重大心脑血管疾病。

既往研究已经证实,坏胆固醇水平低对冠心病有保护作用。该结果提示大家,除了获益,其可能还存在潜在风险。坏胆固醇太低之

所以会增加出血风险,是因为心脑血管疾病患者本身的虚弱和疾病可能会降低体内胆固醇水平,进而在较大样本的人群中观察到坏胆固醇水平与脑出血、痴呆风险的相关性。不过,鲁向锋表示,该研究结论尚需在人群中做实证性研究,以进一步验证。

管理好“坏胆固醇”对于血管健康非常重要,不同人群的控制水平也不同,要进行危险分层。《中国血脂管理指南(2023)》建议,普通健康人坏胆固醇指标只要不超3.4毫摩尔/升就可以;而高危人群,例如40岁以上的糖尿病患者,建议坏胆固醇要在2.6毫摩尔/升以下;曾患过急性心梗、脑梗,或频发心绞痛,或患有冠心病、脑缺血、“小中风”且合并糖尿病患者,属于极高危人群,坏胆固醇应控制在1.8毫摩尔/升以下。具体如何

根据危险因素分级,大家可到正规医院咨询医生。“对于极高危人群而言,低密度脂蛋白胆固醇水平是越低越好;对于一般人群来说,遵照指南的建议控制指标即可。”鲁向锋说。

生活中,为防坏胆固醇水平超标,建议大家少吃动物内脏、肥肉等胆固醇含量较高的食物,多吃新鲜水果和蔬菜、杂粮、豆类等,戒烟、限盐,并适当运动。《中国血脂管理指南(2023)》建议,40岁以下人群应每2~5年测一次血脂,40岁以上人群则每年都要监测。其中,有动脉粥样硬化性心血管疾病病史者、存在高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等多项危险因素的人群、有早发心血管疾病家族史者、皮肤或肌腱黄色瘤及跟腱增厚者需格外注意。一旦发现坏胆固醇超标,应积极配合医生进行药物干预。(郭诗颖)

## 职业健康宣传进企业

4月25日,合肥市包河区同安街道王大郢社区党委组织卫健办、文明办等部门联合开展职业健康宣传进企业活动。工作人员通过悬挂条幅、张贴海报、发放宣传册等形式,对企业负责人、从业人员全方位开展职业病防治咨询、职业健康宣教等系列科普活动,进一步增强企业主体责任,提高劳动者自我防护能力和健康素养。通讯员 胡同摄



## 这些事项敏感人群要留意

日前,多地频繁受到沙尘天气困扰,除了造成出行不便,花粉季叠加沙尘天让易过敏人群更加难熬。皮肤出现瘙痒可以蒸面吗?沙尘天必须外出怎么办?为此,多位专家对敏感人群要留意的事项进行了专门解答。

近来,医院内因哮喘、鼻炎、荨麻疹等疾病来就诊的患者明显增多。沙尘天气下,污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,对人体产生不同程度的刺激。春季空气中充满了花粉、柳絮等致敏物质,还容易引起皮肤过敏,出现瘙痒。

沈阳市第七人民医院皮肤科主任中医师梁秀宇提示,如果面部皮肤出现瘙痒、灼热、干痛等情况,忌用热水烫洗、蒸面、蒸桑拿等,要停用刺激性强的护肤品,尽量用温和、保湿、不含防腐剂或香料的护肤品来缓解皮肤症状。此外,若风沙进入眼睛切忌用手搓揉,应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水,如仍有不适要及时就医。

沙尘中悬浮着大量颗粒物,这些细微粉尘过多、过密,易被吸入呼吸道深处,侵害呼吸系统。“躲避沙尘、保护眼睛和呼吸道是沙

尘天气个人防护基本原则。”沈阳市疾病预防控制中心应急管理师寇瀚文说,老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群,沙尘天气时,敏感人群应尽量避免外出,如发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘息及胸痛均需尽快就医。

寇瀚文介绍,沙尘天气时空气干燥,易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况,应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状。

(于也童)

## 低钠盐是“降压盐”还是“送命盐”

近年来中国高血压的患病率居高不下,与盐的摄入有密切关系。健康成年人一天摄入食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的上限最好控制在6克以内,而我国居民的摄入量远高于这一标准。在这种情况下,很多人觉得可以将家中的盐统一换成低钠盐,这种替换可行吗?

### 低钠盐到底是不是健康食品?

低钠盐则是一种含钠较少的盐,一般使用一定量的氯化钾和硫酸镁替换掉食盐中的氯化钠。低钠盐近两年来很受追捧,但有段时间网上流行一种说法,说临床上高血钾患者越来越多了,主要是因为吃了低钠盐,低钠盐还曾经有过“送命盐”之称。低钠盐到底是健康食品还是洪水猛兽呢?

东南大学附属中大医院内分泌科魏琼主任医师介绍,减少钠的摄入量,这

一建议肯定是有科学道理的。钠离子与血压的关系在医学上很明确。人体摄入过多的钠,可造成水与钠滞留,血容量增加,同时导致血管管腔变细,血管阻力增加,从而使血压增高。大量的流行病学研究结果也表明,摄盐过多与血压升高有密切关系。将普通食盐替换成低钠盐,在摄入量不变的情况下,钠离子的量变少了,肯定对降血压有好处。

但这并不是说有把普通盐替换成低钠盐的必要,通过控盐来降血压,关键是摄入的钠离子的总量,而不是盐的种类。市面上的低钠盐,氯化钠的成分占比基本上还是在75%-80%左右,按照中国人目前日均食盐摄入量,钠离子仍然是大大超标。同时钠含量越低,口味就越淡,换了盐而不改口味,还有增加摄入量的可能。

### 别在家里“一刀切”用低钠盐

魏琼主任医师介绍,钠多了不好,少了也会发生危险,因为钠也是人体必需的元素,有

维持血压的作用。他们在临床上也经常会遇到一些饮食上限制钠限得非常厉害的患者,结果限出了低钠血症。

魏琼主任医师表示,如果是高血压患者,遵医嘱使用低钠盐是可以的,但是特别不建议家里“一刀切”地全用低钠盐。

钾离子是通过肾脏排出体外的,当肾功能受损时,人体内的钾离子不能顺利排出,会在体内蓄积,久而久之就会出现血钾升高。所以家里有肾功能不全的老人,不建议使用低钠盐。

另外一类特别不能使用低钠盐的人群,是孩子。小孩子的肾功能还没有发育成熟,钾含量高了也很容易排出困难,肾脏超负荷工作还会引发肾脏的损伤。

所以魏琼主任医师强调,家里有肾功能不全的老人,有孩子,千万不能使用低钠盐,而没有高血压的普通人群,也没有必要使用低钠盐。与其考虑更换盐的种类,不如切实把盐的使用量给降下来。(杨彦)

## 基层传真

合肥市庐阳区杏林街道——

### 举办文艺下基层巡演活动

本报讯 为深入贯彻党的二十大精神,弘扬传统戏曲文化,丰富人民群众精神文化生活,4月20日上午,由合肥市委宣传部主办,合肥演艺集团、合肥市庐剧院、庐阳区委宣传部、庐阳区文化馆、庐阳区杏林街道党工委、办事处承办的第十五届“庐韵飘香”文艺下基层巡演活动走进庐阳区杏林街道大润发广场,为居民们带来一场精彩绝伦的文化盛宴。

本次活动是今年庐阳区首场庐剧巡演活动,庐剧小戏《万年桥》《游园观画》《李大脚传奇》等精彩亮相,用精彩的庐剧节目为辖区居民送去丰富多彩的文化大餐,现场观众沉浸其中,直呼过瘾。(马伟雄)

霍邱县夏店镇——

### 提升人居环境

本报讯 日前,六安市霍邱县夏店镇开始了一场旨在提升人居环境的全面行动。此次行动是为了加速乡村振兴,呈现新农村的生机与活力。在夏店镇人民政府的支持下,夏店镇民众积极响应,为改善居住环境、增强生活品质而行动起来。

据悉,该镇在镇政府的支持下积极组织征集志愿者参与环境维护。镇政府便投入了大量人力物力改善垃圾的处理问题。同时,为了更好地建设绿色环保型社会,夏店镇还大力推行分类投放、定期收运的垃圾清运机制,强化了居民的环保意识。

夏店镇的美化村居建设更多考虑了整个村庄的布局以及景观的打造,让村庄看上去更加美观,给大家带来舒适感受。针对此项工程,夏店镇政府采用了多种绿化植物,配合了现代的村居建筑氛围,具有强烈的地域特色。优美的环境真正达到了让我们闲暇时刻刻感受到乡村气息的效果。

针对各个村的实际情况,夏店镇政府还投入了大量的物力和财力提升公共设施,包括村干道、人行道、排水系统等等。通过这些设施的提升,大家在村庄内生活能够更便利,不会再面临村内交通不便、获取洁净水源较难等问题。

下一步,夏店镇人居环境提升的行动不仅让村庄更加美观宜居,也为推进当地乡村振兴注入了强大的力量。相信在大众志愿者的参与下,夏镇镇的乡村振兴将在未来发展的道路上越发繁荣。(金其华 全媒体记者 付梦林)



生活提醒