

## 高血脂症的诊断和治疗

高血脂症是指血液中脂肪含量升高,包括胆固醇和甘油三酯。绝大多数高血脂症的患者都没有临床症状。但高血脂症会导致心脏冠状动脉血管内壁增厚和硬化,从而使得患冠心病的危险性增加,高血脂症也会导致中风等其它血管病变。在这里我们讨论一下高血脂症诊断和治疗的要点。

(一)血脂的种类:血脂的种类有多种,常用的实验室血液检查可测定几种最常见的血脂水平。

(1)总胆固醇:血中总胆固醇升高会增加患冠心病的危险性。理想的总胆固醇水平为小于200毫克/分升。水平介于200到239毫克/分升称为临界性升高,而大

于240毫克/分升则称之为总胆固醇升高。总胆固醇水平可在一天的任何时间来测定,不需要空腹。

(2)低密度脂蛋白胆固醇(LDL):有时被称为“坏胆固醇”。许多临床研究发现LDL升高与冠心病发病率升高相关。因此LDL水平可以比总胆固醇水平更精确地预测冠心病的发生。LDL胆固醇水平必须在空腹后12至14小时后方可准确测定。

(3)甘油三酯:此项指标升高也与冠心病发病率升高有关。甘油三酯的水平通常应做如下分类:小于150毫克/分升为正常,150至199毫克/分升为临界性升高,200至499毫克/分升为升高,大于500

毫克/分升为显著升高。甘油三酯也应在空腹后12至14小时后测定。

(4)高密度脂蛋白胆固醇(HDL):又可被称为“好胆固醇”。HDL水平升高可降低冠心病的发病率。HDL水平也可在一天内的任何时间来测定,不需要空腹。

(二)哪些病人需要治疗?

大多数关于高血脂症的治疗决定都取决于低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯的水平,而不是总胆固醇的水平。医师通常根据患者的具体情况来决定是否需要治疗,例如患者的血脂水平,是否有冠心病,以及是否有其它冠心病危险因素等。

(1)冠心病患者:数个大型临床研究已证明减低血脂对冠心病患者有利,因而建议对此类患者进行积极治疗。

(2)没有冠心病的患者:这些患者也会受益于降低血脂的治疗,特别对于糖尿病患者应当努力控制高血脂。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师  
乔治城大学医学院  
家庭医学科临床助理教授

## 疫情期间,你是如何搞瞎自己的眼?



要说在应对疫情这段时间身体哪个部位最受伤,恐怕大多数人的眼睛排得到第一名!

毕竟,屋头的娃儿电视敞看,网课不断,随时还要把手机霸占!

毕竟,屋头的老革命微信群聊得欢,朋友圈必点赞,手机随时都在充电!

毕竟,各人微博刷到失眠,远程办公婆烦,复工后一要看电脑就是一天!

一边舍不得放不下手机、电视、平板,一边揉着酸胀的眼睛担忧,完了!娃儿的眼睛要近视了,老革命的眼睛花得来杠上再开老花了,疫情一完怕各人是要换副眼镜了?

为了让大家在段时间保护好自已的眼睛,今天四川大学华西医院眼科刘陇黔、邓应平两位大咖医生,分别针对儿童、老年人、年轻人给大家讲一讲,疫情期间用眼注意事项!

这个漫长的寒假,被逼疯的不仅有被迫成为主播的老师,还有一脸茫然看着屏幕随时走神的娃儿,更有面对一堆要下载的APP、要打印的作业、要打卡的表格心焦破烦的妈老汉儿!

家长:“哪里嘛,其实我是真的担心娃儿天天关在屋头上网课,这个眼睛遭不住啊!”

是,长时间使用电脑、手机、平板、电视,对孩子的视力毫无疑问的确有坏处,但课又没法不上,那在这段时间,儿童、青少年用眼可以从这几点注意一下:

1. 保持正确的读写姿势和观看距离:上网课的姿势:三个一

下面这句话想必很多家长耳朵都听得起茧了,但莫法,我们还要再啰嗦一遍:读写的姿势保持三个一:“一寸一拳一尺”,握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本离眼睛一尺。

用电脑或平板上网课的时候也要让娃儿参考这个造型和距离哦!胸口离桌一拳,眼睛离书本或平板一尺。

上网课的距离:1:2:10

观看电脑、平板的距离要遵循1:2:10原则——手机与电子书的观看距离应为1英尺(30cm);电脑观看距离应为2英尺

(60cm);电视的观看距离应至少为10英尺(3m)

2. 注意用眼的时间:

不管是看书还是看手机、电脑、平板,观看时间都应该遵循20:20:20原则——阅读、书写、看手机及电脑等20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米外)远方至少20秒以上。

不要说长时间对到屏幕了,哪怕长时间对到的是纸质书,一看就是好几个小时还不休息哈眼睛,一样是对视力有伤害。不然几十年前没得手机、电脑,还不是一样很多戴眼镜的“学霸”?!

3. 不上网课时,用纸质材料代替电子阅读

在不必须使用电子产品时,尽量用纸质的材料让娃儿阅读、做题。对于年龄较小的儿童,家长们尽量用线下游戏代替电子游戏。

问:医生,既然莫法让娃儿完全不看电视、耍手机,据说给他们戴上防蓝光眼镜,或者把电视机换成投影,是不是可以保护眼睛呢?

这些问题我们眼科医生每回在门诊上、讲座时都要回答N遍,防蓝光眼镜不是想象中的那么好,投影仪也不是你们以为的那么保护眼睛,作为负责的华西伊万,要来给你们梳理一下!

1:看电视、耍手机时戴上防蓝光眼镜就能保护视力

家长们多半遭各种代购、微商洗脑了,以为戴上这个神奇的防蓝光眼镜就可以让娃儿减少得近视的机会,少受电子屏幕的伤害。但我们华西专家要说,娃儿真的没有必要戴防蓝光眼镜。

那些网上吼起防蓝光眼镜可以防蓝光的商家,绝对都搞不清楚这个蓝光到底是啥子!

真相:蓝光对人体可能有影响,但有些蓝光是对身体有好处的!

蓝光这个东西不是手机、平板、电脑、电视屏幕独有的,而是在我们生活的环境中处处都有,比如大家最近这段时间一看到就激动得关不住的太阳,里面就有很多蓝光,而

阴天、雾霾天的蓝光会少一些。

根据研究显示,蓝光对人体的影响可能是影响睡眠,但啥子事情都是双面的,有一部分蓝光对身体是有好处的——不仅对人的情绪有调节作用,还可以促进儿童的生长和视力的发育。

是的,你们没有看错,人完全不接触蓝光的话,反而是会影响娃儿的视力发育的!

尤其最近这段时间,娃儿户外活动少,本来就大大减少了他们接触蓝光的机会,哪怕是各种显示器、屏幕发出的蓝光跟自然光比起也少了很多。目前大量动物实验表明,红光可诱导发育的动物出现近视,蓝光会诱导远视。

当然,也并不是说就喊不能出门的娃儿架势在屋头对到电视、抱到平板补点蓝光,这些电子产品看久了对眼睛不好是毋庸置疑的,我们也只是针对防蓝光眼镜所谓的“原理”来辟谣,戴防蓝光眼镜防近视这件事是不靠谱的,尤其儿童更没有必要戴防蓝光眼镜。

2:投影仪没有电视伤眼睛,娃儿看了不容易近视

不少家长给我们讲,商家说哟投影仪是反射光,光也接近自然光,比起电视机的直射光对眼睛的刺激和影响要小得多,特别适合视力还在发育期的儿童。

这里我们又来凭科学打脸了,事实上投影仪并没有你们想象中的那么保护眼睛,甚至有时比看平板液晶电视眼睛还要觉得累。你想,投影仪是需要暗光下使用的,投影的清晰度、亮度都决定着对眼睛的影响。我们团队就曾做过一项实验,同一批人看了同等时长的电视和投影仪后,通过分析参与者的主观感受和专业设备及评估系统的客观数据,结果发现看投影的人明显比看普通平板电视的人出现了更严重的视觉疲劳。

3:给娃儿买台灯选最亮的“护眼灯”

很多家长都觉得给娃儿选做作业用的台灯一定要够亮,那么又亮又省电的Led就成为不少人的首选。但是,并不是所有的Led灯都适合拿来给娃儿当阅读、写字的台灯哦!因为部分Led台灯可能出现频闪,频谱窄,反而会影响视力。

所以,家长在为选择台灯时,首先要选择没有频闪、足够亮度、频谱宽的台灯;其次,不要一味的指到Led灯选,建议可选择白炽灯和荧光灯;还有,开台灯时要记到,要把房间的照明灯也打开,光是开台灯但周围黢黑,这种光线是不够的!

对于娃儿用眼的一些知识我们啰嗦得有点多,但莫法的嘛,一家人的心肝、祖国的花朵,尤其在他们视力发育的关键时期,眼睛是肯定要好好保护的。但是这里我们又再多啰嗦一句——

喊大家尽量不去人多的地方打堆堆,并不等于喊你完全不带娃儿出门啊?!

家长:“哎呀,我们在屋头还是运动了的,比如屋头跳绳甚至打乒乓球……”

有条件还是带娃儿室外运动,我们在门诊遇到很多娃娃因为缺乏室外运动、缺少自然光而加速导致近视。

周末天气好的时候去下人少、开阔、空气好的地方,让娃儿晒哈太阳,呼吸哈新鲜空气,也是可以的啊!只要叮嘱好娃儿口罩

戴好,不要东摸西搞,回家把手洗干净就对了!实在莫法,院子里、阳台上也可凑合。

要知道,想让娃儿视力保持良好的水平,让娃儿每天保持至少60~120分钟的户外活动,接受户外的光线是最好的办法!

对于现在新时代的老革命来说,一天看手机的时间是完全不得输给年轻人的,但长时间耍手机后,很多老年人都会出现眼睛干的情况。

人的眼睛是有一个正常的眨眼时间,大概1分钟会眨16~20次。眨眼时,可以让泪液均匀地湿润角膜、结膜,使眼球不至于干燥,保持角膜光泽,清除结膜囊灰尘及细菌。

大家在盯到手机看的时候,一般会非常的投入,眨眼的也会大幅度减少,尤其有些老年人在房间头耍手机还舍不得开个小灯,在光线昏暗的环境中耍几个小时,再转眼看其他东西就又花又干。

所以,建议老年人耍手机的时候要注意这些:

1、控制时长。耍30分钟左右,应该闭眼休息3~5分钟或者是看远处!

2、把手机的亮度调节一下,尤其在暗处时手机的亮度不能太亮。

3、在光线不好尤其晚上看手机时开个小灯,减少环境亮度差。

4、控制距离,至少保持眼睛离屏幕30厘米,看不清楚一定要戴老花眼镜,不要鼓捣把鼻子触拢了看!

5、手机屏幕越大越好,字体显示设置越大越好。

6、尽量平视看手机,不仅可以保护眼睛,还可以保护颈椎哦!

做不到第一条→不管是用电脑、平板还是要手机,连续使用45分钟就休息5分钟。

做不到第二条→那连续看电脑、用手机一上午,中途要起来看哈远点的地方。

做不到第三条→用眼过度、熬夜后出现眼睛红、不舒服的时候,要减少眼睛的使用,尤其少耍手机。

做不到第四条……

算了,那就说两句你们可能做得到的吧——

1. 看电脑、电视时,不管你是近视、远视还是散光,戴好你的眼镜。

2. 电脑和电视的位置不能高于个人视线。

3. 冬天比较干燥,可以在室内开启加湿器,防止眼睛干。

4. 早晚用热水洗脸,洗脸时用热毛巾热敷双眼1~2分钟。

5. 监督娃儿和老革命听话!

疫情期间,大家都晓得尽量不往人多的地方(比如医院)打堆堆,但是身体有个这不舒服那不舒服这件事,也不是哪个能够主观控制的,所以如果眼睛有以下这些症状还是要赶紧来医院看。

①如果出现眼睛干涩、异物感、胀痛、视物模糊等情况,先不要慌,闭到眼睛休息5~10分钟,如果缓解了那就是用眼过度造成的。如果没有缓解,可以试试使用人工泪液眼药水,每天4~6次,1~2天的治疗后多数症状可以缓解。如果还是没有缓解,就必须来医院了。②突然视力下降、眼外伤、出血、视野缺损、甚至失明等这些特殊的情况要及时到医院急诊来。