

老年人关节疼痛的常见原因

濉溪县医院风湿免疫科 汪建

老年人膝关节疼痛常见，常见病因有膝关节炎性疾病（创伤性关节炎、感染性关节炎、骨性关节炎等）、全身性疾病（类风湿、痛风、结核病等）、膝外关节疾病（肌肉劳损、鹅足肌腱炎，髌部疾病和腰部疾病等）。随着人均寿命的延长，膝关节痛的患病率增加，制定相应的防治策略对改善老年患者生活质量意义重大。

老年人膝关节疼痛的常见原因

（1）膝骨关节炎

膝骨关节炎是老年患者膝关节疼痛中最常见的原因，是一种滑膜关节的进行性退变性疾病。病因尚未完全明确，其病理表现为关节滑膜炎、软骨退变磨损、骨赘形成、关节肥大变形等，终致关节疼痛、僵硬和功能障碍。近年来研究显示骨关节炎的发生是关节的完整性破损、遗传易感性、局部炎症、机械应力、细胞和生物化学过程等多因素共同作用的结果。骨关节炎的发病率除了与年龄高度相关外，肥胖也是病因之一。

（2）类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种病因未明的慢性、以炎性滑膜炎为主的系统性疾病。以手、足小关节的多关节、对称性、侵袭性关节炎为特征，

常伴有关节外器官受累及血清类风湿因子阳性，重者可致膝关节严重畸形及功能丧失。

（3）痛风性关节炎

痛风是一个以代谢紊乱为主的疾病，痛风性关节炎是尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织中所引起的病损及炎性反应，多有遗传因素，好发于 40 岁及以上男性，多见于第一跖趾关节，也可发生于其他较大关节，如膝关节等。起病急，常有明显诱发病史。典型发作时出现关节红、肿、痛、热。

（4）半月板损伤

多由扭转外力引起，半月板急性损伤时会有明显的膝部撕裂感，随即关节疼痛、活动受限、走路跛行，部分患者可表现有打软腿或膝关节交锁现象。

（5）关节滑膜炎

外伤或过度劳损、髌骨不稳定等因素损伤关节滑膜后可产生大量积液，使关节内压力增高，导致关节疼痛、肿胀、压痛，并有摩擦发涩的声响。膝关节主动或被动极度伸直时，尤其是有一定阻力地做伸膝运动时，髌骨下部疼痛会加剧。

（6）关节外疾患

关节周围肌肉损伤会引起关节疼痛，周围肌腱及韧带损伤，如“跑步膝”等也会引起关节疼痛。老年人关节退变可引起关节轻度畸形，骨赘，更容易发生周围肌腱韧带损伤，髌关节疾患及腰椎疾病也可能引起膝周疼痛，需要仔细鉴别。

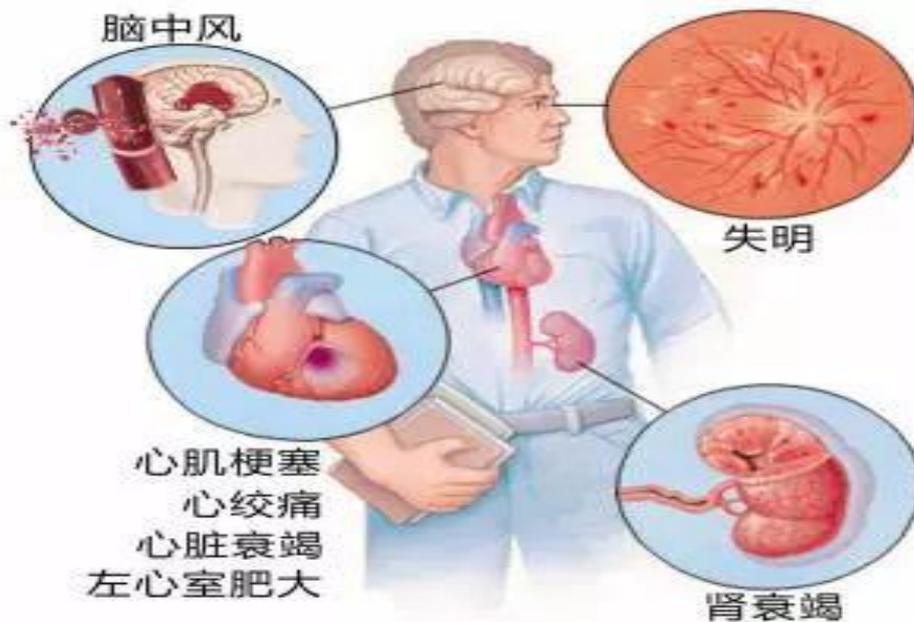
上述引起膝关节痛的原因中膝骨关节炎最常见。65 岁及以上人群中多有膝骨关节炎的影像学表现，而在 75 岁及以上人群中的发病率则高达 75%左右。

这 4 件事通常与高血压同时出现，助纣为虐

共同伤害我们的身体！

濉溪县医院 神经内三科

由于高血压是引起心、脑、肾、血管疾病的重要危险因素，因而严重地威胁着人类的生命健康。我们讲，心脏就像一个泵一样将血液从心脏经连接的主动脉泵出，把营养物质、氧等带到全身，再通过静脉回流到心脏；血就像在密闭的自来水管子里，周而复始地不停地流动。当心脏收缩加强，血管内血流量高；周围血管收缩加强或肾脏有问题时，体内潴钠、潴水增加或其他原因使血容量增加，都会引起血管内压力升高，使血压升高。



血压一升高，尤其是忽高忽低，就很容易将**血管壁磨损**。受损的血管壁就会形成血凝块，血内脂质沉淀，最后发生血管硬化甚至形成**斑块、堵塞血管**。如果堵塞发生在冠状动脉处，就形成**冠心病、心肌梗死**；在大脑处就形成**中风、脑梗死**；发生在肾动脉就形成**肾动脉狭窄**，肾缩小。总之，高血压是心、脑、肾受损的“元凶”！

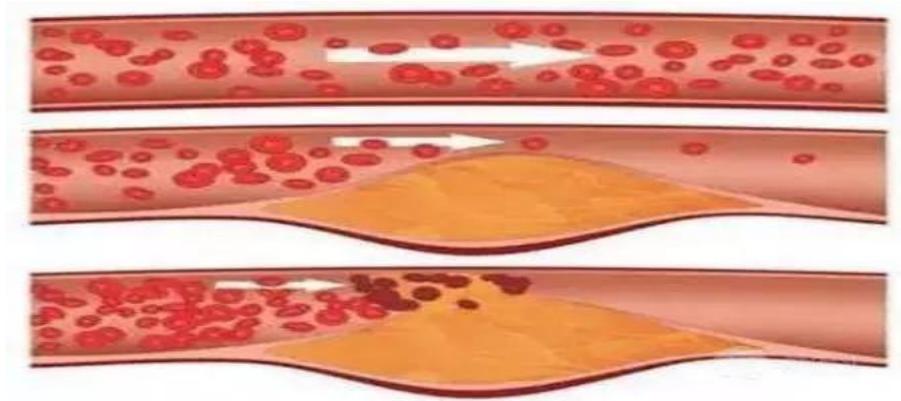
危险伙伴之一——高血脂

高血压病人，请关注您的血脂！高血压常与高血脂并存，高血压肥胖者血脂异常占 23%，而吸烟者则可高达 23%。

为什么高血脂是高血压的危险伙伴呢？随着人们生活水平的提高，饮食结构的改变，高血压与高血脂的发病率呈平行直线双双上升的趋势，它们都是引起动脉粥样硬化的主要原因。

它们平时都无明显症状，无声无息，悄悄地损害着人们的心、脑、

肾和血管，最终导致发生中风，心、脑、肾功能衰竭。为了早期预防动脉硬化的发展，降压、降脂需同时并举。

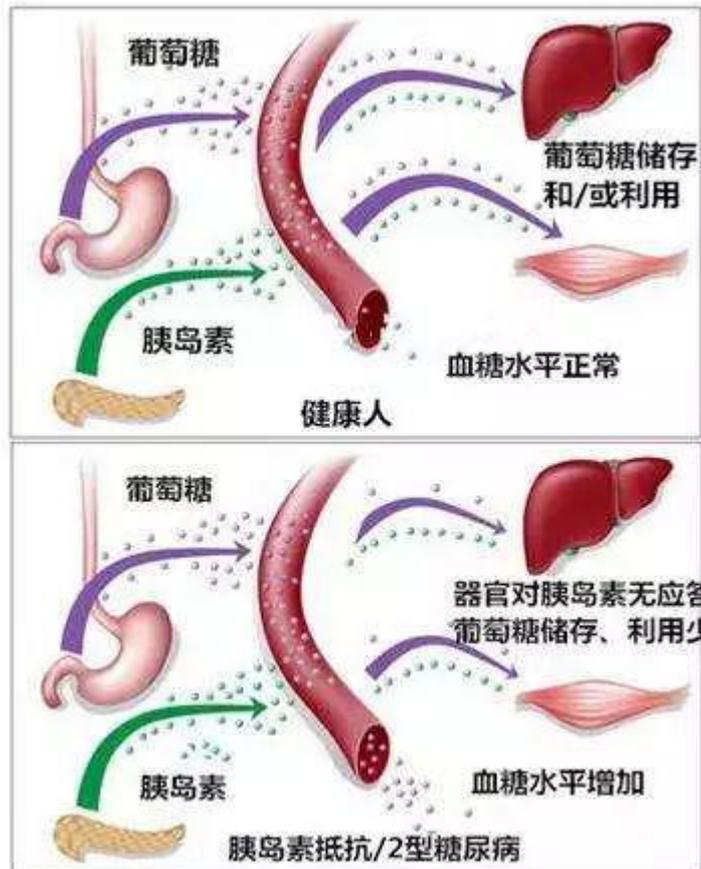


危险伙伴之二——肥胖

由于长期超负荷的工作，加上平时活动少，应酬多，蛋白质、脂肪摄入过多，导致超重，大腹便便，体内脂肪组织增多，游离脂肪酸增多，

造成肝内脂肪堆积，导致脂肪肝的发生。

另一方面，长期坐办公室，体力消耗相对减少，使周围组织，尤其是肌肉对糖的利用率减退，这时，胰腺分泌过多的胰岛素代偿性地促进糖的利用，但常常不能奏效，因此血糖会高于正常；尤其在服糖后给胰腺增加负担时，更明显升高，上面这些改变会使人处于一种“胰岛素抵抗状态”，这时升高的血胰岛素及血糖对血管壁、肾脏及神经都是不良的刺激，会引起大、小动脉的硬化，很容易发生心、脑血管的并发症。

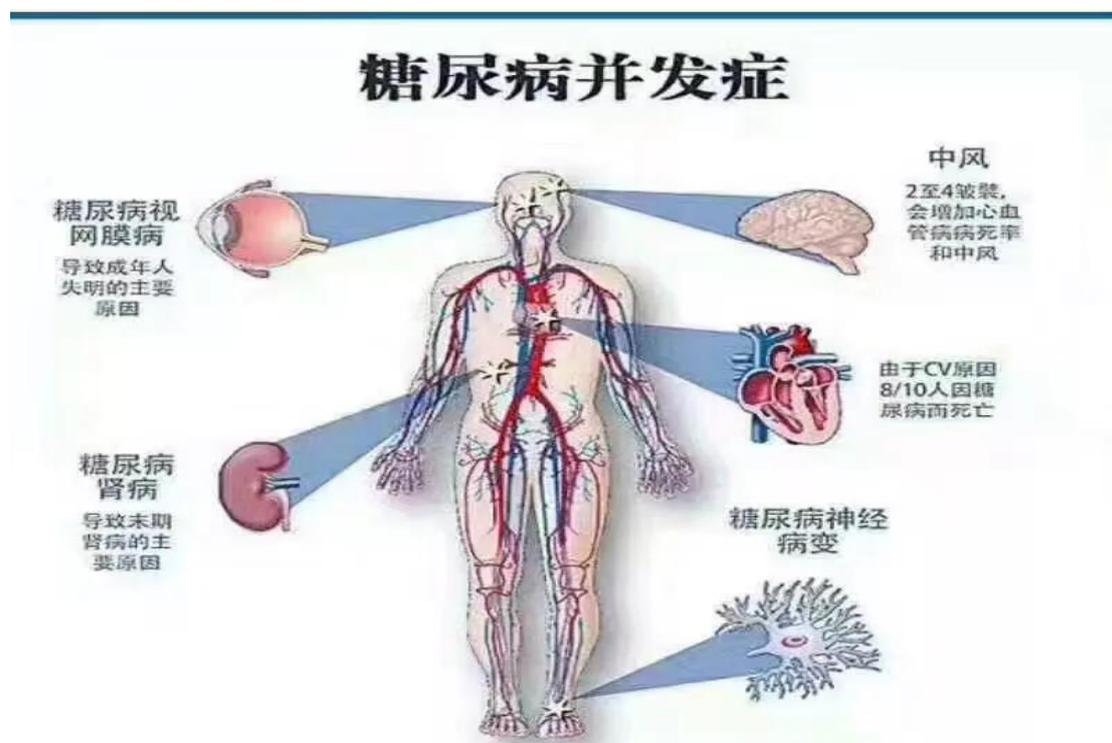


危险伙伴之三——糖尿病

目前我国高血压病病人已超过 1 亿，糖尿病病人约为 1900 万。近 40% 的糖尿病病人同时患有高血压；而约 10% 的高血压病病人同时存在糖尿病。高血压与糖尿病关系很复杂，有的人是先发生糖尿病，有的人是先发生高血压，多数人高血压和糖尿病先后发生，少数人患糖尿病 10 余年后，尿中出现蛋白，血压逐步升高，这是糖尿病肾病引起的高血压，不属于高血压病。

高血压病病人尤其是肥胖者大约有 50% 存在胰岛素抵抗状态，这部分人很容易慢慢地变为糖尿病。因此，高血压和糖尿病有一个共同的病理基础：“胰岛素抵抗”。

有人比喻说，胰岛素抵抗就像一座冰山，有时从水下先冒出高血压这座山头，有的先冒出糖尿病这座山头，最终两者可兼得。无论升高的血压或血糖、血胰岛素，都会引起血管内皮受损，刺激肾小球和肾小管（肾脏的两个主要组成部分），最终引起肾功能损伤。损伤的肾放出许多升压物质，这时又反过来加重高血压，造成恶性循环。这样，高血压与糖尿病两者并存时“狼狈为奸”。



危险伙伴之四——吸烟

在全世界吸烟已被公认为是直接影响心血管疾病的“独立”危险因素。所谓“独立”，就是它不需要其他危险因素同时存在，其危险性已经“够格”。

在工业发达国家，吸烟已上升到死因的 50%，吸烟者中有一半是死于心血管疾病。由于吸烟使维生素 B 水平（维生素 B1 和维生素 B12）及叶酸水平下降，而这两种物质都参与同型半胱氨酸形成有关酶的代谢，同型半胱氨酸下降，使心血管疾病明显增加。

吸烟与高血压对有些人存在直接的关系，如有人观察到连续一次吸多支烟，其吸入的尼古丁会刺激神经血管收缩，这时心率和收缩压就会出现一过性升高。

长期大量吸烟，如每天吸烟 20 支左右，血压会高于不吸烟者；每天吸烟多于 20 支者，心血管疾病发生的危险性要比每天少于 20 支者增加一倍以上。高血压病人若吸烟，则二者成为相互合作的伙伴，会进一步损伤心血管。

由于大多数高血压病的病情进展缓慢，常无明显的临床症状，往往在不知不觉中突发心、脑、肾并发症，甚至猝死，因此，高血压已被世界卫生组织称为“无声的杀手”，当合并高血脂、肥胖、糖尿病时，“杀手”的威力更大。

不能忽略的“第四高”

濉溪县医院神经外科

高血压、高血脂、高血糖是我们熟悉的“三高”，也是健康的三大杀手。但当我们还在和三高斗争的同时，第四高已悄悄来袭——它就是

高尿酸！

高尿酸全国发病率 13.3%，全国约有 1.7 亿人，超过了糖尿病 1.14 亿人，紧追高血压 2 亿人、高血脂 3 亿人。

尿酸是“垃圾”！

尿酸是人体的代谢“垃圾”。人体内有一个容纳尿酸的“漏斗”。一旦“漏斗”中的尿酸过多，或“漏斗”出现问题，尿酸就会被带到血液中，这就是高尿酸。

沉在哪里、哪里痛！

血液中尿酸达到 420（女性 360），就会在许多器官组织中沉积，引发各种疾病。

1、沉积在软骨

引发痛风性关节炎。50%以上的痛风性关节炎发生在大脚趾，反复发作后，也可能出现在足部、踝部、膝关节等其他关节。

2、沉积在肾脏

引发痛风性肾病。严重时可能出现肾功能不全，甚至衰竭。

3、沉积在尿路

引起尿路结石。

4、加重心血管疾病

研究显示，高尿酸血症患者急性心梗的发病率比正常人高 26%。

5、加重糖尿病等代谢病

高尿酸血症患者中 20%~50%的人患有糖尿病。

高尿酸：吃出来的病！

高尿酸血症是富贵病的一种，算得上是吃出来的病。动物内脏、海鲜、蘑菇、豆子等食物富含嘌呤，虽然都是营养丰富的好东西，但吃得过多会引起尿酸增高。

1、必须少吃这些：

啤酒：啤酒中含有大量嘌呤，一瓶啤酒可使尿酸升高一倍。

火锅：涮一次火锅比一顿正餐摄入的嘌呤高 10 倍，甚至数十倍。

海鲜：嘌呤高的海鲜包括凤尾鱼、沙丁鱼、带鱼、鲱鱼、鲭鱼、牡蛎、蛤蜊、干贝等。

内脏：动物内脏的嘌呤比海鲜更多；每月最多吃一两次，每次不超过 100 克。

高汤：高汤内脂肪、嘌呤都高，且为酸性，不利于尿酸的排出。

2、必须多吃这些：

● 多喝水，每天 10 杯

每天保证 2000 毫升以上的饮水量，最好是白开水，淡茶水也可以，能促进排尿，帮助尿酸排出。

● 每天 750 克新鲜蔬菜

蔬菜中含有大量钾、钙、镁等元素，每天吃 750 克蔬菜，有利于提高尿液碱性，促进尿酸排出。

● 苏打食物随身带

苏打食物能起到中和高尿酸的作用。随身带一点苏打饼干，应酬后吃一点，降低尿酸。

● 中轻度运动，控制体重

适度运动可减少体内脂肪堆积，改善人体代谢功能，利于尿酸的排泄。
提醒：剧烈运动可导致尿酸升高，可选择健走、慢跑等中等强度运动。

降尿酸妙方

夏天用新鲜的玉米须和玉米苞叶煮水后饮用，增加体内碱储量，有助于降低尿酸，效果特别好。如果你尿酸高，可以试一下。

除了玉米须煮水，还有这 2 个降尿酸的饮食方你也可以试一下哦：

木瓜车前薏米饮：急降尿酸

组方：木瓜 30 克，干车前草 30 克，薏苡仁 20 克

做法：煎煮 20 分钟，去渣后即可当茶饮。刚开始饮用是最好坚持一周，每天 3 次效果更佳，后期可根据个人具体情况饮用。

功效：这是北京大学刘湘源教授专门给痛风患者的食疗方，对治疗痛风效果好，而且不像一般的中药，难以下咽、无法坚持。此方口感有木瓜的清香，即好喝又可降尿酸，可以说是痛风者的福音。

丝瓜茶汤：辅助治疗痛风

组方：丝瓜 150 克、绿茶 5 克、葱 1 根、盐适量。

做法：丝瓜去皮，切成 1 厘米厚的薄片；葱洗净，切段备用；锅中放入适量水，先放入丝瓜、葱及盐，待丝瓜煮软后，放入绿茶浸泡入味即可。

功效：具有清热解毒、祛风通络、利尿的功效，对痛风有一定的缓解作用，但只能辅助治疗，不能代替药物。

提醒：丝瓜茶汤不宜空腹饮用，贫血患者及经期女性慎饮。

一、什么是肿瘤

肿瘤是人体中正在发育的或成熟的正常细胞,在不同因素长期作用下,出现过度增生成异常分化而形成的新生物,通常开成肿块,故名肿瘤。它与正常组织和细胞不同,不按正常细胞的新陈代谢规律生长,而变得不受约束和控制,并呈无规律的迅速生长,以至可以破坏正常组织

器官的结构并影响其功能。所谓组织的异常增生,是指肿瘤的组织增生脱离了一般的组织正常生长的规律,主要表现为组织结构的不典型性和生长与机体的不协调,以及代谢方面的一定特征性。

组织结构的不典型性,即肿瘤细胞的结构与其起源组织的细胞有相似、甚至相同之处,但却有一些特性,如瘤细胞的多种形状(多形性)、排列紊乱和异常分裂像等。这种情况在良性瘤不明显,在恶性瘤则比较突出。生长与机体的不协调性,在炎症、组织修复等情况下,组织细胞多有增生,等增生到一定程度就停止生长,受着机体的控制,是与机体相协调的,如组织损伤后长出肉芽和疤痕组织,愈合后就不再生长了。

而肿瘤一旦发生,瘤细胞不断生长,多数不会自行停止,机体不能有效的控制它,表现出与机体的不协调性。代谢方面的一定特征,一些材料说明,肿瘤组织的代谢较非肿瘤细胞增强。如蛋白质代谢(特别是合成代谢)增强,糖酵解过程增强,核酸代谢增强。

二、肿瘤的种类有哪些

机体任何部位的任何组织都会发生肿瘤,可发生良性瘤,也可发生恶性瘤,因此肿瘤种类繁多。特性各异,必须进行科学的分类和命名。正确掌握肿瘤分类和命名的原则及方法,有助于对肿瘤有个系统的概念,对各个具体肿瘤可确定正确的诊断名称,并当看到肿瘤的名称,就能了解它长在什么部位、起源于何种组织、是良性瘤还是恶性瘤,从而可进一步分析其特性,为医疗处理提供依据。

三、肿瘤的分类

肿瘤的分类,有的按肿瘤的组织起源分类,有的按肿瘤的生长特征分

类。在实际工作中,常常把两者结合起来。

(一)按组织起源分类主要分为以下几类:

1、上皮组织肿瘤来自被复上皮(鳞状上皮、移行上皮和柱状上皮等)及腺上皮的肿瘤。

2、间叶组织肿瘤来自胚胎时中胚叶所分化发育的各种组织,又可分为以下主要几类:

(1)结缔组织肿瘤来自纤维组织、脂肪组织、软骨和骨组织等肿瘤。

(2)骨肉组织肿瘤来自平滑肌和横纹肌的肿瘤。

(3)脉管组织肿瘤来自血管和淋巴管的肿瘤。

(4)造血组织肿瘤来自淋巴组织和骨髓组织的肿瘤。

3、神经组织肿瘤来自神经细胞、神经胶质细胞、神经鞘膜细胞等的肿瘤。

4、其它类型肿瘤来自上述两种以上的组织

(二)按生长特性分类分为良性肿瘤与恶性肿瘤两大类。主要是根据肿瘤生长的方式、速度、有无转移、组织结构,以及对机体的危害程度等多方面的情况来区分

四、如何区别良性和恶性肿瘤

良性肿瘤与恶性肿瘤之间没有严格的界限,一般来讲有如下区别。

良性肿瘤

1. 成长特性:(1)生长方式:往往膨胀性或外生性生长。(2)生长速度:通常缓慢生长。(3)边界与包膜:边界清晰,常有包膜。(4)质地与色泽:质地与色泽接近正常组织。(5)侵袭性:一般不侵袭,少数局部侵袭。

(6) 转移性:不转移。(7) 复发:完整切除,一般不复发。

2. 组织学特点:(1)分化与异型性:分化良好,无明显异型性。(2)排列与极性:排列规则,极性保持良好。

(3)细胞数量:稀疏,较少。(4)核膜:通常较薄。(5)染色质:细腻,较少。

(6)核仁:不增多,不变大。(7)核分裂相:不易见到。

功能代谢:除分泌性肿瘤以外,一般代谢正常。

对机体影响:除生长在要害部位外,一般影响不大。

恶性肿瘤

1. 成长特性:(1)生长方式:多为侵袭性生长。(2)生长速度:生长较快,常无止境。(3)边界与包膜:边界不清,常无包膜。(4)质地与色泽:通常与正常组织差别较大。(5)侵袭性:一般者有侵袭与蔓延现象。(6)转移性:一般多有转移。(7)复发:治疗不及时,常易复发。

2. 组织学特点:(1)分化与异型性:分化不良,常有异型性。(2)排列与极性:极性紊乱,排列不规则。(3)细胞数量:丰富而致密。(4)核膜:通增厚。(5)染色质:通深染,增多。(6)核仁:粗大,数量增多。(7)核分裂相:核分裂增多,或出现不典型核分裂。

功能代谢:核酸代谢旺盛,酶谱改变,常产生异常代谢。

对机体影响:无论发生在何处,对机体影响很大,甚至导致人死亡。

五、恶性肿瘤的一般表现有哪些

恶性肿瘤因其性质、发生部位和发展程度的不同,呈多种多样的临床表现。一般,恶性肿瘤在早期症状很少或症状不典型,发展到一定阶段后才逐渐表现出一系列的症状和体征。

恶性肿瘤的表现分为局部表现、全身性症状和系统功能紊乱三个方面。

(1) 局部表现

肿块是瘤细胞异常增生所形成的. 可以体表发现或在深部得到肿物, 也可以看到器官(如肝脏、甲状腺)或淋巴结的肿大。良性肿瘤所形成的肿块生长较慢, 表面光滑, 界线清

楚, 活动度好; 恶性肿瘤一般生长较快, 表面不平, 不易推动。

压迫压迫症状常见于颅内、颈部、纵隔、腹膜后、椎管内等。如颅内肿瘤压迫脑实质引起颅内压增高, 可造成头痛、恶心、呕吐、视觉障碍。甲状腺的肿瘤可压迫喉返神经, 出现声音嘶哑。若压迫气管或食管, 引起呼吸或吞咽困难。纵隔肿瘤压迫上腔静脉, 出现头颈部肿胀、气急、浅表静脉怒张等上腔静脉综合症。肺尖部肿瘤压迫交感神经引起雷纳氏综合征。腹膜后肿物压迫输尿管, 造成排尿困难、肾盂积液, 压迫肠管造成肠梗阻等。椎管内肿瘤压迫脊髓引起截瘫。

阻塞阻塞症状常发生于空腔脏器, 如支气管肿瘤引起呼吸困难. 食管肿瘤引起吞咽困难, 大小肠肿瘤引起肠梗阻症状, 胆管、胰头肿瘤引起黄疸等。疼痛肿瘤引起疼痛的原因不同, 因而发生疼痛的早晚及性质也有所不同。某些来源于神经的肿瘤及生长较快的肿瘤如骨肉瘤, 常早期出现疼痛; 而某些肿瘤晚期由于包膜紧张、脏器破裂、肿瘤转移或压迫浸润神经造成的疼痛则出现较晚。肿瘤引起的疼痛开始多为隐痛或钝痛, 夜间明显, 以后逐渐加重, 疼痛难忍. 昼夜不停. 且疼痛部位常伴明显触痛

溃疡是肿瘤组织坏死所形成的. 呈火山口状或菜花样, 不一定疼痛, 有

时因并发感染而使表面有恶臭的血性分泌物,此时可伴有溃疡部疼痛。出血肿瘤破裂或侵犯血管可致出血。若肿瘤在体表,出血可直接发现,若肿瘤在体内,出血可表现为血痰、粘液血便或血性白带等。大量出血可表现为咯血、呕血或便血,且反复不止。

其他如骨肿瘤可导致病理性骨折,肺癌可引起胸水;肝癌可引起腹水。

(2) 全身性症状

乏力和消瘦由于肿瘤生长快,消耗能量多,加之病人进食量下降,消化吸收不良所造成。

发热由于肿瘤供血不足,发生坏死或合并感染,肿瘤病人常有发热。

贫血由于肿瘤反复出血、造血障碍或造血物质吸收不良而引起。

恶病质(恶液质) 肿瘤患者晚期出现的全身衰竭的表现。

(3) 系统功能紊乱

是指肿瘤组织引起所在器官系统和生理功能紊乱。例如,颅内肿瘤除引起头痛外,还能引起视力障碍、面瘫、偏瘫等神经系统症状;肝癌除有肝肿大或肝区疼痛外,还可引起食欲不振、腹胀等胃肠功能失调表现;功能性内分泌瘤如胰岛瘤、嗜铬细胞瘤、甲状旁腺瘤,可引起相应的内分泌异常症状,以上症状在某一个肿瘤病人身上不一定都出现,即使出现,其早晚和程度也因人而异。

不可不吃的“抗癌明星”

一、鱼:因鱼类含有 W3 脂肪酸,可降低胆固醇,降低血管内的血小板凝集,减少冠状动脉阻塞及心肌梗塞几率,动物实验发现可抑制大肠癌。

二、十字花科蔬菜:花椰菜、芥菜、高丽菜、白菜、绿花椰菜等,含有

丰富的抗氧化维生素 C 及胡萝卜素,能对抗自由基对细胞的伤害。此外,这些蔬菜还含有引朵类及含硫有机化合物,前者有预防乳癌的功能,后者能在体内产生许多酵素,解除致癌毒素危害。

三、黄豆:黄豆中含异黄酮类物质,对预防部分癌症的发生有帮助。而医学研究证实,每天吃进 60 克的黄豆,血中抗癌有效浓度足以抑制一半的乳癌、子宫内膜癌、卵巢癌及前列腺癌的生长。

四、五谷杂粮:五谷杂粮含丰富的皂角,能解除肠道中致癌物质的活性,丰富的纤维质已确定有防止肠癌发生的功效。

五、含硒、硫等有机化合物的蔬菜:葱、蒜含丰富的硫、硒,能帮助肝脏解毒及防止肝癌发生。根据美国大规模研究显示,大蒜除能预防心脏病外,也能降低大肠癌的发生;每周吃 3 瓣蒜头的人,罹患大肠癌的几率比不吃的人少 1/3。

六、含维生素 C 的食物:维生素 C 可减少体内自由基对细胞基因的伤害,避免细胞癌化,而富含维生素 C 的食物包括葡萄柚、柑橘、柠檬等。

七、红色蔬果:西红柿、木瓜、洋香瓜、番薯等都富含胡萝卜素,摄食后能在体内转化成维生素 A,达到保护眼睛及抗细胞氧化压力的目的。研究还发现,多摄取胡萝卜素能抑制乳腺癌发生。

日喝三杯茶可防四种癌

专家说,饮绿茶不仅对预防胃癌有效,即便是胃癌前期病变也有预防功效,这个论断在国际上引起了轰动。中国人喝茶虽多,但重视程度还不如美国,美国人甚至连洗脚都用上了绿茶。美国新泽西州立大学化学生物系主任杨中枢教授也专门致力于饮食对癌症预防的研究。20

年前他就开始进

行绿茶抗癌的动物模型研究,发现让动物喝足够多的茶可以明显降低口腔癌、肺癌、皮肤癌及大肠癌的几率。

不过如何喝茶也有讲究。专家建议,用70—80℃的水泡茶,每天茶叶量在5-10克左右,不要喝太烫,最好一口一口喝。另外要特别提醒的是,要喝茶防癌就不能抽烟。

英国科学家发现,和用沸水泡茶相比,用茶壶煮茶可让茶叶释放出更多的抗癌物质。研究表明,茶叶在壶中煮沸5分钟,可吸收癌症中有害物质的抗氧化剂的浓度达到最高值,饮用在壶中煮制5分钟的茶水一小时后,血液中的抗氧化剂水平上升了45%。研究还发现,茶叶在壶中泡更长时间并不会产生更多的有益成分。

英国癌症研究中心托马斯说:“绿茶和红茶在实验室中都显出有抗癌的功能,喝茶看来有助于减少人类患癌症的机会”。不过他承认,茶叶防癌的功能还未完全得到验证,仍需进行大规模试验。茶叶中含有一种特殊的化学物质叫烷基胺抗原。这种物质存在于某些细菌、肿瘤细胞,以及寄生虫和真菌中。人们平时喝茶时,人体接触到烷基胺抗原,一旦含有这种物质的疾病来临,人体就能够抵抗。

高血脂的危害

濉溪县医院心内二科

脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常称为高血脂症。高血脂症是一种全身性疾病，指血中总胆固醇(TC)和/或甘油三酯(TG)过高或高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)过低，现代医学称之为血脂异常。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高血脂症通常也称为高脂蛋白血症。

高血脂的危害：

1、该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。

2、高血脂症血浆胆固醇、甘油三酯、总脂等血脂成分的浓度超过正常标准。高血脂症的主要危害是导致动脉粥样硬化，其中最常见的一种致命性疾病就是冠心病。严重乳糜微粒血症可导致急性胰腺炎，是另一致命性疾病。

3、此外，高血脂症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高血脂症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。有些原发性和家族性高血脂症患者还可出现腱状、结节状、掌平面及眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。

高血脂饮食：

1、确定合理的膳食，该吃的吃，不该吃的严格禁止，然后在此基础上做到少食多餐，并且确保每餐不过量。

2、仅胆固醇高，甘油三酯正常者，合理膳食的关键是限制胆固醇摄入。应忌吃或少吃含胆固醇的食物，如动物内脏、蛋黄、白肉、蚌、田螺、鲍鱼、墨鱼等。对于一些胆固醇含量并不高的食物，如瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鱼等，可适量吃一些。

4、仅甘油三酯高而胆固醇不高者，饮食的注意事项有所不同。首先是要限制进食，增加运动，使体重尤其是腹围降到正常范围；其次，对于碳水化合物的摄入要严格控制，尽量少吃或不吃；第三，要戒酒，因为长期血液中酒精浓度高可促使甘油三酯含量上升。

5、对于血胆固醇和甘油三酯都高者，建议对饮食的控制要十分严格，既要限制高胆固醇食物，又要降低体重，还要戒酒。

高血脂的睡前五忌：

一、忌枕头过高。头部铺垫过高，颈部肌肉和韧带过度牵拉，会挤压颈部血管阻断血流，造成脑供血不足，容易导致脑梗塞。

二、忌睡前吃得过饱。饱餐后血液会向胃肠道集中，心脑血管的血流相对减少，易引起脑梗塞、心绞痛、心肌梗塞等疾病。

三、忌睡前服用大剂量安眠药、作用较强的降压药或血管扩张药。这些药物会减缓血流，使血液黏稠度增高，大脑血液灌注障碍，易导致缺血性脑中风。

四、忌睡前酗酒。酗酒后，血浆及尿中儿茶酚胺含量迅速增加，因儿茶酚胺是升高血压的元凶，加之高血脂病人易合并动脉粥样硬化和高血压，容易导致脑中风和猝死。

五、忌睡前抽烟。烟草中的有害成分可使血管痉挛收缩、血

压升高，还能使血小板聚集形成栓塞，从而导致冠心病、心绞痛甚至心肌梗塞的发生。

高血脂的症状：

1、轻度高血脂通常没有任何不舒服的感觉，但没有症状不等于血脂不高，定期检查血脂至关重要。

2、一般高血脂的症状多表现为：头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸等，还会与其他疾病的临床症状相混淆，有的患者血脂高但无症状，常常是在体检化验血液时发现高脂血症。另外，高脂血症常常伴随着体重超重与肥胖。

3、高血脂较重时会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、口角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状，最终会导致冠心病、脑中风等严重疾病，并出现相应表现。

4、长期血脂高，脂质在血管内皮沉积会引起冠心病和周围动脉疾病等，表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行等。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。