

# 17部门联合发文 巩固提升地方病防治

新华社北京4月11日电（记者顾天成 李恒）记者从国家疾控中心获悉，国家疾控局、国家发展改革委等17部门近日联合印发了《全国地方病防治巩固提升行动方案（2023—2025年）》，对进一步巩固全国地方病防治成果，持续落实地方病综合防治措施等作出相应安排。方案明确，各地要将地方病防治

工作纳入本地区国民经济和社会发展规划，加强领导、保障投入。

地方病作为生物地球化学性疾病，一旦防治措施减弱或撤除，疾病容易卷土重来，必须长期巩固、维持综合防治措施，才能从源头预防控制地方病危害。

根据方案，到2025年底计划实现以

下七大行动目标，包括持续消除碘缺乏危害、消除大骨节病和克山病危害、消除燃煤污染型地方性氟砷中毒危害、持续控制饮水型地方性氟中毒危害、基本消除饮水型地方性砷中毒危害、有效控制饮茶型地氟病危害、有效控制水源性高碘危害。

健全防治监测评价体系是提高疾

病发现预警能力的关键。方案明确，要加大重点地区和重点人群监测力度，定期开展重点地方病流行状况调查，准确反映和预测地方病病情和流行趋势。继续加强地方病信息化建设，加强地方病信息管理，提高防治信息报告的及时性和准确性。同时，强化监测与防治干预措施的有效衔接。

## 高血脂症——“健康的隐形杀手”

晋中市中医院内分泌科 梁静瑛

### 作者简介

梁静瑛，晋中市中医院内分泌科主任，副主任医师。现任山西省中西医结合学会内分泌专业委员会常委，山西省专家学者协会医学内分泌分会常委，山西省医学会心血管代谢专业委员会常委，山西省老年医学学会内分泌代谢分会委员，山西省医师协会内分泌医师分会委员，山西省基层卫生内分泌专委会委员。擅长糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、骨质疏松症、痛风、老年女性围绝经期、绝经期等常见内分泌及代谢疾病的诊断与治疗。

相信大家对于高血脂并不陌生，无论是医院检查还是体检，血脂升高的人群越来越多。近30年来，我国成人高血脂症总体患病率高达35.6%，血脂升高是心脑血管疾病重要的危险因素。不少患者为自己突发心肌梗塞、脑梗塞等，感到困惑，认为自己平常能吃、能喝，而且没有任何不适，怎么会发生这么严重的冠心病或者脑血管病呢？大家有所不知，高血脂也就是我们平常说的高血脂，正是导致突发心肌梗塞、中风的重要危险因素之一，因此被称为“健康的隐形杀手”。

今天我将从中西医不同的角度向大家介绍高血脂症。

一、首先我们先了解一下什么是高血脂症以及它有哪些分类。

高血脂症，也称血脂异常，是指血清中总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)升高或高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)过低。血脂的来源有两部分：外源和内源。外源是指食物中的脂类经消化吸收入血的，内源是体内合成组织动员出来的脂类。血脂的去路是不断被组织摄取或作为能源储存，或作为燃料氧化供能或构成生物膜及其他物质。根据空腹静脉血清检测指标将血脂异常分为4种，

分别为：高胆固醇血症(总胆固醇，TC $\geq$ 5.2mmol/L)、高甘油三酯血症(甘油三酯，TG $\geq$ 1.7mmol/L)、高低密度脂蛋白胆固醇血症(低密度脂蛋白胆固醇，LDL-C $\geq$ 3.4mmol/L)、低高密度脂蛋白胆固醇血症(高密度脂蛋白胆固醇，HDL-C $<$ 1.0mmol/L)，当上述血脂指标一项及以上异常则可诊断为血脂异常。从临床实用角度将血脂异常分为：高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高血脂症，以及低高密度脂蛋白胆固醇血症。虽然高血脂对人体有很多危害，但血脂中的“胆固醇”也有“好”“坏”之分：其中“高密度脂蛋白胆固醇(HDL)”就是“好”的胆固醇，它可以将多余的胆固醇运回肝脏分解清除；而“低密度脂蛋白胆固醇(LDL)”是“坏”的胆固醇，它是将胆固醇运输到血管并积累沉积在血管壁上，造成血管堵塞，导致心脑血管等血管病变。

二、我们再了解一下高血脂症有哪些症状和危害。

(一)高血脂这种疾病相当“狡猾”，早期可以没有任何症状，但后期会带来一系列严重的并发症，让人后悔不已。部分患者会出现乏力、头晕和手指末梢麻木等症状。低密度脂蛋白及胆固醇的升高可能导致血脂沉积于血管壁，引起动脉粥样硬化，诱发脑梗塞、冠心病等各类疾病。另外，大家还需引起高度警惕的是：高血脂症早期会有一些容易被我们忽略的“小信号”，比如：

1、眼周出现“睑黄疣”。即眼脸上出现淡黄色的小丘疹，常对称发生于双侧内眦为其特征。这是由于血脂增高引起的脂质异位沉积造成，起初为单个或数个米粒大小，后来会逐渐扩大融合，有时这种黄斑也会出现在四肢，虽然无自觉症状，但这是高血脂及动脉硬化的危险标志。

2、失眠健忘，白天犯困。高血脂导致血液粘稠、流速减慢，影响脑部供血，从而出现白天睡不醒、晚上睡不着，以及头晕、头痛、注意力下降、四肢麻木甚至与人说话间歇便会瞌睡的现象，这是大脑在发出警报：要调节血脂啦！

3、视力下降。“上班族”总认为这是电脑看多了，其实这也有可能是高血脂

盯上你了！高血脂可影响视网膜血液循环甚至造成血栓，严重时，过多的甘油三酯从毛细血管渗出、侵犯到了黄斑将严重影响视力乃至失明。

4、经常抽筋。大家习以为常的腿肚子抽筋，有时伴随着刺痛感，总认为这是缺钙了，实则不然，这可能是人体不能消耗的多余脂肪在肌肉附近堆积，影响到了肌肉收缩。

5、另外，高血脂还会有其他表现，如体重增加，短期内出现的皮肤黑斑，脂肪肝导致的食欲不振，耳垂前面出现皮肤皱褶，眼角膜周围白色或淡黄色环形斑等。这些不起眼的表现，如果我们稍不留神便会忽略，从而失去了早期治疗的机会。

(二)高血脂症有哪些危害呢？

1、冠心病。过多的脂质会沉积到血管内壁上，造成动脉粥样硬化，就如自来水管中的杂质过多会导致管道变窄或堵塞，水不能通畅流动。这种情况累积到心脏血管便会造成冠心病，其中“坏胆固醇”低密度脂蛋白胆固醇是导致血管堵塞的主要原因。心血管狭窄时，患者可有活动后胸痛、胸闷、烧心及憋喘等心绞痛症状，严重时可能造成急性心肌梗塞甚至危及生命！

2、脑梗塞。过高的血脂如果堵塞在脑血管里面就会导致脑细胞缺血、缺氧、坏死，引起脑梗塞。同时，堆积的脂类形成的斑块还会释放出一些有害物质，导致脑血管形成。普通人很难想到，偏瘫、言语不清、脸不对称、昏迷等脑梗塞症状的“帮凶”竟然是高血脂症。

3、高血压。高血脂会引起血管硬化，血管变得僵硬而失去弹性，导致人还没老血管先“老”了，高血压便很容易出现了。特别是如果同时堵塞了肾脏血管，高血压将变得非常难控制。

4、消化及代谢系统疾病。血脂高同样会引起脂质在肝脏的沉积，重度脂

肪肝也会造成肝酶升高，肝功能损害甚至肝硬化，其中甘油三酯是致病的主要因素，过高的甘油三酯还会造成急性胰腺炎，重度急性胰腺炎甚至会危及人体生命。除此之外，糖尿病、肥胖、关节炎也都与高血脂有关。

三、下面我再向大家介绍一下中医对高血脂的认识及分型。

其实，中医对高血脂的诊治具有自身的特点。中医将其纳入“血瘀”“痰湿”“脂膏”等范畴，而且指出其病因在于饮食不节、嗜食油腻甘甜、醇酒厚味、情志失调、劳逸少劳等，从而造成肝、脾、肾三脏功能失调，体内液体代谢失常，形成瘀血、湿浊、痰凝等病理产物，最终致病。该病中医属于本虚标实之证，以痰瘀为标，正虚为本，常见辨证分型及临床表现如下：

1、痰浊内阻型：主要表现为身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，大便黏或不成形；胸闷气短，舌体胖大，舌苔粘腻，脉滑。

2、痰瘀互结型：主要表现为身体肥胖，肢体沉重感，头昏多眠，容易困倦，大便黏腻；胸刺痛或闷痛，口唇暗紫，舌体胖大，舌苔粘腻，或舌质紫暗，或舌体有瘀点瘀斑，脉滑或涩。

3、气滞血瘀型：主要表现为胸部胀满，或针刺样疼痛，情绪低落或急躁易怒，喜欢长叹气，口唇紫暗，舌暗红，有瘀点或瘀斑，脉细涩。

4、气虚血瘀型：主要表现为气短乏力，精神疲倦，少言懒言，胸部或肋部针刺样疼痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点，脉涩。

5、肝肾阴虚型：主要表现为头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，舌苔少，脉细数。

6、脾虚湿盛型：主要表现为身体困倦，大便不成形或腹泻；饮食无味，食后腹胀；舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻，脉细弱或濡缓。（未完待续）



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第141期