

中心医院医生说：如果你的血变成这种颜色，那就危险了！

2023-01-13原文



医生

血一定是红色的哇？

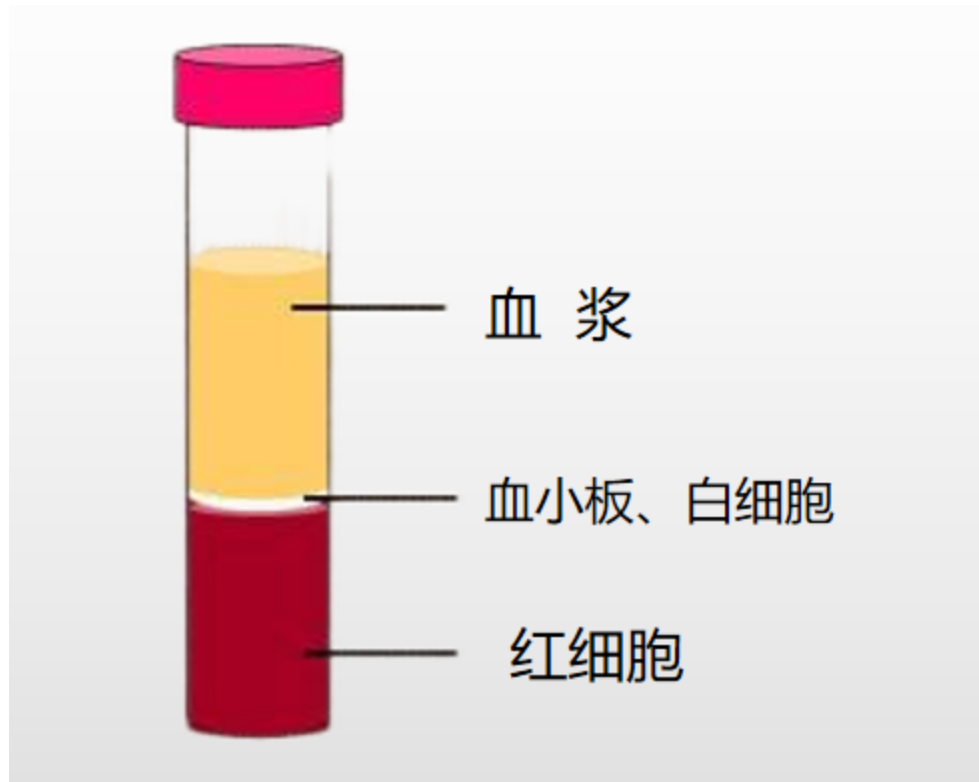
不一定！

它还有可能是这些颜色



血液由两种主要成分组成

即血浆和血细胞



将血液离心后
会呈现黄红两个分解明显的颜色

红色为血细胞

- 约占血液总容积40%~50%，它让血液看起来是红色。

黄色为血浆

- 占血液总量55%~60%，主要由水(约90%)蛋白质和凝血因子(8%)、少量的盐、葡萄糖(血糖)和油脂(脂肪)组成。

当你不断胡吃海喝
血液中脂肪含量不断增加
你的血就可能变成这样







左侧图片是常规血液

右侧图片为高脂血症患者的血液

这时你就喜提“全新的”高脂血症患者血液状态——乳糜状血液。

- 高脂血症患者的血液呈红黄相间的颜色，静置后可以看到正常血液上漂浮着大量的脂肪，严重的甚至呈黄色。



我的血跟别人不一样

6不6?

如果你还觉得血液与众不同很“光荣”

那接下来这个病会让你知道

“什么锅是铁打的”！

随着大家生活水平的不断提高，我们饮食结构的变化，人群的血脂水平逐步升高，患有高脂血症的人群数量越来越多。与此同时，与高脂血症相关疾病——高脂血症性胰腺炎的发病率也越来越多。

罹患高脂血症性胰腺炎病人主要特点就是剧烈腹痛，在急性期即便应用止疼药也不会缓解。腹痛的持续时间较长，一般急性胃肠炎的腹痛大多不会超过24小时，而急性胰腺炎则可能超过数天。



除了腹痛以外，往往还会有腹胀难忍、恶心呕吐；其炎症状态还会向全身其他器官蔓延，导致高热、呼吸困难、肾功能不全等，甚至危及生命。

要想认识高脂血症性胰腺炎

我们就要先把

这两个名词拆分开

先说高脂血症：简单来说，高脂血症是指脂肪代谢或者运转异常使人体血液中的血脂含量超过正常范围。



胰腺炎是：指各种原因导致体内的胰酶被异常激活后，胰酶对胰腺及其周围邻近组织进行自我消化，产生一系列的水肿、出血、坏死的过程。

因高脂血症引发的胰腺炎称之为“高脂血症性急性胰腺炎”相比最常见的胆源性胰腺炎，高脂血症性急性胰腺炎往往病情更重。

有胰腺专家做了一个这样的比喻：如果把胰腺炎比作针对人体防御机制的战争，那么胆源性胰腺炎更像是攻城战：胆结石影响了胰腺最终输出的出口，引起胰管内压力增高，激活胰酶，出口梗阻解除病情就会很快缓解。

就像城墙上剑拔弩张，城内虽然也会有恐慌，但仍可能保持完整的市容，市民甚至可以总体上情绪稳定。而高脂血症性胰腺炎因为是从小的胰管和腺泡开始起病，所以一开始就变成街头巷战，自然更加惨烈。

高脂血症性胰腺炎如此危险

如何治疗呢？

首先我们必须告诉您高脂血症胰腺炎治疗过程相当复杂，除了抗炎补液、解痉止痛、中药通理攻下清热解毒、营养支持、降脂以外。对于病情重、治疗效果不明显的患者，还需要做血液灌流治疗，以达到降低患者血脂水平、清除炎性物质的目的，治疗期间不确定因素极多。中心医院专家还是希望您从源头上注意预防控制。



饮食方面：控制脂肪及胆固醇摄入。长期大量摄入动物脂肪（含有大量饱和脂肪酸），可使甘油三酯升高，加速血液凝固，促进血栓形成。因此，饮食中应减少动物油脂的摄入，如羊油、牛油、猪油、奶油等。

不饱和脂肪酸则可调节血液脂肪谱向健康的方向发展，保护心血管系统、降低血脂，故建议烹调用油选择富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、菜籽油、花生油等，以及富含多不饱和脂肪酸的大豆油、玉米油、亚

麻籽油、葵花籽油等。由于《中国居民膳食指南（2017年版）》建议每天烹调用油为25~30g，所以应建议患者采用炖、氽、蒸、煮、熬等少油健康的烹调方式。

建议使用食物：

- **苹 果**
因富含膳食纤维及维生素C，有一定的降脂作用，在每日水果摄入中可频繁选择。
- **胡萝卜** 富含果胶酸钙，有研究显示适量选择有一定促使胆固醇水平降低作用。
- **玉米** 含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。
- **牡蛎** 富含锌及牛磺酸等，尤其是牛磺酸可促进胆固醇分解，适量摄入有助于降低血脂水平。
- **巴旦木** 胆固醇水平正常或稍高的人，可以选择巴旦木作为健康零食，每日摄入量15-20g，对降低血液胆固醇水平并保持心脏健康有良好作用。
- **海带** 含丰富的牛磺酸，可辅助降低血压及胆固醇；海带中的膳食纤维褐藻酸，对抑制胆固醇的吸收、促进其排泄也有很好的作用。
- **大 蒜**
大蒜中微量元素含量丰富，且研究显示大蒜中富含的大蒜素有显

著的降血脂作用，可与抑制肠道胆固醇吸收、减少肝脏胆固醇合成等作用相关。

- **牛奶** 钙质含量丰富，能抑制体内胆固醇合成酶的活性，也可减少机体对胆固醇的吸收。对于血脂紊乱的患者推荐饮用低脂牛奶。
- **蜜橘** 含有丰富的维生素C，适当增加摄入可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量。
- **茶** 含有咖啡碱与茶多酚，有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功能。经常饮茶，可以防止人体内胆固醇的升高。

运动干预：运动可以减轻体重，降低血浆甘油三酯和胆固醇水平，升高HDL（高密度脂蛋白）胆固醇水平。建议我们根据我们自身身体状况，可选择中速步行、慢跑、游泳、跳绳、健身操、骑自行车等有氧活动为宜；运动前后应该有5～10分钟的预备放松活动；运动频率维持每周至少3～4次，运动以无胸闷气急、心悸等不适为宜。

药物干预：对于血脂高的人群，应在医生指导下规律服用降血脂的药物，并定期复查血脂水平。



唐

中共党员
肝胆外科

从事肝胆
余年，2018年
华西医院中西
外科进修学习

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信

精选留言

暂无...