

2011年临床执业医师内科辅导：影响血脂的因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_655631.htm

影响血脂的因素包括：遗传因素、环境因素、其他因素。

- 1.遗传因素 一般而言，有血脂代谢异常家族史者后代出现血脂异常的机会较多。因此，对于这一人群应经常检查血脂，平日注意环境因素对血脂代谢的影响。
- 2.环境因素 (1) 肥胖。单纯性肥胖尤其是中心型肥胖者随着体重指数的增加，使血清TC、LDL、TG、Apo-B升高，HDL和Apo-AI降低，TC/HDL-C比值升高。(2) 膳食结构
 - 1) 含饱和脂肪酸为主的食物可升高血清TC、LDL：此类食物摄入占总热量百分率每增加1%，可使血清TC增加2mg/dl，研究表明只有含12（月桂酸C12：0）、14（豆蔻酸C14：0）、16（棕榈酸16：0）个偶数碳链的饱和脂肪酸食物才使血清TC升高，而含18个碳原子和10个及以上碳原子的饱和脂肪酸食物对血清TC浓度影响不大。
 - 2) 单价不饱和脂肪酸的食品：加油酸（C18：1）的橄榄油和其它植物油替代膳食中的饱和脂肪可降低血清LDL-C水平而保持HDL-C水平。
 - 3) 含多价不饱和脂肪酸的食品主要有e-6多不饱和脂肪酸和e-3多不饱和脂肪酸；前者主要有亚油酸（C18：2），在玉米油、棉子油、豆油中约含50%-60%，红花子油含75%；后者主要在海产鱼类，常见的有EPQ（C20：5，e3）DHA（C22：5，e3）。此外，核桃中也含有较多的多价不饱和脂肪酸。以此类食品代替含饱和脂肪酸者，可降低血清TC，尤其是LDL-C和TG。一般多价不饱和脂肪酸补充占总热量的7%即可。
 - 4) 膳食中每日摄入胆固醇含量在300-600mg者可使血清TC升高；

食物中每增加100g/1000kcal的胆固醇可使血清LDL-C上升8-10mg/dl。(3) 吸烟。每日吸烟量与血清TC、LDL-C、TG、TC/HDL-C、比值呈正相关，与HDL-C呈负相关。这可能与烟草中含有的硫氰酸盐有关。(4) 饮酒。适当的酒精含量(约白酒50g/d)与血清TC、HDL-C水平呈正相关而与TG和TC/HDL-C比值呈负相关。适量酒精对动脉血管壁有一定保护作用，主要是通过增加了血清HDL2-C和HDL3-C浓度所致。(5) 茶和咖啡。有饮茶习惯能使血清TC水平下降，国外报道咖啡可增加血清TC水平。(6) 运动和体力活动。国外研究认为运动可使血清TC、TG降低而HDL-C升高。我国调查表明重体力劳动者血清TC、LDL-C水平比轻体力劳动者低，而HDL-C及TG无明显差异。(7) 药物。甲状腺激素可使血清TC降低，双氢克尿塞能增加血清TC和TG水平，速尿使血清HDL-C水平降低，心得安使血清TG升高而HDL-C降低，利血平可增加血清TC而降低HDL-C，哌唑嗪使血清TG降低而HDL-C升高，绝经后妇女服用女性激素替代治疗者能使血清TC降低而HDL-C水平升高。(8) 季节因素的血脂波动。血清TC以冬季达高峰而夏季降低，季节差异可达12mg/dl，男性的季节性变化大于女性。血清TG也在冬季最高尤其是女性明显而夏季较低，季度差异为20mg/dl。血清HDL-C在冬末初春最高，夏季降低，季节差异达6.19mg/dl。血清LDL-C在秋冬比春夏高，季节差异为10.5mg/dl，尤其是男性冬季最高。HDL-C/TC比值以冬末早春为最大。(9) 情绪波动。紧张的情绪可增加血清TC、TG的水平。

3. 其他因素

(1) 年龄。随年龄增加血清TC和TG水平也升高，60-70岁以后升高的趋势逐渐减少。(2) 性别。绝经前妇女的血清HDL-C水平高

于同龄男性；TC低于男性，绝经后，同龄的两性HDL-水平相似，女性的血清TC水平高于男性。相关推荐：

#0000ff>2011年内科辅导：感染性心内膜炎的防治

#0000ff>2011年临床执业医师内科辅导：颅内压增高的处理

#0000ff>#0000ff>#0000ff>2011年临床执业医师内科辅导：浸润性突眼治疗 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。

详细请访问 www.100test.com