



世界華文 媒體集團

醫識力

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) 🌐 easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫

慢性 疾病

心臟病 中風 陽痿 失智

“心血管疾病是全球死亡的主要原因。2019年, 估计有1790万人死于心血管疾病, 占全球死亡总人数的32%。其中, 85%人死于心脏病和中风。心脏病发作和中风通常是急性事件, 主因是血管堵塞导致血液无法流向心脏或大脑。最常见的是向心脏或大脑供血的血管内壁发生脂肪沉积。中风可由脑血管或血凝块出血引起。

心脏病和中风最重要的行为风险因素是不健康饮食、缺乏运动、吸烟和滥用酒精。行为风险因素对个人的影响可能表现为血压、血糖和血脂的升高, 超重和肥胖。

高胆固醇是导致心血管疾病的重要因素。高胆固醇, 尤其是低密度脂蛋白(LDL)胆固醇(即坏胆固醇), 会在动脉壁上沉积, 形成动脉粥样硬化斑块。这些斑块会使动脉变窄和变硬, 限制血液流动。此外, 动脉粥样硬化斑块可能会破裂, 导致血小板聚集并形成血栓。如果血栓堵塞了供血给心脏的冠状动脉, 就会引发心脏病; 如果堵塞了供血给大脑的动脉, 就会引发中风。

每3国人1高胆固醇

根据马来西亚卫生部的报告, 虽然没有专门针对老年人群体的具体数据, 但全国范围内的高胆固醇患病率较高。2023年的国家健康与发病率调查(National Health and Morbidity Survey, NHMS)显示, 成年人中约有33.3%患有高胆固醇。

高胆固醇不仅会增加心血管疾病的风险, 还会引发其它多种并发症。高胆固醇可导致周边动脉疾病(四肢动脉的动脉粥样硬化), 影响血液流动, 引起疼痛、溃疡甚至组织坏死。动脉粥样硬化也会影响肾动脉, 导致肾功能下降。

它也会造成代谢症候群, 当中包括高血压、肥胖和高血糖, 这些因素共同增加心血管疾病的风险。此外, 它可导致血管和神经损伤, 影响性功能, 特别是在男性中表现为勃起功能障碍。这些代谢异常可能会增加阿兹海默症和其它认知障碍的风险。

高胆固醇本身通常没有明显的症状, 但长期未受控的高胆固醇可能会出现一些迹象和症状, 包括黄色瘤和角膜环。黄色瘤是指皮肤下出现黄色的脂肪沉积, 通常在眼睑; 角膜环是指在角膜周围形成灰白色的环状沉积物。这两种症状通常在老年人中更常见。

吸烟降HDL 喝酒增油脂

现代化的不良生活方式可提高罹患高胆固醇的风险, 当中主要包括不健康的饮食和缺乏运动。不健康的饮食, 包括摄入过多饱和脂肪和反式脂肪的食物, 如肥肉、全脂乳制品、加工食品和油炸食品。而缺乏体力活动则会降低高密度脂蛋白(HDL)胆固醇水平和增加LDL胆固醇水平。

此外, 肥胖, 特别是腹部肥胖, 以及遗传因素(即家族中有高胆固醇病史的人群)更容易患上高胆固醇。年龄和性别也会影响罹患高胆固醇的风险。随着年龄增长, 胆固醇水平往往升高, 而女性在绝经后罹患高胆固醇的风险也会增加。

无疑, 吸烟和酒精摄入也是高胆固醇的危险因子。吸烟可能会降低HDL水平并损害血管壁, 而过量饮酒则会增加总胆固醇和三酸甘油脂的水平。

不想這樣? 這樣做 逆轉高膽固醇

不良飲食習慣 為罪魁禍首

不良飲食習慣是引致高膽固醇的罪魁禍首, 因此患者首要做的就是飲食上作調整。第一、減少不健康脂肪。不健康脂肪包括飽和脂肪和反式脂肪, 患者應盡量避免肥肉、全脂乳製品(比如黃油、奶油、冰淇淋)、烘焙產品(例如餡餅、餅乾、小圓麵包、糕點)、油炸食品 and 加工食品。第二、增加健康脂肪。多選擇富含不飽和脂肪的食物如魚類、堅果、種子、橄欖油和鱈梨等。

第三、增加纖維攝入。多吃水果、蔬菜、全谷物和豆類, 有助於降低膽固醇水平。第四、減少膽固醇攝入。高膽固醇食物包括內臟、貝類, 如蛤、蝦、魷魚和蛋黃等, 皆需要限制。

定期運動, 包括有氧運動和力量訓練, 也有助於改善高膽固醇。建議患者每週至少進行150分鐘的中等強度有氧運動, 如步行、跑步、游泳和騎自行車。而力量訓練則建議每週至少進行2次, 這有助於提高基礎代謝率 and 降低膽固醇水平。

保持健康體重 減腹部脂肪

此外, 保持健康體重也能有效控制膽固醇水平。建議患者通過飲食和運動控制體重, 特別是減少腹部脂肪。限制酒精的攝入 and 戒煙也很重要。若患者有吸煙的習慣, 戒煙有助於提高HDL水平, 並降低心血管疾病風險。

除前述生活方式的改變, 患者也須接受醫生提供或建議的藥物治療。多方面相互配合, 方能有效地控制膽固醇水平。

鄭惠蕙醫生 (Tay Hui Sian) 老人醫學內科顧問

醫 句 話

心血管疾病是全球主要死亡原因, 高膽固醇是重要的致病因素。早期高膽固醇通常沒有明顯症狀, 因此定期體檢和血液檢查至關重要, 以便及早發現並干預, 如改善生活方式或使用藥物治療。生活方式的改變包括健康飲食、定期運動、控制體重、戒煙限酒等。此外, β-葡聚糖(beta-glucan)和可溶性纖維也有助於管理膽固醇。透過控制膽固醇水平、採取健康生活方式並遵守醫囑用藥, 可以顯著降低心血管疾病風險。

5點控脂飲食計劃

管理高膽固醇的飲食計劃應注重健康、均衡的飲食, 減少有害脂肪的攝入, 同時增加富含營養的食物。以下是針對高膽固醇推薦的飲食計劃:

Table with 5 columns: 1. 增加健康脂肪 (單元不飽和脂肪, 多元不飽和脂肪), 2. 減少飽和脂肪和反式脂肪 (限制紅肉, 全脂乳製品), 3. 增加膳食纖維 (可溶性纖維, 不溶性纖維), 4. 增加水果和蔬菜 (每天至少吃5份), 5. 選擇瘦肉蛋白 (雞胸肉, 火雞, 魚, 豆類).

一日飲食范例

Table with 2 columns: 早餐 (燕麥粥, 漿果, 堅果, 低脂牛奶), 午餐 (蔬菜沙律, 橄欖油, 醋), 下午點心 (杏仁, 胡蘿卜條), 晚餐 (烤魚, 糙米, 蔬菜), 晚上點心 (低糖酸奶, 堅果).

β-葡聚糖“網” 捕膽固醇

燕麥β-葡聚糖是一種可溶性纖維, 由於其高粘度而具有降低膽固醇的作用。其作用機制是, 它會在消化道內溶解, 在小腸中形成濃稠的凝膠。粘性“網”捕獲膽固醇和膽固醇相關顆粒(胆汁酸), 並防止它們被吸收到血液中。然後它們會無害地被排出體外。這會降低循環中的LDL水平。

此外, β-葡聚糖通過減緩食物消化和葡萄糖吸收, 幫助平穩血糖水平, 降低餐後血糖峰值。β-葡聚糖的纖維性質有助於改善胰島素敏感性。因此, β-葡聚糖對高膽固醇和高血糖是很有益的。

全谷類如燕麥、燕麥麩、大麥、糙米及全麥麵包是重要的β-葡聚糖來源。水果、蔬菜、豆類和種子(如蘋果、梨、柑橘類水果、胡蘿卜、豌豆、甜菜、黑豆、扁豆、亞麻籽)也是β-葡聚糖的良好來源。

以大麥代替部分主食

成人每天應攝入25至30克纖維, 其中至少一部分是可溶性纖維和β-葡聚糖。那麼要如何透過飲食攝入呢? 首先, 嘗試增加燕麥和大麥的攝入, 如每天早餐吃一碗燕麥粥, 并用大麥代替部分主食, 如大麥飯或大麥湯。第二、多吃水果和蔬菜, 特別是富含可溶性纖維的種類。第三、在食物中加入豆類和種子。每週多次食用豆類, 如黑豆、扁豆、豌豆, 也可在沙律、酸奶或燕麥粥中加入亞麻籽或奇亞籽。

欲維持健康膽固醇和血糖水平的個人, 建議多攝取燕麥β-葡聚糖。膽固醇水平高, 尤其是LDL水平高的人, 糖尿病前期或糖尿病患者和旨在增加每日纖維攝入量的人都可服用燕麥β-葡聚糖。

通過以上方式, 可以有效地利用β-葡聚糖和可溶性纖維的益處, 幫助管理高膽固醇和高血糖。

生活干預 加服藥可改善

高膽固醇能否完全逆轉取決於多種因素, 包括疾病的類型、嚴重程度、個人的健康狀況、所採取的生活方式和治療措施。

高膽固醇在一定程度上是可以通过生活方式的改變和藥物治療來管理和改善的。生活方式改變包括飲食、運動、減肥、戒煙等。健康飲食可以顯著降低膽固醇水平。減少飽和脂肪和反式脂肪的攝入, 多吃富含不飽和脂肪、纖維和植物固醇的食物。定期做有氧運動和力量訓練有助於提高HDL膽固醇, 降低LDL膽固醇。

此外, 減輕體重, 尤其是減少腹部脂肪, 可以有效降低膽固醇水平。戒煙也有助於提高HDL膽固醇, 降低心血管疾病風險。

藥物治療如他汀(statin)類藥物和其它降膽固醇藥物可以顯著降低LDL膽固醇, 患者在藥物治療和生活方式改變的綜合作用下, 可以將膽固醇水平降至正常範圍。

長期管理始關鍵

對於許多患者, 通過前述干預可以將膽固醇水平降至健康範圍, 高膽固醇是有可能逆轉的。但如果停止這些干預, 膽固醇水平可能會再次升高。因此, 長期管理和維持健康的生活方式是關鍵。

由於高膽固醇在早期可能無明顯症狀, 因此定期體檢和血液檢查非常重要, 以便早期發現和管理。通過控制膽固醇水平, 採取健康的生活方式(如合理飲食、定期運動、戒煙限酒)和遵守醫囑用藥, 能有效降低心血管疾病的風險。

醫識力 明日內容 孕婦患生殖器官, 新生兒具喉嚨炎風險。

溫馨提醒: 文章與廣告內提及產品、服務及個案僅供參考, 不能作為看診依據, 須以醫生的意見為主。

Advertisement for BIOGROW Oat BG22 Oat Bran Powder with Beta-Glucan. Includes product images, a list of benefits (e.g., 3 grams per day of beta-glucan helps reduce cholesterol), and a call to action: '嘗一嘗我們的全新香蕉口味!' (Try our new banana flavor!).