

胆固醇、心肌梗死与中风， 怎样做才能降低风险？

每年都有许多人心肌梗死或中风。拥有心血管风险因子的人更容易患上这些疾病。**胆固醇**是其中一个风险因子，但并非唯一因子。

我们还知道**哪些风险因子**？最主要的风险因子为年龄、性别、吸烟、高血压和糖尿病。

每个人都面临相同的心血管风险吗？不，风险因人而异。如果您之前曾有过心肌梗死或中风发作，则您的心血管风险非常高。**其他情况下**，如果总胆固醇水平高于200mg/dl（毫克/分升），则医生将对您的心血管风险进行评估。医生将着重考虑总胆固醇值、高密度脂蛋白（HDL）胆固醇（“好胆固醇”）值和低密度脂蛋白（LDL）胆固醇（“坏胆固醇”）值以及其他上述风险因素。并使用适合加泰罗尼亚人口的风险表（Framingham-REGICOR表）估计您未来10年内出现冠状动脉疾病的风险。风险评估结果分为“低”、“中”、“高”。

低 中 高



如何降低中风和心肌梗死发作的风险？戒烟、饮食健康、积极锻炼，并在必要时服用药物。改变生活方式会使我们改善健康状况，也能将心肌梗死或中风的发作风险最多降低30%。



1. 啪！

哪些药物有效且可能必要呢？针对糖尿病、高血压、胆固醇的药物及抗血小板药（如阿司匹林）或抗凝剂。



那么降低胆固醇的治疗方法如何呢？许多心肌梗死或中风发作过的患者采用这种治疗方法。如果无心肌梗死或中风的既往发作史，且对健康饮食和身体锻炼没有良好回馈，医生将根据冠状动脉风险对治疗进行评估。**他汀类药物**是最常用的治疗药物。可将风险降低25%至35%。

他汀类药物的副作用。该类药通常耐受性良好。在某些情况下，会导致肌肉疼痛、身体虚弱或消化不良。这些影响通常是轻微和短暂的。**请铭记**，所有的药物都会产生副作用。

如有任何疑问，请咨询您的医生；如果您身体状况不佳，请前往就医。

作者：M. Estrella Barceló（加泰罗尼亚健康服务（ICS）药剂师）

内容审查：CAMFiC类脂科

编辑审查：Lurdes Alonso

翻译：Mengye Han

插图：Elvira Zarza