

# 吃素就能降血脂吗

“素食文化”自产生以来内涵不断丰富,近几年,新素食主义风靡世界,素食已成为一种生活态度。有的人为了健康选择吃素,有的人为了信仰选择吃素,有的人吃素为了保护地球,无论出于什么原因,吃素的出发点都是好的,人们普遍认为吃素对健康有诸多好处,比如可以保持好身材、降血脂、降血压……似乎吃素可以包治百病。

确实有许多研究表明素食有利于控制血糖、降低糖尿病患病风险、减少肥胖的发生、降低心脑血管疾病风险、降低患癌风险等等。但并不是所有吃素的人都能吃出健康,许多人吃素后反而患上了高脂血症、脂肪肝,在门诊经常可以看到有患者拿着报告单一脸疑惑地问医生:“我平时已经全吃素了,血脂怎么还降不下来?”,也有很多身材苗条的患者带着报告单不解地来找医生:“为什么我这么瘦而且都吃素了,还查出高血脂?”。

所以,吃素并不意味着血

脂不高,高血脂也不是肥胖者的专利,身材苗条的也可能有高血脂。那素食者为什么血脂还会升高呢?高脂血症指血中总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白过高或高密度脂蛋白过低。素食者发生高脂血症主要是由不合理不均衡的饮食导致,主要与以下七个因素有关:1.遗传因素:如家族性高胆固醇血症,是由遗传造成的,吃素只是切断外源性血脂,没有截断内原的合成。2.主食摄入过多:大量主食等消化后产生葡萄糖,多余的葡萄糖会转化为甘油三酯,导致血脂升高。3.零食增加:如饼干、坚果、薯片、油炸食物等零食通常含有大量油脂、糖分。4.烹调食用油量增加:蔬菜脂肪含量较低,口感较差,因此在烹饪过程中可能会多用更多的油和调料来增加口感,这就导致了在不知不觉中摄入了更多的脂肪。5.水果摄入过多:一些含糖量高的水果如果食用过多,不仅会导致血糖升高,还容易增加大量脂

肪储备,引起血脂升高。6.营养缺乏致代谢紊乱:长期吃素会导致体内的B族维生素、蛋白质的缺乏,都能造成脂肪代谢紊乱,从而患上高脂血症。7.烟酒:香烟内的尼古丁、酒精内的乙醇等在进入体内后都会干扰正常的脂肪代谢。

科学的素食才能带来健康,营养均衡是健康的基石,素食者同样在饮食上需要做到均衡膳食,合理搭配,保证人体摄入足够的必需营养素,才能让我们更健康。根据《中国居民膳食指南(2022)》,素食人群应合理利用食物,搭配恰当,以确保满足营养需要和促进健康,尽量选择蛋奶素。对于素食人群,《中国居民膳食指南(2022)》提出六大核心推荐:1.食物多样,谷类为主,适量增加全谷物。每天

选用粮谷类、大豆及其制品,每天摄入的食物种类至少12种,每周至少为25种。2.增加大豆及其制品的摄入,选用发酵豆制品。推荐全素者每日摄入5~10g发酵豆制品。3.常吃坚果、海藻和菌菇。4.蔬菜、水果应充足。建议每人每天蔬菜300~500g,水果200~350g。5.合理选择烹调油:建议经常更换不同种类的食用油,每人每天烹饪油摄入25~30克。6.定期监测营养状况。素食主义尽管日渐流行,但并非适合所有人群,从营养角度分析,并不建议婴幼儿、儿童、孕妇、体质虚弱者和老年人选择全素膳食。已选择了素食的人群,应更加注意饮食安排,并定期进行营养状况监测,以尽早发现潜在的营养问题从而及时调整饮食结构。

吃素也是一门技术活,吃得不对的话,不仅血脂有可能升高,还可能引起其他一系列健康问题,掌握了科学的吃素方法,才能吃出健康来。

(作者:黄淳 漳州第三医院 临床营养科 副主任医师)

# “药”懂止痛 开启无痛人生

在生活中,疼痛是人们常遭遇的困扰。小到头疼脑热、肌肉拉伤,大到手术创伤、癌痛折磨,疼痛不仅让身体不适,还会严重影响生活质量。不过,只要正确认识和使用止痛药物,就能为我们打开无痛生活的大门。

## 疼痛的类型与原因

疼痛是身体的一种信号,它提示我们身体可能出现了问题。临床上,疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛通常是突然发生的,比如受伤、手术后的疼痛,持续时间较短,一般在损伤愈合后疼痛就会消失。像手指被划破,那一刻的刺痛就是急性疼痛,它能让我们迅速做出反应,避免进一步伤害。

慢性疼痛则是指持续或者反复发作超过3个月的疼痛,病因往往较为复杂。例如,关节炎引发的关节疼痛,由于关节软骨磨损、炎症刺激,导致疼痛长期存在;癌症患者的癌痛,是肿瘤侵犯神经、组织,或者治疗过程

中产生的副作用。慢性疼痛不仅给患者带来身体上的痛苦,还会引发焦虑、抑郁等心理问题,严重影响生活质量。

## 止痛药物的分类与作用机制

止痛药物种类繁多,作用机制各不相同。非甾体抗炎药是常见的一类,像阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等。它们主要通过抑制体内前列腺素的合成来发挥作用。前列腺素是一种能引起炎症和疼痛的物质,减少它的合成,就能减轻炎症反应,缓解疼痛和发热症状。布洛芬常用于缓解轻至中度疼痛,如头痛、关节痛、牙痛等,还能用于退烧。但这类药物可能会对胃肠道黏膜有刺激,长期或大量使用可能导致胃肠道出血、溃疡等不良反应。

阿片类药物,如吗啡、可待因、芬太尼等,适用于中重度疼痛。它们作用于中枢神经系统的阿片受体,能有效阻断疼痛信号的传递,产生强大的镇痛效果。在癌症晚期,患者往往承受

着剧烈的疼痛,吗啡等阿片类药物能极大地减轻他们的痛苦。不过,这类药物有一定的成瘾性和副作用,如呼吸抑制、便秘、恶心呕吐等,所以必须在医生的严格指导下使用。

还有一些辅助性的止痛药物,比如抗抑郁药和抗惊厥药。对于某些神经病理性疼痛,像带状疱疹后神经痛、糖尿病神经病变引起的疼痛,抗抑郁药(如阿米替林)和抗惊厥药(如加巴喷丁)能通过调节神经传导,改善疼痛症状。

## 合理使用止痛药物

在使用止痛药物时,要遵循一定的原则。首先,要明确疼痛的原因,不能盲目止痛。比如,腹痛时不能随意服用止痛药,因为这可能会掩盖病情,延误诊断

和治疗。只有在明确病因后,才能根据疼痛的程度和类型选择合适的药物。

对于轻度疼痛,一般先选择非甾体抗炎药。如果疼痛持续不缓解或加重,再考虑使用更强效的药物。同时,要严格按照医嘱或药品说明书的剂量和用法服用,不能自行增减剂量。增加剂量可能会增加不良反应的发生风险,而减少剂量则可能达不到止痛效果。

在用药过程中,还要注意观察药物的不良反应。如果出现恶心、呕吐、头晕等不适症状,应及时告知医生,医生会根据情况调整治疗方案。对于长期使用阿片类药物的患者,还需要采取一些措施来预防和处理副作用,如使用缓泻剂预防便秘。

了解止痛药物的知识,合理使用它们,我们就能更好地应对疼痛,开启无痛人生。但记住,用药前一定要咨询专业医生,确保安全有效地止痛。

(作者:庄梅蓉 泉州市惠安县崇武镇中心卫生院 药房 主管药师)