

# 重塑健康 对“五高”说“不”



患者咨询医生。

## 健康生活防“五高”

“戒烟戒酒、不熬夜、每周至少锻炼3次，控制体重、血脂、血糖。”新年伊始，46岁的张强给自己写了一份“健康生活清单”。只因去年体检查出尿酸、血脂、血糖严重超标，心脏出现不适症状，之后他对自己身体格外在意。

“每年一次的体检不能少，而体检报告更要重视，处于健康临界点的人，最需要进行健康管理规划，尤其是‘五高’人群，要及时全面系统进行健康管理干预。”屈跃丽提醒。

血压增高是各类心脑血管疾病的最大隐患。高血压患者要改变生活方式，如戒烟，多运动，规律生活，健康饮食，多吃粗粮、蔬菜、水果等，少吃油腻、高盐高脂的食物；保持平和心态。

血脂高不仅容易患心脏病、脑卒中，还可能导致认知能力下降，需要引起重视。如果体检发现总胆固醇水平为5.2毫摩尔/升，说明马上就要超标，此时要注意调节饮食，戒烟、限酒、多吃深海鱼和苹果，都能避免患上高血脂。

血糖偏高不仅可能诱发糖尿病，还会损伤全身血管，引起眼底、外周神经、肾脏、甲状腺、心血管等多处损伤。建议保证总热量摄取不要太高，多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品；规律作息，杜绝熬夜应酬、暴饮暴食；合理运动，最好每天进行30分钟至40分钟有氧运动，轻微出汗即可。

尿酸是嘌呤的最终代谢产物，尿酸升高可能是痛风的前兆。管理尿酸，就要管住嘴、禁酒，少吃高蛋白、高脂肪、高热量食品，更要远离动物内脏、海鲜、蘑菇、豆类等富含嘌呤的食物。

体重比正常人重10%以上者（超重），患高血压的几率比正常人高6倍，患心脏病的几率比正常人高1.5倍，患糖尿病的几率比正常人高5倍。体重超标者，应尽快改变生活方式，每天锻炼30分钟以上，每周至少5天进行中等强度运动，如慢跑等；多吃蔬菜、水果，减少高油高脂食物的摄入。

记者 刘涛

## 科学管理降“五高”

“您的总胆固醇指标降下来了，血压控制得不错。下次复诊时间明年1月15日，检测项目为血压、血糖、血脂等。”2023年12月中旬，45岁的李刚准时来到杏花岭区中心医院“五高共管诊疗服务中心”，做了相关检查，负责他的随访管理医生姜昭瑞耐心嘱咐着。

“胆固醇可算是降下来了。”尝到“甜头”的李刚认真地看着医生为其开具的健康指导方案，“还得听医生的，按时吃药，规律生活。”

接诊中，很多患者依从性较差，认为血压、血脂、血糖指标向好，就可以自行停药了，也可以不按要求测量血压、血脂、血糖等指标了。屈跃丽表示，“五高”虽然常见，但不代表治疗简单。想要摆脱“五高”，还是要科学管理控制，从饮食、生活习惯、

用药等方面着手。

杏花岭区中心医院“五高共管诊疗服务中心”是国家公立医院改革与高质量发展示范项目之一。医院组建专家团队，建立“筛查—干预—预防”机制，形成预防、医疗、慢病管理、家庭医生签约服务相衔接的管理服务模式，建立起医防融合的全生命周期“健康管理体系”。目前，该中心建档4059人，签约管理3567人。

“医生会为每一位患者进行初检、评估、建档、签约，纳入‘五高共管项目管理组’，由专人对其随访、健教、指导用药、改善生活方式，专病共管后，患者依从性加强，健康状况均有改善。”杏花岭区中心医院科教科负责人李秀花打开“院内一站式服务平台”，签约患者苏德生的各项指标均有下降。



医生为患者检查身体。

图片由市卫健委提供



市人民医院举行义诊活动。

## “五高”发病年轻化

“前些日子单位体检，我的尿酸指标特别高，血压也高，怎么办？”在杏花岭区中心医院内科诊室，一位体型较胖的中年男子着急地询问医生。

“您平时有没有运动习惯？熬夜吗？吸烟、喝酒吗？……”听到医生一连串的问题，男子惭愧地低下头。

从门诊接诊情况看，近年来高尿酸、高体重也悄悄加入“高氏家族”，构成“五高”（高血脂、高血压、高血糖、高尿酸、高体重），其发病率直线上升，且呈年轻化趋势。

“‘三高’变‘五高’，多由不健康的生活方式导致。近年来，接诊患者年龄日趋年轻。”杏花岭区中心医院副院长、内科主任医师屈跃丽说。有关资料显示，在影响个人健康与寿命的因素中，生活方式与行为占60%，饮食不科学、生活不规律、缺乏运动等不良生活习惯都易导致“五高”。便秘、肥胖、肠道癌、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、脑中风等都是“五高”人群的流行病。

“五高”又叫代谢综合征，医学上把高血糖、肥胖、血脂异常及高血压这些心脑血管疾病危险因素集中在一个人身上的现象，叫做代谢综合征。这是一大类的综合征，它意味患者体内的激素水平、内分泌调节功能都处于紊乱状态，所以“五高”常常同时或先后发生在同一个人身上。这些代谢异常，无论是单独存在还是联合出现，都会引起大脑、心脏、肾脏等靶器官的损害，增加中风、冠心病、肾功能不全等疾病的发生风险，甚至危及生命。