

# 很少有人知道胆固醇也有好有坏

健康指南

## 没有胆固醇就没有冠心病

胆固醇现在是我们耳熟能详的一个词,但胆固醇的发现只有短短的100年。1908年,科学家观察到,用肉、全脂牛奶和蛋作为食物喂养兔子,会使脂质在兔子的动脉管壁中逐渐沉积下来,使血管变窄,血流不畅,患上动脉粥样硬化症。1913年,这种沉积在血管中的脂质被确定为胆固醇。

同年,两位学者将兔子分成两组,一组为高胆固醇组,喂养的饲料包括1%胆固醇、7.5%蛋黄粉和8%猪油;另一组为素食组,喂养的饲料为青草或青菜。

喂养4个星期后,取兔子的血化验,发现高胆固醇组的兔子血中胆固醇浓度增高;喂养8个星期后,发现高胆固醇组兔子的动脉血管有粥样硬化斑块;喂养12个星期后,病理解剖发现高胆固醇组兔子的冠状动脉狭窄均大于50%,证实该组兔子个个得了冠心病。而素食组兔子一切正常。

同样的例子也发生在我们人类身上。流行病学统计资料显示,1984~1999年北京市中心肌梗死死亡病例增加迅猛,其中35~44岁男性心肌梗死患者的病死率增加了11%。我国目前心肌梗死的患病率与死亡率在急剧增长并快速年轻化,这其中77%可归因于胆固醇水平的增高。

在这15年间,高血压和吸烟这些也与冠心病发病显著相关的因素变化不大,变化最大的是饮食结构;当人们终于告别吃鸡蛋、吃肉需凭票供应的年代后,没有控制地开始放开吃喝,加上缺乏运动,血胆固醇水平急

剧增加,心肌梗死发病率和病死率也随之持续攀升,二者有着明显的因果关系。

## 好胆固醇和坏胆固醇

我曾经和一个患者谈到胆固醇,当我说到“好胆固醇”时,他睁大眼睛问我:“不是都说胆固醇不好吗?怎么还有好胆固醇呢?”这位患者的惊讶和疑问,反映了人们对胆固醇认识的一个基本误区。

人体日常所需的营养有糖类(碳水化合物)、蛋白质和脂肪。脂肪经肠胃消化,变成胆固醇与甘油三酯(也称中性脂肪)。每克脂肪提供9大卡热量,而糖类、蛋白质只提供4大卡。当人体摄取的营养超过所需时,多余的热量(可能源自糖类、蛋白质或脂肪)在体内会转变成中性脂肪,囤积起来,需要时才经分解、释放出来使用。

人体血液中有4种脂类:胆固醇、中性脂肪、游离脂肪酸和磷脂类。

胆固醇是一种油复合物,大部分由肝脏制造。人体内胆固醇的总量为100~200克。其中2/3在体内自行合成,1/3来自食物。胆固醇必须和脂蛋白结合才能运送到体内各部分。脂蛋白又分低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

血清中的脂蛋白胆固醇,低密度和高密度脂蛋白的含量是1:2。两者都有重要任务:低密度脂蛋白把胆固醇从肝脏运送到全身组织,高密度脂蛋白将各组织的胆固醇送回肝脏代谢。当低密度脂蛋白过量时,它携带的胆固醇便沉积在动脉壁上,久了容易引起动脉硬化。因此低密度脂蛋白被称为“坏的胆固醇”。

高密度脂蛋白扮演清道夫角色,它将周围组织多余的胆固醇送回肝脏,排出体外,达到抗血管硬化的目的。它还能维护血管内皮细胞功能,及保护血管避免血栓的形成。高密度脂蛋白增加,动脉壁被胆固醇囤积的机会就减少,因此它是“好的胆固醇”。

## 降胆固醇牢记“5、4、3”

在医院的化验单上,血脂化验栏目后附有正常值,许多患者拿自己的化验结果比对正常值觉得不高,就如释重负,觉得高血脂肯定与自己无关,事实上这种想法并不正确。

化验单上提供的所谓“正常值”(参考值范围)只适用于健康人群,准确地说是健康人群的参照值,对已患有冠心病或糖尿病的患者是不适用的,这类人群未来十年发生心血管事件(心肌梗死、心源性猝死等)的危险最大,胆固醇水平应降得低于正常参考值很多,所以人们不能根据这个“正常值”判定自己的血脂正常与否。目前我国医院化验单上把总胆固醇的正常值定在240mg/dl(毫克/分升),这种标准极不利于心血管疾病的预防和治疗。

事实上,早在1997年中华医学会心血管病分会就制定了血脂异常诊断标准,2007年对这一标准进行了更精确的定位。有高血压和没有高血压的人群、有冠心病没有糖尿病的人群和有冠心病又有糖尿病的人群,血脂异常标准是不一样的,你看你属于下面哪一种:

(1)没有高血压且危险因素小于3个,总胆固醇不高于240mg/dl就可以;这些危险因素包括:男性45岁以上,女性

55岁以上,早发冠心病家族史(男55岁以下,女65岁以下),吸烟,低密度脂蛋白胆固醇,肥胖。

(2)有高血压或者危险因素大于3个,总胆固醇需不高于200mg/dl(大约5mmol/L);

(3)有冠心病或者糖尿病之一者,总胆固醇要不高于160mg/dl(大约4mmol/L);

(4)有冠心病同时合并糖尿病或发生了心肌梗死,总胆固醇要小于120mg/dl(大约3mmol/L)。

为便于记忆,总胆固醇的目标值可以粗略概括为“5、4、3”,也就是我们健康手机号中的543。

## 高血脂症:总是“突如其来”

市井之间流行一个词——“三高”,就是高血压、高血糖和高血脂。高血压和高血糖已经讲过了,这里我和大家一起来认识高血脂。

胆固醇是血脂的一个成分,另外的成分还有甘油三酯。高胆固醇导致冠心病,而高甘油三酯血症者易得胰腺炎,单从这两点就可以看出血脂异常的祸害。“高血脂”是民间的叫法,在医学上称为“高脂血症”。高脂血症并不是一个病名,而是指血脂中的成分指标超出了正常范围。

高血脂症对身体的损害是一个缓慢的、逐渐加重的隐匿过程,长期血脂高可使血管动脉粥样硬化,发生冠心病、脑梗死,血糖代谢异常发生糖尿病等。不少病人为自己突然发生心肌梗死而感到困惑不解,他们认为自己平常能吃、能喝、能跳,没有任何不适,怎么会发生这么严重的冠心病呢?其实只

要对他们做详细检查,便能发现其中很多人的血脂都偏高,因此高血脂这种疾病,每个人都不能忽视它。

高血脂症本身大多无明显症状,不做血脂化验很难被发现,很多人在检查发现了高脂血症的时候,往往感觉“突如其来”。

因此,在繁忙的工作和生活之余,当您经常出现头晕、健忘、体力下降、睡眠不安、胸闷气短等表现时,一定要关注自己的血脂状况,中、老年人最好能每半年或一年进行一次血脂检查。

## 血脂高能发现吗

但是有人害怕抽血,希望不抽血也能查出血脂异常。血脂不正常一般从外表是看不出来的,但是有些征象还是可能提供某些诊断线索,它们包括:

(1)直系亲属中有较早(男性45岁以前、女性55岁以前)患冠心病或心肌梗死的病人时,其他家庭成员应进行血脂检查。

(2)有冠心病、脑梗死、高血压病、糖尿病的患者或体形较肥胖者,可能同时合并有血脂异常,应常规进行血脂检查。

上述两点不是高血脂的具体“征兆”,而是可以预测可能血脂异常的显性因素。对于某个人来说,有一些判断血脂异常的“迹象”:

身体某些部位出现了黄色、橘黄色或棕红色的疝子、斑块或疹子,医学上称之为“黄色瘤”。这些疝子或疹子可出现在脚后跟、手背、臀部及肘、膝、指关节等处,有的可表现为手掌部的黄色或橘黄色线条状条纹。如出现上述表现,多提示有家族遗传性的高脂血症,往往高脂血症比较严重,应予高度重视。



胡大一 著  
人民军医出版社友情推荐

## [内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

## [上期回顾]

其实糖尿病并不可怕,生活方式干预就是一个花费少、好处多、没有副作用,且能使大部分人恢复健康的好方法,只是很多人不能坚持罢了。

# 王迎香终于去了朝鲜战场

畅销小说

王迎香在留守的日子里,生下了孩子。

当刘克豪出现在她床前时,她看一眼身边的儿子,又看一眼刘克豪,忽然眼角就滚出两行泪珠,还没等刘克豪开口,她便说:克豪,我的任务完成了。我要去朝鲜前线。

刘克豪似乎没有听见她的话,扭过头,冲王迎香道:该给孩子起个名字了。

王迎香看着酣睡的儿子说:我早就想好了,就叫刘留。

刘克豪有些诧异地看着她。别这么看我。这名字就是纪念我留守的意思。王迎香盯着刘克豪一字一顿地说:孩子生下来了,我的任务也完成了。现在我要去朝鲜。

儿子一天天长大了,王迎香赴朝的梦想也在一天天滋长着。正当她满怀信心争取赴朝时,她得到了一个消息,第一批赴朝的参战部队回国休整了。第二批参战部队又雄赳赳地跨过了鸭绿江,第二次战役已经结束,第三次战役已经打响了。

回国的部队是在一个夜深人静的晚上,悄悄地回到了营区。她从气势上就感受到整整一个少了一半的人,她拿着一串钥匙,给每一个班开门。轮到有的班时,她喊了半天,也没有人来取钥匙。当她再喊时,队伍里就有人答:五班没人了。有的班甚至只剩下一名战士,默默地走过去,接过她递过来的钥匙。

她望着眼前的一切,嘴唇颤动着,眼泪噙在眼角,迟迟没有落下。忽然,她疯了似的跑到军医院,医护人员正忙碌地安置着伤员。她找到医院的政委,一把拉过他,劈头指责道:政委,你没有完成好任务。

政委惊讶地望着她,一时

无语。

你们医院没有把我们的伤员抢救回来,这哪里是一个军啊,分明连一个师都不到。

政委的眼圈红了,别过头去:院长,我们尽力了,除了那些牺牲的,伤员我们都带回来了。

她走到一个伤员面前,仔细地辨认着,她认出了五连长,忙拉过他的手,哽着声音说:五连长,我王迎香向你致敬。

五连长的眼睛上缠着绷带,他颤颤抖抖地把手伸向空中:院长吧,我们五连可没丢脸,插入敌后,三进三出。我们回来了,可许多人却再也回不来了。

她把五连长拥在怀里,安慰道:五连长,别难过,等部队休整完,我和你们一起上朝鲜,咱们再杀回去。

回国后的部队是忙碌的。为了补充兵源,部队一回国便开始“招兵买马”。于是,一批又一批的新兵源源不断地被送到了军营。空荡荡的军营又热闹了起来。操场上,训练时的喊杀声,一浪高过一浪。

在忙碌、充实的日子里,刘留一天天长大了。因为部队驻在郊区,王迎香只能十天半个月地回来一趟。她每一次回到家里,都欣喜地发现孩子在长大,但很快,看着一天一个样的儿子,她的心又变得沉甸甸的。

突然有一天,当她从保姆的怀里接过孩子时,孩子竟冲她笑了,嘴里咿呀着发出类似“妈妈”的声音。

她惊喜地喊了起来:克豪,他叫我妈妈了。

尽管那一声“妈妈”是那样的含混不清,但她还是感受到了一股强烈的母爱,正从心底奔涌而出。她把刘留紧紧地抱在怀里,脸贴在孩子的小脸上,眼泪又一次悄然滚下。

部队什么时候走啊?刘克豪看着她身边的孩子问。

她摇了摇头:还不知道,听军长说是快了。

就在刘留喊出第一声“妈妈”后不久的一天,休整的部队接到了命令。他们将又一次开赴前线。

出发前,王迎香回来了一趟。她把孩子用力地抱了一下,然后狠下心,把他交给了保姆。孩子喜欢被人这样抱来抱去的,他扬着小手,眉开眼笑着。她扭过头去时,刘克豪看到了她眼里的泪水。

就在刘克豪送她出门时,孩子又清晰地喊出一声“妈妈”。

她回了一次头,便大步走了出去。

一辆吉普车停在门口。就在她打开车门,准备上车时,她的手停住了。她回过身,忽然就拥了刘克豪,然后附在他耳边道:克豪,这辈子我没有嫁错人。我爱你!吉普车消失了,刘克豪才发现脸上湿热一片。

抗美援朝的战争正如火如荼地在鸭绿江另一侧胶着,一晃,刘留已经两岁了。

这天,刘克豪正在办公室里开会,突然,一个人进来,朝他耳语:民政局长带了两个客人要见你。民政局长是他过去的老营长,他忙离开会议室,来到楼下的接待室。

他走进接待室,见里面坐着一男一女两位客人,年龄与自己相仿,却想不起在哪里见过。他把眼睛睁大,又把眼睛眯起来一些,还是认不出眼前的两个人。

老营长提醒道:他们可是你的媒人呢,乔天朝、王晓凤你还记不记得了?

他一下子明白了,看着眼前的一对男女,他真是百感交

集——自己冒名顶替叫了好几年的乔天朝,也正是从那时开始,他的生活就阴差阳错地发生了改变。

当年乔天朝被独立师俘获后,乔天朝一直没有离开独立师。后来,王晓凤也一同被送到了独立师。环境可以改变一切,两个人最终也参加了革命。部队解放徐州后,两个人就同时转业了。

刘克豪那天很高兴,把几个人请到家里,亲自下厨,招待客人。时间过得很快,朝鲜战争已经接近了尾声,志愿军的高层已经和美国人谈判了。

已经有些参战的部队陆续回国了,战争的态势已经很清晰了。后方的部队便相继撤回到了国内,虽然仍在打,但战火和硝烟已远没有以往那么浓烈了。

儿子刘留一天天地在长大。刘克豪告诉儿子,妈妈就要回来了。

儿子听了他的话,就每天守在门口张望着,嘴里还一遍遍地念叨着:妈妈怎么还不回来呀?这么说完,就努力踮起脚,向远处望。他希望在自己的视线里,能看到妈妈。妈妈的模样在他的印象里是模糊的,只是客厅里摆着的那一张照片。

每看到路过面前、穿着制服的女军人时,儿子都会不由自主地喊一声:妈妈。

那些女军人听到他这样喊自己,就冲孩子温柔地笑一笑,他又试探着叫了一声“妈妈”,女军人朝他挥挥手,走了。孩子终于明白,她不是自己的妈妈。

儿子没有张望到妈妈回来,却迎来了民政局长。儿子就喊:爸,有人来了。

民政局长弯下腰,一把把刘留抱了起来。

刘克豪对老营长的突然造访感到诧异,老营长盯着刘克

豪,眼睛里就多了层水汽。刘克豪意识到有什么事情要发生了,忙说:老营长,有话就直说。

老营长就把随身带来的挎包打开了。他带来了一封血染的信,老营长拿信的手有些抖。

刘克豪接过了那封被血水浸染的信。这是妻子的信,或者可以说是遗书。

妻子在信里说:

克豪,儿子,当你们看到这封信时,我已经牺牲了。我是个军人,牺牲是正常的,千万别为我难过。

克豪,虽然咱们真正在一起生活的时间不长,但我感到很幸福。在朝鲜的日日夜夜里,我有一段时间会想起你和儿子。从我们参加革命那一天起,就盼望着建立一个没有战争的新中国,现在,为了新中国,我来到朝鲜,就是为了保家卫国。

我牺牲了,是尽了军人的职责,我不后悔。告诉儿子,他的妈妈是烈士,是为了国家献出了生命。别忘了,二十年后,儿子又会是一名战士……

刘克豪的眼泪点点滴滴地落在那封血染的遗书上。许久,他抬起头来。

老营长又从挎包里掏出几件遗物,其中有一张被炮火熏黄、发焦、只剩下一半的照片。那是王迎香出发前和儿子的一张合影。

她抱着儿子,大咧咧地冲镜头笑着,儿子却是一副要哭的样子。照片就在那一瞬间定格了。

老营长低声说:部队上的人说,王迎香同志是在去救护伤员的路上,被敌人的炮弹击中的。

他死死地握着那张被炮火烧焦、只剩下一半的照片。望着照片上的妻子,他仿佛又听到了妻子在说:我要去前线。



石钟山 著  
作家出版社友情推荐

## [内容简介]

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎香,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中共浴风险……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

## [上期回顾]

朝鲜战争爆发,王迎香因为有着五个月的身孕无法前往。而前军统特务马天成在沈阳城里,惶惶不可终日……