

中央宣传部、公安部发布 2023“最美基层民警”先进事迹

新华社北京1月9日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的二十大精神，全面落实习近平总书记关于新时代公安工作的重要论述，大力选树宣传在火热的公安基层一线涌现出的先进典型，弘扬伟大建党精神，激励广大公安民警奋进新征程、建功新时代，在第四个中国人民警察节来临之际，中央宣传部、公安部向全社会宣传发布2023“最美基层民警”先进事迹。

李春(女)、祖旭(女)、霍耀明、李华

瑞、刘欣(女)、杨文卿、陆迅、陈飞、马义民(回)、曾东、刘文巍、马怀龙、罗琪(女)(壮)、徐凯(藏)、王泽郁(女)、郭勇、艾尼瓦尔·吐尔孙(维吾尔)、张威、朱奕耿、黄日(壮)等20名个人光荣当选。他们中，有的战斗在打击电信网络诈骗等违法犯罪第一线，英勇无畏，不怕牺牲；有的冲锋在抗洪抢险最前沿，迎难而上、逆行出征；有的坚守在街巷社区百姓身边，一心为民，共建平安家园；有的奋战在夏季治安打击整治行动和重大活动安保现场，以最高标准，确

保绝对安全；有的扎根国门边境，默默守护，无私奉献。他们虽警种岗位不同，但都用实际行动，忠实履行着党和人民赋予的新时代使命任务，兑现着“人民公安为人民”的庄严承诺，为续写经济快速发展和社会长期稳定“两大奇迹”新篇章作出了重要贡献。

发布仪式现场采用视频展示、互动采访等形式，讲述“最美基层民警”先进事迹和工作生活感悟。中央宣传部和公安部负责同志为他们颁发证书。

广大公安民警纷纷表示，要更加紧密

地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，全面贯彻落实党的二十大精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以“最美基层民警”为榜样，牢记初心使命，勇于担当作为，坚决做到对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明，全力以赴防风险、保安全、护稳定、促发展，忠实履行党和人民赋予的新时代职责使命，努力以公安工作现代化为中国式现代化保驾护航，为强国建设、民族复兴伟业贡献公安力量。

全面解读血脂化验单

晋中市第一人民医院医学检验科 刘岚

作者简介

刘岚，晋中市第一人民医院医学检验科副主任、副主任技师，山西省医师协会检验医师分会临床基础检验细胞形态学副组长，山西省临床检验专家委员会委员，晋中市医学会血液学专业委员会委员，晋中市医学会检验专业委员会委员。先后在山西医科大学第二临床医学院和中国医学科学院血液病医院进修血液病检验，辅助诊断造血系统和非造血系统血液相关疾病有较丰富的经验。

在各医院的健康体检中，血脂检查是非常重要的内容。那么，血脂检查有哪些内容？血脂异常又是怎么回事呢？今天我们就一起来认识一下吧。

一、血脂检查包括哪些项目？

健康体检的项目中，检查血脂是非常普遍的，血脂是血液中的胆固醇、甘油三酯和类脂等的总称。血脂检查的常规项目包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-c)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)、极低密度脂蛋白胆固醇(VLDL-c)。

二、血脂异常是指什么？

高脂血症是指血液中脂肪含量升高，通常指血清中的总胆固醇或甘油三酯水平升高，高脂血症会极大增加动脉粥样硬化性心血管疾病的患病风险。根据病因的不同，高脂血症分为原发性高脂血症和继发性高脂血症两种。原发性高脂血症指非其他疾病因素引发，病因通常为遗传因素或不良生活习惯；继发性高脂血症是指由其他疾病因素引发的血脂异常，比如：肥胖、糖尿病、肝脏疾病等或使用利尿剂、糖皮质激素等药物而导致。

根据化验指标可以诊断以下4种高脂血症：

1、高胆固醇血症：总胆固醇含量增加

(>5.70mmol/L)，而甘油三酯含量正常即<2.30mmol/L；

2、高甘油三酯血症：甘油三酯含量增高(>2.30mmol/L)，而总胆固醇含量正常即<5.70mmol/L；

3、低高密度脂蛋白血症：高密度脂蛋白胆固醇含量降低(<0.80mmol/L)；

4、混合性高脂血症：总胆固醇和甘油三酯含量均增高，即总胆固醇>5.70mmol/L，甘油三酯>2.30mmol/L。

三、血脂异常的原因是什么？

血脂异常对健康的损害主要体现在心血管系统。以动脉粥样硬化性心血管疾病为主的心血管疾病，如缺血性心脏病和缺血性脑卒中等，是我国城乡居民位列第一位的死亡原因。研究发现，在美国冠心病死亡率的下降趋势中，贡献率最大的就是总胆固醇水平的降低。高密度脂蛋白胆固醇是保护因子，因为高密度脂蛋白胆固醇中的载脂蛋白可以将动脉粥样硬化斑块中的胆固醇转移到肝脏，进行重新消化、吸收，其水平与动脉粥样硬化性心血管疾病发病风险呈负相关，是“好胆固醇”，所以高密度脂蛋白胆固醇越高越好。

而低密度脂蛋白胆固醇越低越好，因为低密度脂蛋白胆固醇可以沉积在血管内皮下导致动脉粥样硬化斑块的发生，若低密度脂蛋白胆固醇较高，严重时会导致脑卒中、冠心病等心脑血管事件的发生。因此是“坏胆固醇”，大幅度降低低密度脂蛋白胆固醇可带来更多的心血管保护作用。尤其对于动脉粥样硬化性心血管疾病的高危人群及患者，应达到更严格的低密度脂蛋白胆固醇控制目标。但是，即使在充分降低低密度脂蛋白胆固醇后仍有明显的心血管残留风险，高甘油三酯血症就是心血管残留风险之一。除此之外，与肥胖、II型糖尿病、非酒精性脂肪肝及慢性肾脏疾病也密切相关。

四、日常生活中如何预防血脂异常？

近年来，我国人群的血脂异常患病率显著增加。其中，又以高胆固醇血症的增

加最为明显。管理血脂，重在饮食和生活方式的调节，这是预防血脂过高，也是高脂血症治疗的基础。当单纯生活方式干预不能达到降脂目标时，应考虑加用降脂药物；但服用降脂药物的同时，仍需保持健康生活方式，决不可因为服用药物而在生活方式上放飞自我。

膳食是影响血脂水平的一大因素，通常是高脂肪摄入过多，导致饱和脂肪酸摄入过高，进而升高胆固醇。一方面，要限制饱和脂肪酸及反式脂肪酸的摄入量，日常选择少油的烹饪方式，少吃油煎、油炸食品。另一方面，要做到食物多样化，保证蛋白质和膳食纤维的充足摄入，适当控制精白米面，适当多吃新鲜蔬菜水果、全谷薯类等富含膳食纤维的食物，肉类可多选鱼虾类、去皮禽肉和瘦肉等。有些人虽然肉吃得少，但甜品、糖、水果吃得过多，也会使甘油三酯升高，遗传、疾病因素也会使瘦的人得高脂血症。比如：长期患病吃素，饮食结构单一，但由于胆固醇代谢慢，体内胆固醇含量就高了，这样的患者更加需要注意饮食多样化，培养清淡口味，常吃蛋白、低盐低糖的饮食习惯。

适度增加身体活动并控制体重，吃动平衡，维持健康体重对各项血脂水平的控制都有益。对于超重肥胖人群，更应通过增加运动和控制能量摄入来减重。运动强度应循序渐进、量力而行。有基础疾病人群，应在充分评估安全性后再进行身体活动。

大量饮酒是甘油三酯升高的非常重要的影响因素，甘油三酯过高可引发急性坏死性胰腺炎，这是一种可致命的消化系统危急重症，少饮或不饮酒有助于降低甘油三酯水平。戒烟和有效避免接触二手烟，不仅有利于心血管健康，还可以改善

高密度脂蛋白胆固醇水平。

1、高胆固醇血症患者：要注重睡眠。美国《睡眠》杂志曾有报道指出，青少年睡眠时间不够和成年后高胆固醇血症有关。该研究调查了全美1.4万多名7至12岁的青少年，并追踪他们到18至26岁。调查发现，青春期每日睡眠时间若能增加1小时，可以减少成年后患高胆固醇血症的风险约17%。

2、高甘油三酯血症：少吃糖。糖可以在肝脏中转化为内源性甘油三酯，提升血浆中甘油三酯的浓度。少喝酒。饮酒对甘油三酯水平也有明显影响。对敏感的人，即使喝中等量的酒都可引起高甘油三酯血症。慎重吃药。很多药物可减轻或加重高甘油三酯血症，如含有雌激素的避孕药。加强运动。习惯静坐的人，体内甘油三酯浓度比坚持体育锻炼者要高。加强锻炼，不仅能增加热能消耗，还可以增强机体代谢，提高体内某些酶，尤其是脂蛋白酯酶活性，有利于运输和分解甘油三酯，降低血脂。

3、低高密度脂蛋白血症患者：应控制体重。这类患者要在医生指导下逐步减轻体重，每月减1至2公斤为宜。同时坚决做到戒烟限酒。

4、混合性高脂血症：要重视饮食调整，除了定期监测血脂水平，患者还要坚持低脂肪和低碳水化合物的饮食，同时改变做菜方式，应以蒸煮、凉拌为主，少吃煎炸食品。

定期血脂监测是发现血脂异常的有效方式。20至40岁的成年人至少每2至5年测量1次血脂；40岁以上男性和绝经后女性人群，则应每年进行血脂检测。动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群及患者，需要根据个体状况遵医嘱进行血脂检测。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第183期