

胆固醇常见问题解析

胆固醇是血液里的一种脂肪(脂类)。身体需要一些胆固醇,但如果血液中胆固醇含量过多,就会在血管中沉积,增

加心脏病和中风的风险。“问上医”用美国家庭医生的智库为您解答关于胆固醇的常见知识。



克/分升,还略低于高危警戒线。从全世界范围来看,哥伦比亚男性的平均胆固醇水平高达244毫克/分升。以色列、利比亚、挪威和乌拉圭的女性的平均胆固醇水平都高达232毫克/分升。

二、胆固醇高的人能吃鸡蛋吗?

每天1个鸡蛋或者偶尔1天吃2个鸡蛋不会有什么危险。美国心脏协会建议每天从饮食中摄入300毫克胆固醇,一个鸡蛋就含有将近200毫克的胆固醇。但是饮食中的胆固醇并不像我们想的那样危险。食物中的胆固醇只有极少量会成为血液中的胆固醇。而且,如果食物中摄入的胆固醇多了,人体自身生成的胆固醇就会相应减少。

鸡蛋还是蛋白质和不饱和脂肪(好的脂肪)的良好来源。

三、儿童也会胆固醇高吗?

大多数人认为高胆固醇只是中年人的问题,但是研究人员发现动脉粥样硬化(动脉狭窄引发心脏病发作)甚至早在8岁就可以开始了。美国儿科学会建议超重、有高血压和心脏病家族病史的儿童,从幼儿时期就每2年进行一次胆固醇检查。

胆固醇较高的儿童要严格限制饮食中的饱和脂肪含量,每天从饮食中摄入的胆固醇不能超过200毫克。专家还建议这类儿童服用纤维补充剂并且多锻炼。一些家长担心医生会给孩子开降胆固醇药物,但是12-17岁的高胆固醇青少年中,只有不到1%的人需要考虑服药。

四、胆固醇都是不好的?

许多人一听到胆固醇这3个字就会觉得这是不好的物质。但很多事物的本质都是复杂的。高胆固醇可能很危险,但胆固醇这种物质却是许多人体机能必需的物质,比如保护大脑中的神经细胞以及构建细胞膜结构。因此,我们的身体会生成这些天然的白色蜡状物质(人体血液中75%的胆固醇都是肝脏和身体细胞生产的)。

胆固醇会依附在高密度脂蛋白(HDL)和低密度脂蛋白(LDL)上,进入血液中循环。低密度脂蛋白中胆固醇含量接近一半,它的水平过高会对人体心脏有害,容易引发动脉粥样硬化。

五、总胆固醇有什么含义?

总胆固醇即高密度脂蛋白(有益的)和低密度脂蛋白(有害的)的总和。如果只关注总胆固醇,人们会对自己的心血管疾病风险产生误解。这个值是相对的,需要综合考虑高密度脂蛋白和低密度脂蛋白的比例来辩证看待。比如,虽然一个人的总胆固醇水平只有175毫克/分升,但是高密度脂蛋白仅有25毫克/分升,他出现心血管疾病的风险会异常地高。相反,虽然一个人的总胆固醇水平高达240毫克/分升,但是高密度脂蛋白为

65毫克/分升,他的风险却不是非常高。

六、什么是甘油三酯?

甘油三酯是冠心病重要的风险预测因素。大量的研究发现甘油三酯水平过高与冠心病风险增加有关。除了预测冠心病,甘油三酯水平过高还能帮助医生发现糖尿病。

七、LDL胆固醇水平较高的人还会有别的心脏病风险因素吗?

LDL胆固醇水平较高的人也会有其他的心脏病风险因素。高血压的人中约有一半LDL胆固醇水平都较高。吸烟虽然与LDL胆固醇无关,但是它会降低有益的HDL胆固醇的水平,而这种有益的物质可以帮助调节心血管毒性。

八、哪些因素会引起LDL胆固醇水平过高?

主要的3大因素是:

- 超重;
- 摄入反式脂肪;
- 饮食高胆固醇。

九、哪些人可以服用降低胆固醇的他汀类药物?

任何确诊心血管疾病的人都可以服用他汀类药物。这种药物可以减少心血管疾病发作的风险。但是育龄女性最好不要服用他汀类药物,这可能会造成胎儿先天性畸形。

十、一旦开始服用他汀类药物,可以轻易停药吗?

LDL胆固醇水平一直较高的人可能需要终身服用他汀类药物。如果停止服药,胆固醇水平会在4-6周后恢复到以前的水平。一般情况下,医生只会在LDL胆固醇水平较高且心血管疾病风险也较高的时候,才会给患者开他汀类药物。但是需要注意药物的副作用,改变生活方式也可以帮助降低胆固醇。在获得医生允许前,不要擅自停药。

一、身体胖的人是否都是高胆固醇?
事实并非一定如此。比如,许多人认为美国人的胆固醇水平是世界上最高的。因为他们的饮食都高热量,容易使人发胖,美国人的肥胖问题也很严重。但实际上,美国人的胆固醇水平处于世界中等水平。
世界卫生组织的统计数据 displays,美国男性的平均总胆固醇水平排在世界第83位,美国女性的平均总胆固醇水平排在世界第81位。美国人的平均胆固醇水平是197毫

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

- * 纽约医学院 M.D.
- * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
- * 美国眼科专家文凭
- * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG** 医生

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 宫颈肌瘤; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减轻静脉曲张、蜘蛛网; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
● 哥伦比亚大学生理学博士
● 北京医科大学本科及整形外科毕业

聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: 971-5 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

樊薇 内科医师
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。
具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
● Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
● 北京三零一医院医学硕士
● 北京三零一医院多年主治医师

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)