

斑块逆转关键在控制胆固醇

◎刘健

心血管疾病致死率高,很大一部分原因在于血管里的“斑块”。假如没有斑块,心梗、脑梗的发生风险会大大降低。那么,斑块可能逆转,甚至彻底消失吗?答案是肯定的。

斑块逆转的关键是控制胆固醇。

生活中,不少人分不清斑块、血栓、胆固醇和血脂的关系。

简单来说,血脂包括胆固醇和甘油三酯,其中胆固醇是形成斑块的主要原料。当斑块在血管壁上慢慢长大,超过管腔的50%,血流会明显受阻,斑块脱落的风险大大增加。斑块破裂会引发凝血机制,形成血栓。有些血栓随着血液流动,将某处血管堵死,就出现了心梗、脑梗等事件。

颈动脉位置浅表,检查方便,是反映全身动脉状况的一个窗口。如果颈动脉出现粥样斑块,往往提示全身其他动脉也可能存在狭窄。但是不用惊慌,现在通过有效的降脂治疗和生活方式的改善来控制低密度脂蛋白胆固醇,可以降低动脉血栓的发生,自然也就降低心梗和脑梗的发生风险。

目前,《中国血脂管理指南(2023年)》所规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标,是该指标要小于1.8毫摩尔每升,甚至到1.4毫摩尔每升。

斑块逆转需要时间,既往研究提示,通过有效治疗,斑块逆转时间

可能需要1~2年,这个过程还需要密切观察。

随着年龄增长,动脉斑块形成的风险也会增加。研究显示,60岁以上人群中,70%的人有斑块。而且,随着不良生活方式的常态化,越来越多的年轻人也开始出现斑块。

要实现真正的斑块逆转,关键在两个方面:调整生活方式和药物治疗。

调整生活方式,适当运动不可少。研究发现,每天快走7000步以上者,与每天步行不到7000步者相比,斑块逆转更明显。未发生冠心病的人群,增加高强度间歇训练可减缓冠状动脉病变进展,并可缩小斑块体积。

常见的高强度间歇运动有原地高抬腿跑、原地开合跳、深蹲跳、两脚交替箭步蹲、深蹲、平板支撑等。运动时,每组动作做1分钟,间歇20秒,做两三组循环后再换另一组动作,每次坚持训练10~20分钟,心率要达到最大心率的80%。

控制好饮食,不吃油腻、不吃糖,饮食的控制和调整非常关键。还要戒烟戒酒,保证足够睡眠。

有效的药物治疗也很重要。用药方案需结合患者血管的狭窄程

度、有无高血压和糖尿病、胆固醇水平等综合考虑。

临床上,大多数患者尚未发生过心脑血管疾病,同时血脂也处于正常水平,但是检查发现颈动脉斑块,这时候需要评估颈动脉斑块的风险。一般来说,当斑块引起颈动脉狭窄超过50%,或者检查发现属于易损斑块,建议患者使用降脂药物治疗来稳定斑块。对于已经发生过冠心病、脑梗等心脑血管疾病的人群,出现颈动脉斑块,这属于心血管二级预防。这一人群无论血脂是否异常,斑块大小如何,都需要应用降脂药物预防心脑血管疾病复发。

这里提到的降脂药物治疗,是以他汀类药物为主的治疗,对于颈动脉易损斑块或者中、重度狭窄患者,他汀类药物可以缩小颈动脉斑块体积,稳定斑块,降低心脑血管事件风险,患者应该坚持长期服用。如果他汀类药物单药治疗血脂仍不能达标,可以联用胆固醇吸收抑制剂依折麦布,或者注射阻止胆固醇合成的PCSK9抑制剂。

斑块逆转是防治不良心血管事件主要目标之一。斑块逆转是一个动态过程,长期维持健康的生活方式非常重要,可有效防止病情反弹。



正确晒太阳才真能补钙

◎沈甜

很多人都说晒太阳可以补钙,是真的吗?

晒太阳确实对钙的吸收有很大好处,主要在于增加日晒可以有效地补充人体所需的维生素D,而维生素D在钙的吸收和骨骼的构建、减少骨丢失等方面具有重要的作用。

同时,晒太阳也是有讲究的。

日光照射皮肤是最经济有效的补充维生素D的方式,人体所需90%左右的维生素D均由皮肤合成,如果要合成足够量的维生素D,根据时间、季节、纬度、皮肤颜色等的不同,需要在日光下充分暴露四肢5~30分钟,每周至少两次日晒,时间越远离正午、温度越低的季节、纬度越高、皮肤颜色越黑,则日晒需要的时间越长。

日晒时间的选择,一般可以遵循影子原则,也就是说,如果影子的长度超过身高,则日晒可能不能起到应有的作用,所以尽量不要选择清晨或夕阳时段。此外,还需要注意的是,隔着玻璃或者涂防晒霜后也会减弱日晒的合成作用。

痴呆症新增两危险因素

◎刘霞

英国伦敦大学学院科学家领导的国际团队,通过综合分析多项证据,将高胆固醇和视力丧失列为痴呆症的两大新增危险因素。相关论文发表于新出版的《柳叶刀》杂志。

早在2020年,科学家就确定了12个痴呆症危险因素:听力受损、抑郁、吸烟、高血压、大量饮酒、肥胖、空气污染、创伤性脑损伤、糖尿病、社会孤立、缺乏运动和缺乏教育。现在,研究人员基于最新证据,在清单上又增加了两个新的危险因素:65岁以下低密度脂蛋白(LDL)水平高,以及晚年未经治疗的视力丧失。

研究人员发现高LDL胆固醇水平与痴呆症发病率之间存在显著关联。其中一项涉及近120万名65岁以下英国参与者的长期跟踪调查显示,LDL胆固醇每增加1毫摩尔每升,痴呆症的发病率就会上升8%。

在对620多万名老年人的研究数据进行分析后,研究人员将未经治疗的视力丧失列为痴呆症危险因素。模型估算显示,消除所有14项危险因素,将能预防全球约45%的痴呆症病例发生。



膳食纤维为什么对我们的身体有益

◎张佳欣

我们知道,水果、蔬菜和谷物中含有的膳食纤维对人类肠道乃至整个身体的健康都非常有益,但其原理是什么呢?

来自丹麦技术大学和哥本哈根大学的科学家揭示,膳食纤维能影响结肠内细菌的行为,从而增加体内的有益物质,减少有害物质。相关论文发表在最新一期《自然·微生物学》上。

人们肠道内有多种不同类型的细菌,它们会争相利用一种名为色氨酸的人体必需氨基酸。这种“竞争”可能给身体带来好的结果,也可能带来坏的结果,而膳食纤维在

色氨酸“争夺战”中起决定作用。当人们摄入大量膳食纤维时,肠道菌更容易将色氨酸转化为有益物质;如果摄入纤维不足,色氨酸就会被肠道菌转化为有害化合物。

研究人员进一步解释说,肠道的大肠杆菌可以将色氨酸转化为一种名为吲哚的有害化合物,这与慢性肾脏疾病进展有关;但另一种肠道菌,产孢子杆菌会将色氨酸转化为有益物质,有助于预防炎症性肠病、2型糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。

通过在细菌培养物和小鼠中进行的实验,研究人员还证

明,人类肠道菌群中最常见的细菌之一——多形拟杆菌等纤维降解肠道菌,可以调节大肠杆菌形成吲哚的活性。具体而言,多形拟杆菌能将膳食纤维分解成单糖,大肠杆菌更偏好这些糖而非色氨酸,从而阻止了大肠杆菌将色氨酸转化为吲哚,也让产孢子杆菌能利用色氨酸产生有益化合物。

因此,膳食纤维有助于改变肠道菌的类型,使其产生有益成分,通过影响肠道菌的行为,增进人体健康。这些发现可以帮助科学家制定更好的饮食建议,保持肠道健康并预防疾病。