

“为什么我这么瘦，也会得高血脂？”

解惑

体检报告单③

“我一点不胖，怎么会查出来有高血脂，是不是搞错了？”每年体检季，在各大医院的内分泌科门诊中，医生常遇到类似的患者。内分泌专家提醒，高血脂并非是肥胖人士的“专属”。



励丽(右二)接受市民的健康咨询。 通讯员供图

1. 高血脂找上体型匀称的年轻白领

30岁出头的小秋(化名)是位外形靓丽的白领女士，1.62米的身高，体重56公斤，外形看起来还算匀称。所以，当被查出患有高血脂症时，她着实是想不明白。于是，她拿着报告单找到了宁波市第一医院内分泌科主任励丽。面对小秋的困惑，励丽做了详细的解答。

“你看，报告单上甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇这两项都偏高，尿酸也超标，颈动脉内中膜有

增厚，这是典型的高脂血症。”励丽说。

高血脂，是体内的血脂升高后导致的一系列现象。一般患病后，身体内不会出现特别明显的变化。但是随着高血脂症状的发展，就会导致血液粘稠、冠状动脉粥样硬化、冠心病、高血压、肝功能受损、肥胖、脑中风等诸多严重问题。

励丽说，一般而言，和血脂相关的有4项指标：总胆固醇、高密

度脂蛋白、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯。

在这4项指标当中，只有高密度脂蛋白是好的血脂，可以帮助预防心脑血管问题。除此之外都属于坏血脂，很可能会加重心脑血管问题的发生。胆固醇和甘油三酯通常来源于肝脏的合成，还有一种是通过食物的摄入。想要清除的话，主要是通过当作能量分解和细胞材料消耗这两种途径来实现。

2. 为什么血脂会发生异常？

励丽说，第一，胆固醇有些来自食物摄入，有些来自体内合成。大多数人之所以会得高胆固醇血症，都是因为自身的胆固醇合成等原因导致的。

第二，甘油三酯水平主要受油脂影响，如果我们平时吃的食物热量过高的话，多出来的热量就会转化为甘油三酯。每个人的个人体质和饮食生活习惯不同，所以合成与清除血脂的能力也是有所差别的。

“就拿小秋来举例，其实她是一个对自己体型非常在意的女士，平时饮食上非常注意，蔬菜为

主，很少吃主食，偶尔吃点糕点喝点奶茶作为下午茶，一周也会专门安排5天进行每天半小时的快走运动。她自己也感慨，我都这样做了，怎么高血脂怎么还会找上我？”

之后，励丽让小秋做了人体成分分析，结果显示她的体脂率有32.5%，超过了女性推荐的体脂率上限28%，而骨骼肌是低标。简单地说，就是小秋要减5公斤纯脂肪，还要增长5公斤的肌肉，体脂率才能达到健康的标准。

励丽说，血脂高并不是因为

吃了某种或某类食品导致，而是因为错误的饮食生活习惯。很多时候，如果吃的东西比例不合理，更容易造成血脂高的情况。

比如小秋这样为了体重更轻，米饭面条都不敢多吃，生怕多吃一点就胖起来。鱼肉蛋奶类等蛋白质物质也不敢多吃，怕荤菜吃多了长胖，这样营养不平衡造成了肌肉流失，而偶尔一放纵口腹之欲，脂肪却牢牢囤积在身体里。

另外，高血脂和遗传也有一定关联。如果家族当中有人曾患过高血脂的话，那么亲人患高血脂的几率就会高一些。

3. 所有的高血脂患者都要服药吗？

励丽说，对于治疗高血脂症而言，是否药物治疗医生要根据病情做出判断。“像小秋这类轻度高血脂患者其实不需要开药，只要接受我们多学科团队的指导，通过健康的生活方式，就能改善她目前的状况。”

面对小基数体重的高血脂患

者，首先要调整饮食食谱，三餐规律之外，控制一天食用油总量在30g。

建议平时饮食以清蒸、白灼、凉拌、低油小炒为主，每餐荤素菜搭配均衡，食物选择以绿叶蔬菜、瓜茄类蔬菜、豆制品、瘦肉类、鱼虾类为主要选择，主食选择粗粮

如燕麦米、糙米、小米和各种杂豆等代替部分精白米面精细粮食搭配。

“鱼肉、主食都可以放心地吃。”励丽强调，尽量少吃或不吃肥肉、油炸食品和动物内脏，这样可以减少对胆固醇的摄入量，此外还要减少对糖类、盐类的摄入。

4. 运动有利于降血脂吗？

同时，白领平日久坐少动的行为习惯，很不利于脂肪的消除。励丽介绍，运动项目以快走、游泳、自行车、羽毛球等有氧运动为主。

此外，保持良好的心态和睡眠同样重要。抑郁和焦虑等不良心态会对脂代谢产生不良的影响，经常性的失眠还有熬夜也会不利于身体健康。

对于男性而言，应完全戒烟，并且在戒烟的同时也要避免二手

烟的吸入，饮酒方面也要控制住每日的量，做到最少。

只要坚持科学的饮食习惯和适量运动，高血脂的指征就会有明显下降，甚至体重也会减轻。

励丽提醒，想要远离高血脂，需要养成健康的饮食习惯和生活作息，同时也要保持健康心态，养成运动的好习惯，增强自己的体质，这样不仅能够远离高血脂，还能远离其他疾病。

记者 陆麒雯
通讯员 俞水白

不查不知道 这么多孩子 存在脊柱侧弯风险！

5月7日晚，宁波青少年运动健康管理中心的工作人员与康复专家一行来到高新区梅墟中心小学，开展了一堂青少年脊柱健康公益宣传讲座。讲座结束后，一位妈妈对工作人员感慨道：“孩子脊柱侧弯原来已经这么严重了！”

存在脊柱侧弯风险的学生不少

近年来，脊柱侧弯问题已成为继近视、肥胖之后中国青少年的第三大“成长杀手”。

宁波青少年运动健康管理中心康复专家表示，坐姿、站姿不正确，如跷二郎腿，长期低头、弯腰等，或者是缺乏锻炼，都可能导致脊柱偏离正常生理曲度。严重的脊柱侧弯不仅会影响青少年的身高发育，还会引起四肢疼痛、智力下降、压迫脊髓等问题。

4月底，梅墟中心小学987名学生接受了一次脊柱侧弯筛查。根据筛查报告显示，不少学生存在脊柱侧弯风险。由于家长和学生对脊柱侧弯的情况不是很了解，宁波青少年运动健康管理中心精心策划组织了这场公益宣传讲座，让大家一同来了解什么是脊柱侧弯，会造成什么样的后果？如何正确干预及干预的最佳时间。

脊柱侧弯入校普查已全面开始

据悉，儿童、青少年脊柱侧弯入校普查已于今年4月25日正式开始。在第一阶段的普查中，高新区8所学校的8600余名中小学生在完成筛查，其中200人存在脊柱侧弯风险，需要复查。

俞先生说：“学校老师对脊柱侧弯筛查非常支持，认为筛查可以有效了解孩子们的脊柱情况，帮助他们健康成长。通过检查和宣教，学生也对脊柱侧弯有了一定了解，纷纷表示以后要注意坐姿、站姿，保持良好的体态。”

下一阶段，有关部门将对海曙区约7万多名中小学生在进行脊柱筛查。

●新闻附件

作为宁波市儿童青少年脊柱侧弯综合防控工作指定矫正专业机构，宁波青少年运动健康管理中心将配合此次筛查，并进行知识宣讲、咨询、评估、复查、康复治疗等工作。如果你有脊柱侧弯、生长发育等相关问题需要咨询，都可以拨打中心电话，预约专家进行进一步的了解。

宁波青少年运动健康管理中心

地址：宁波市朝晖路126号(宁波市游泳健身中心旁)

营业时间：工作日：15:00-20:30；

双休日及节假日：

9:00-12:00、13:30-17:30

咨询电话：0574-55550065、55550070

记者 邹鑫

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

宁波亚德拍卖有限公司 车辆拍卖公告

受委托，公司定于2021年5月19日上午9时30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会。

一、拍卖标的：浙BJ225H大众小型轿车一辆，初次登记日期2011年8月。[起拍价3.04万元 保证金1万元]

二、标的展示时间：2021年5月17日—18日(提前预约 统一安排)

三、报名登记手续：即日起接受咨询，有意者于2021年5月18日下午3时之前将拍卖保证金缴至本公司账户，同时在中拍平台注册并报名。

四、咨询电话：0574-86860980 86864950

五、公司地址：宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼三楼

详细资料可查询中拍平台、公司网站(www.nbyade.com)或关注公司微信公众号“宁波亚德拍卖有限公司”查询。