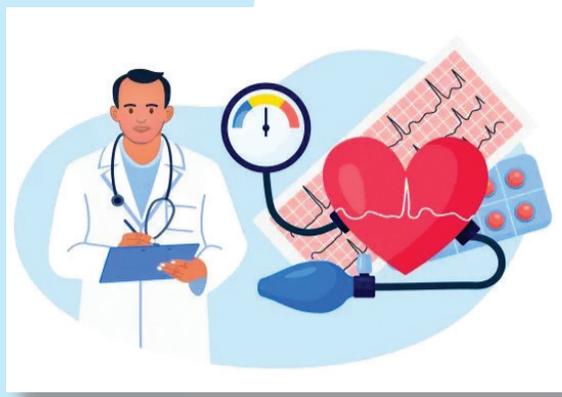


# 降脂药别随意停 特别是这类人

如今,高血脂已经成为人们体检报告单上的高频词。有人认为只要血脂降下来、正常了,就可以停用降脂药,毕竟“是药三分毒”。殊不知,这样做不仅会让血脂“反弹”,还会增加患心血管疾病的风险。对于已经有冠心病的人群来说,私自停用降脂药甚至有可能引发急性心梗!



## 停药不到一年 他突发心梗

小张因为经常觉得胸口憋闷,到医院检查后被确诊为冠心病。同时,作为血脂指标之一的低密度脂蛋白胆固醇比正常参考值上限略高一点,医生建议他长期服用降脂药阿托伐他汀——一种冠心病的治疗药物,并嘱咐他每天晚上服药。

半年后小张去门诊检查,发现血脂指标都正常了,就擅自停用了阿托伐他汀。尽管此后每次复查,医生都叮嘱他要坚持吃药,但他觉得指标都正常了,没必要吃药,也就没听从医生的嘱咐。

在停药不到一年后,小张因冠心病加重,突发急性心梗住院,幸亏送医及时才转危为安。没有按时吃降脂药的小张也被医生“狠狠批评”了一顿。

## “坏”胆固醇 冠心病的罪魁祸首

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病,通俗地讲就是坏的胆固醇在光滑的动脉血管内膜上沉积,形成了类似米粥一样的堆积物——斑块。这些斑块的生长和血液中的胆固醇,尤其是低密度脂蛋白胆固醇浓度密切相关,也就是说高胆固醇血症是造成冠心病的罪魁祸首之一。

血液里的坏胆固醇就像灰尘,如果不及时进行清理,它就会越积越多,慢慢附着在血管壁上,逐渐演变成动脉粥样硬化。从正常的动脉内膜开始,胆固醇和其他脂质物质逐渐沉积,形成脂肪条纹。随着时间的推移,这些脂肪条纹会逐渐演化成更加紧密和纤维化的斑块。这些斑块不仅会阻碍血液流动,还

可能导致血管壁的进一步损伤和炎症反应。

人体在情绪激动、饱餐、冷空气刺激等情况下,冠状动脉管腔内的斑块会突然破裂,局部出现血栓堆积,冠脉内血流完全中断导致供血区域的心肌坏死,部分患者还来不及就医已经出现心脏骤停,这就是我们常常谈之色变的急性心肌梗死——冠心病家族中的头号杀手。

## 降脂药 不仅仅是降脂

上文中小张医嘱服用的他汀类降脂药可以减少体内有害胆固醇的合成,也就减少了动脉硬化形成的“原料”。“原料”减少,不但会延缓动脉粥样硬化斑块的生长速度,甚至还可能使斑块变小,对冠心病起到很好的防治作用。

还有研究表明,他汀类药物可以使已经形成的动脉硬化斑块变得更稳定,降低其突然破裂的可能,这样自然就降低了心肌梗死的发病风险。

所以,对于冠心病患者而言,长期服用降脂药物不仅是为了控制血脂水平,更是为了减少斑块的形成和增长,稳定已有的斑块,从而降低心血管事件的风险。

## 随意停药 警惕血脂反弹

不仅是冠心病患者,原则上只要吃了降脂药都不应该随便停。目前,在服用降脂药的人群中确实存在一个比较常见的误区,他们觉得吃了降脂药,再抽血复查,血脂下降到正常水平就可以停药了。

其实不然,虽然复查时血脂正常了,那是因为一直在服用降脂药,血脂得到了控制。但这并不意味着你的身体已经完全摆脱了高血脂带来的风险。高血脂患者往往需要长期控制血脂水平,以预防动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的发生。

随意停药,加之不良饮食习惯,血脂还会再次升高。然而,这时人们往往会麻痹大意,忽略对血脂的监测,反而增加患心血管疾病的风险。

因此,停药与否,需要咨询专业医生。

## 长期服用 不必担心伤肝

也有人认为“是药三分毒”,担心长期服用降脂药会伤肝。不必过于担心,没有百分之百无副作用的药物,但只要副作用在可控范围之内就是安全的。

且一般医生在给患者开诸如他汀类的降脂药之后,会在前期监测其肝功能。如果患者前期肝功能就有异常的话,医生会视情况让其停药或者换药。

## 时机很重要 服药有“黄金时间”

由于夜间血液中胆固醇的浓度相对更高,所以医师会建议在晚上或睡前服用他汀类降脂药物,从而尽可能压制它们破坏血管。有研究比较了不同时间服用他汀类降脂药物的疗效,观察到同等剂量的降脂药物,晚上服用时降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的幅度较白天服用时增强3%至5%。

杨竹

## 吃饺子蘸醋好处多



吃饺子时,醋是很多人必不可少的调料。从健康角度来说,吃饺子蘸醋的确有不少好处。

**降低血糖反应。**饺子看似有荤有素,但实际升糖速度很快。一方面,饺子皮往往是用精白面粉做的,煮熟后淀粉充分糊化,质地柔软,非常容易消化,再加上大家往往是趁热吃,因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面,一些饺子馅料里肥肉较多,搅拌时还会加油,过多脂肪会降低胰岛素敏感性,并且跟完整的蔬菜相比,剁碎的控糖效果大打折扣。研究表明,醋可以延缓胃排空速度,促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性,降低碳水化合物的消化速率,延缓小肠对葡萄糖的吸收。此外,热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下,可以降低入口温度,不但有助控血糖,还能保护食道。

**增食欲、解油腻。**粮食发酵变成醋的过程中,产生了大量鲜味和香味物质,因此吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲,非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻,有助缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

**有助控盐。**适量的酸味能使咸味变得更加明显,因此,吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知,这样在包饺子时就可以少放一点盐,对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外,醋和饺子一起吃,还可以促

进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

**促进消化。**饺子是硬皮死面,吃后不易消化,醋是酸味食品,含有醋酸,能增强人体消化功能,补充胃酸的不足。

醋的种类很多,以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成,浓烈芳香,虽酸度高,但没有刺激感,特别适合跟肉馅饺子搭配,比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。二是香醋。香醋是以糯米为主要原料陈酿而成,酸而不涩、香而微甜,相比陈醋,口味更为柔甜、清爽,特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃,比如鲅鱼饺子、虾肉饺子等。三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成,酸味柔和、清香爽口,和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。此外,市场上还有专门的饺子醋,是在普通醋的基础上,添加大蒜、生姜等香辛料制成的。大家也可以自制,比如用陈醋配上蒜泥、生姜、酱油、辣椒等,调出自己想要的口味。

需要提醒的是,过多醋酸可能会腐蚀牙齿,损伤食道,加重消化道疾病,因此,吃醋要适“度”和适量。一般来说,总酸度在6%左右的醋,每次吃30毫升比较适宜。有牙齿敏感、咽喉不适、胃溃疡、胃酸过多等问题的人群,尽量不吃或少吃醋,以免加重不适。

刘萍萍