高血脂年轻化：护理警示——餐桌上藏着加速血管老化的“元凶”

陈丽纯

（中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科，广东广州 510120）

在临床工作中，常常遇到这样的场景，不少二三十几岁的年轻人拿着检验报告，一脸难以置信地问：“护士，我这么年轻，怎么会得高血脂？这不是中老年人的专利吗？”事实上，随着生活方式的改变，高血脂早已不再是中老年人的专属疾病，它正逐渐向年轻人蔓延，成为年轻人心血管健康的威胁。很多年轻人因为忽视血脂管理，等到出现头晕、乏力等症状时，才后悔不已。本文将结合临床经验，带大家全面了解年轻人高血脂的相关知识，教大家如何警惕这种“吃出来”的现代病，守护好自己的心血管健康。

1 误区澄清——瘦子、年轻人就安全？未必！

许多年轻人对高血脂存在一个普遍的认知误区：只有胖子、中老年人会得高血脂，自己年轻、身材纤瘦，就一定不会中招。但临床数据却狠狠打破了这个误区——近年来，年轻群体中高血脂的患病率逐年上升，其中不乏身材标准甚至偏瘦的人。

很多瘦子之所以会患上高血脂，核心原因在于隐形肥胖和不良生活习惯。有些年轻人虽然体重正常，但体脂率偏高，尤其是腹部脂肪堆积，这种内脏型肥胖会直接导致血脂代谢紊乱，引发甘油三酯、低密度脂蛋白升高。此外，部分瘦子长期挑食、偏食，看似吃得少，却常摄入高油、高糖、高胆固醇的食物，再加上缺乏运动、长期熬夜，同样会导致血脂异常。更值得警惕的是，年轻人的高血脂大多没有明显症状，等到出现症状时，血管可能已经受到了不可逆的损伤。因此，就算你是年轻人还是瘦子，也不能忽视血脂检查，更不能抱有侥幸心理。

2 深度剖析——是谁把年轻人的血脂“喂”高了？

年轻人的高血脂，大多与“吃”密切相关，再加上不良生活习惯的加持，一步步将血脂推向“危险边缘”。以下几个为主要诱因，看看你是否中招。

首先是饮食结构严重失衡。这是年轻人高血脂最主要的原因，也是最容易控制的因素。现在的年轻人，大多偏爱外卖、快餐、油炸食品，比如炸鸡、薯条、汉堡、麻辣烫等，这些食物往往含有大量的饱和脂肪、反式脂肪和盐分，长期摄入会导致血液中甘油三酯、胆固醇含量飙升。同时，很多年轻人喜欢喝奶茶、果汁、碳酸饮料，这些饮品中的大量糖分会在体内转化为脂肪，进一步加重血脂异常。此外，部分年轻人长期暴饮暴食、过量饮酒，尤其是啤酒，会直接刺激肝脏合成甘油三酯，导致血脂急剧升高。



其次是缺乏运动和不良作息。随着工作、学习压力的增大，很多年轻人长期久坐不动，每天运动量不足，甚至几乎不运动。长期缺乏运动会导致体内脂肪无法正常代谢，堆积在血液中，引发血脂升高。同时，长期熬夜、作息不规律会打乱身体的内分泌和代谢节奏，影响肝脏对血脂的代谢功能，进一步加剧血脂异常。

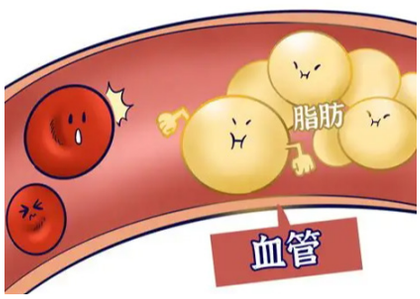
除此之外，遗传因素和其他疾病也可能导致年轻人高血脂。如果家族中有亲属患有高血脂、冠心病等心血管疾病，那么年轻人患上高血脂的风险会显著增加。另外，肥胖、糖尿病、甲状腺功能减退等疾病，也可能继发血脂代谢紊乱，需要大家多加警惕。

3 护士教你“四步走”——把吃高的血脂吃回去

对于大多数年轻人来说，高血脂并非不可逆转，

作者简介：陈丽纯，护师，研究方向：心血管护理，临床实践与护理教学经验。

只要及时调整生活方式，尤其是饮食方式，就能有效控制甚至降低血脂。结合临床护理经验，我给大家总结了“四步走”方法，简单易操作，适合日常坚持。



第一步，调整饮食结构，减少“坏脂肪”摄入。首先要戒掉高油、高糖、高胆固醇的食物，少吃油炸食品、肥肉、动物内脏、糕点、含糖饮料等，减少外卖和快餐的摄入。其次，要增加膳食纤维的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，比如菠菜、芹菜、西兰花、苹果、橙子等，这些食物中的膳食纤维能促进脂肪代谢，降低血液中胆固醇含量；多吃全谷物，比如燕麦、糙米、玉米等，替代精制米面；适量摄入优质蛋白，比如鱼、虾、鸡胸肉、豆制品、鸡蛋等，补充营养的同时，避免摄入过多脂肪。

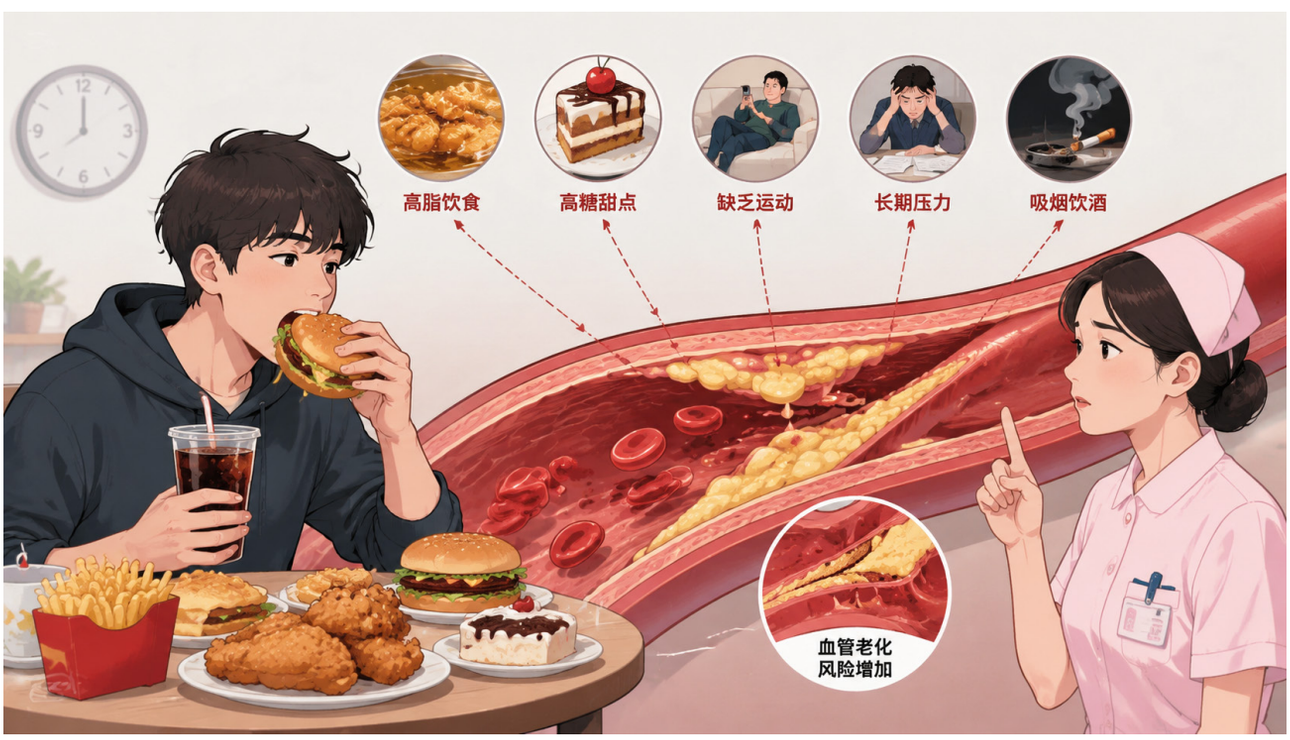
第二步，养成良好饮食习惯，控制进食量。日常要做到三餐规律，定时定量，避免暴饮暴食，每餐吃到七八分饱即可。同时，要注意进食顺序，先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食，这样能增加饱腹感，减少主食和脂肪的摄入。此外，要多喝水，每天饮水量保持在 1 500~2 000 毫升，促进新陈代谢，帮助排出体内代谢废物。

第三步，坚持规律运动，促进脂肪代谢。建议年轻人每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、骑行、跳绳等，每次运动 30 分钟以上，每周坚持 5 次。规律的运动能有效燃烧体内脂肪，降低甘油三酯和低密度脂蛋白，升高对身体有益的高密度脂蛋白，改善血脂水平。同时，要避免长期久坐，每坐 1 小时就起身活动 5~10 分钟，促进血液循环。

第四步，调整作息，戒烟限酒。长期熬夜会影响肝脏代谢，因此要养成规律作息，每天保证 7~8 小时的睡眠，避免熬夜。同时，要戒烟限酒，吸烟会损伤血管内皮，加重血脂异常，增加心血管疾病的风险；过量饮酒会刺激肝脏合成脂肪，导致血脂升高，建议男性每天饮酒量不超过 25 克酒精，女性不超过 15 克酒精，最好不饮酒。

4　特别提醒——这些情况需要药物介入

需要注意的是，并非所有年轻人的高血脂都能



通过生活方式调整得到控制，出现以下几种情况时，必须及时就医，在医生指导下进行药物治疗，切勿自行用药或拖延。

第一种情况，通过 3~6 个月的生活方式调整后，血脂水平仍然没有达标，尤其是低密度脂蛋白胆固醇持续升高，这是导致动脉粥样硬化的主要危险因素，必须及时用药控制。第二种情况，血脂水平严重升高，比如甘油三酯超过 5.6 mmol/L，或低密度脂蛋白胆固醇超过 4.9 mmol/L，这种情况容易引发急性胰腺炎、血管堵塞等严重并发症，需要立即就医用药。第三种情况，合并有其他心血管疾病危险因素，比如肥胖、糖尿病、高血压、家族性高血脂病史等，即使血脂水平轻度升高，也需要医生评估是否需要药物治疗。

高血脂从来不是中老年人的“专利”，而是与每个人的生活方式息息相关的“现代病”。作为心血管内科护士，我见过太多年轻人因为忽视血脂管理，年纪轻轻就出现血管损伤，甚至引发冠心病、脑梗死等严重心血管疾病，令人惋惜。从今天起，调整饮食结构、坚持规律运动、养成良好作息，定期进行血脂检查，警惕“吃出来”的高血脂，守护好自己的心血管健康。愿每一位年轻人都能重视血脂管理，远离心血管疾病的困扰，拥有健康美好的未来。