

关于血脂检验的那些困惑，专家一一解读

1、“胆固醇高”、“高血脂”、“高脂血症”、“血脂异常”究竟是不是一回事？

血脂异常有很多俗称，比如有的患者看到化验单查血脂的项目里，仅有胆固醇升高，就会说胆固醇高；再比如有些医生，不论患者是胆固醇水平高，还是甘油三酯水平高，都会习惯性做出高脂血症的诊断。血脂检测的四项基本指标包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。血脂异常除了胆固醇水平增高、甘油三酯水平增高外，还会有低密度脂蛋白胆固醇水平增高、高密度脂蛋白胆固醇水平降低等情况发生，所以高脂血症的概念不够全面。目前医学界对于这类血脂问题有比较统一的名称——“血脂异常”。

2、如何判断血脂异常？应该做哪些检查？

判断血脂异常，需要到医院去做抽血化验，化验内容包括——总胆固醇水平、甘油三酯水平、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。也有些医院的习惯不一样，仅检测总胆固醇、甘油三酯，但是这是不全面的。因为总胆固醇还包括高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，如果一个人的低密度脂蛋白胆固醇高，而高密度脂蛋白胆固醇水平低，在这种情况下仅检测总胆固醇水平难以判断确切的血脂异常类型，也不利于准确选择药物。所以国内规范的血脂检测一般都会包括四项指标——总胆固醇水平、甘油三酯水平、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。还有一些医院会做得更多一些，除以上四项外，还包括载脂蛋白 A、载脂蛋白 B、脂蛋白小 A 三个项目，如果有条件，愿意做这些项目，也可以进行检测以作参考。总体来说，通过目前我国血脂检测的四个基本项目，可以判断血脂异常的类型、指导治疗药物的选择和生活方式的干预。

3、血脂检测前有什么注意事项？比如说应不应该禁食或者停服哪些药物？剧烈运动是不是要停止？

过去做血脂检测对于空腹有严格的要求，但是近年来国外的一些专家共识和建议表明，血脂检测前无需严格的空腹。因为患者空腹时间过长，容易过度饥饿，对身体是不利的。其实空腹和不空腹的差别，主要是空腹检测对甘油三酯稍有影响，但是对于总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇几乎无影响。我们每天大部分时间都在餐后，进食引起的甘油三酯水平增高，可以更确切地反映甘油三酯水平，这就是所谓的“餐后甘油三酯”。如果需要非常确切的反应甘油三酯的真正水平，那么就需要严格空腹。在血脂检测时，目前国内还要求要空腹，但是国际上越来越趋向于可以不空腹，在我看来如果只是想了解胆固醇水平，而且不能耐受禁食的话，就可以不禁食，**是否空腹对胆固醇水平的检测影响不是太大。**

下面来谈谈药物，有的病人测血脂之前把所有的降脂药物都停用了。如果停药一顿问题不大，但是如果停一周再测血脂，就不能反映服药以后的血脂水平，也不利于医生根据患者服药以后的血脂水平来调整治疗方案，所以**降脂药物不能随便停，其它药物更无需停用。**但是要注意，如果医生要求检测前严格空腹，那么早上降脂药不可服用，其它的药物没有什么特别的禁忌。

关于运动的问题，因为有些患者在服用降脂药，如果测血脂前一天晚上做了非常剧烈的运动，就可能出现血中肌酸激酶水平的增高，这就很难辨别肌酸激酶增高是服用降脂药物的不良反应还是运动造成的。所以我建议病人血脂检测的前一天不要喝酒，不要吃富含脂肪的食物，另外**不要有过于剧烈的运动**，这样能保证有一个相对稳定的血脂水平，便于医生判断降脂治疗的疗效以及药物调整的方案。

4、高胆固醇血症和高甘油三酯血症分不清楚，这两者究竟有什么区别？

胆固醇血症，就是我们所说的血里面总胆固醇水平高于正常值，我们中国目前理想的总胆固醇水平，在《中国成人血脂异常防治指南》里面是小于 5.7mmol/L，如果没有动脉粥样硬化心血管病，没有多重危险因素，那么一般人群只要总胆固醇高于 5.7mmol/L 就诊断为高胆固醇血症。甘油三酯的正常值要小于 1.7mmol/L，如果高于这个数值，医生就会诊断为高甘油三酯血症。这两个诊断对于动脉粥样硬化的影响是非常不一样的，现在已经非常明确。总胆固醇里，最重要的就是低密度脂蛋白胆固醇，这个成份在总胆固醇里面占 60%。这种低密度脂蛋白胆固醇水平的升高，是动脉粥样硬化性心血管病非常明确的致病性因素。对于高甘油三酯血症，一般认为甘油三酯水平增高是急性胰腺炎的发病风险，如果有轻度增高或者中度增高对动脉粥样硬化也是不利的。

5、甘油三酯稍稍升高其实不是什么大的问题，但是有些患者觉得甘油三酯越低越好，这句话对不对？

不对，甘油三酯理想水平应该低于 1.7mmol/L，但是再低并非就好。甘油三酯毕竟在我们体内还有重要的作用：在能量代谢上面，甘油三酯在整个水解过程中要释放出游离脂肪酸，对于周围器官的能量储存和能量的利用以及整个人体的能量代谢还是有重要作用的；同时胆固醇还是细胞膜和合成类皮质激素的重要原料。甘油三酯是人体能量储存代谢非常重要的原料，所以并非是越低越好。甘油三酯水平小于 1.7mmol/L 是非常理想的水平，但是如果略有升高，在 2mmol/L 以下也是可以接受的，但是如果高于 2mmol/L 以上就要“管住自己的嘴”。

6、对于胆固醇来说，是不是越低越好？

我不认为越低越好。这个问题在心血管界争议多年，曾有一段时间说过越低越好。现在大家比较一致的认识是，胆固醇水平特别是低密度脂蛋白胆固醇低一些更好，至于低多少还在不断探寻。但是我相信这样一句话，人体应当是平衡的，如果某一种物质过低，会带来未知的潜在的影响。所以我们还在进行更多的临床实验，解密胆固醇过低的影响。综上所述，我觉得胆固醇既然是我们体内激素合成的原料，又是细胞膜的重要原料，虽然低一些更好，但是低到哪个水平是我们的界限，现在还不得而知。

来源：好大夫在线

访谈专家：中国人民解放军总医院老年心血管科 叶平 教授