

# 血脂化验单，你真的看懂了吗？

一文教你看懂血脂化验单

项目名称	检验结果	参考范围
甘油三酯	2.10 ↑	0-1.7 mmol/L
总胆固醇	5.10	0-5.2 mmol/L
高密度脂蛋白胆固醇	0.89 ↓	≥1 mmol/L
低密度脂蛋白胆固醇	4.158	理想水平: <2.6mmol/L 合适水平: <3.4mmol/L 边缘升高: 3.4-4.0mmol/L 升高: ≥4.1mmol/L
小而密低密度脂蛋白胆固醇	1.26	0.24-1.39 mmol/L
非高密度脂蛋白胆固醇	4.21 ↑	0-4.1 mmol/L
载脂蛋白A1	1.13	0.79-1.69 g/L
载脂蛋白B	1.08	0.46-1.74 g/l.
载脂蛋白E	5.3	2.9-5.3 mg/dl
脂蛋白(a)	102	0-300 mg/L

血脂化验单

不要总盯着那些箭头

也不要纠结各家医院不一样的参考值

你只需要关注

这四个指标就够了

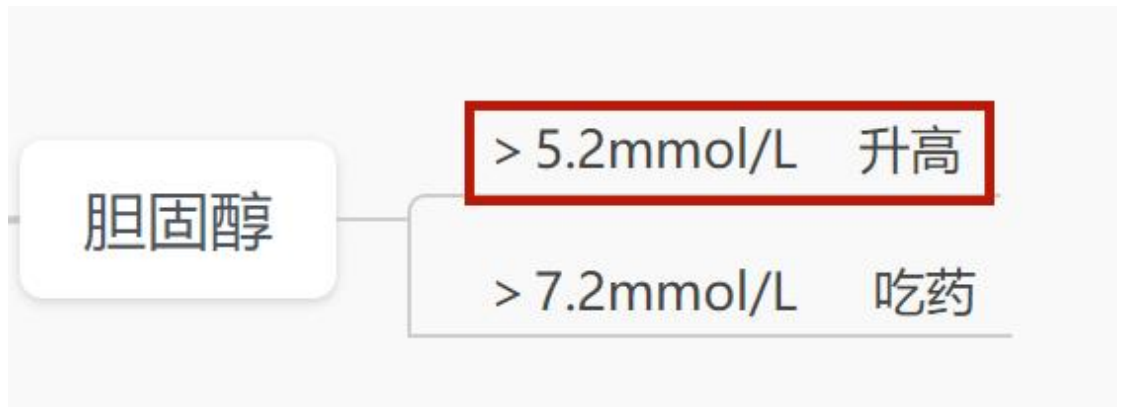


## 01 总胆固醇

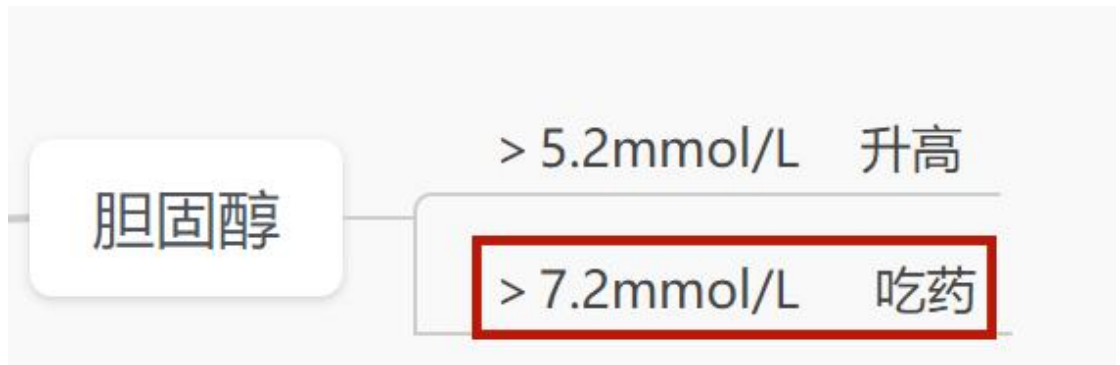
问 什么是总胆固醇？

答 总胆固醇是指所有脂蛋白的胆固醇的总和。





一般情况下，**总胆固醇 > 5.2** 为**升高**，但暂不考虑吃药。



但如果**总胆固醇 > 7.2**，需要考虑**吃药**。

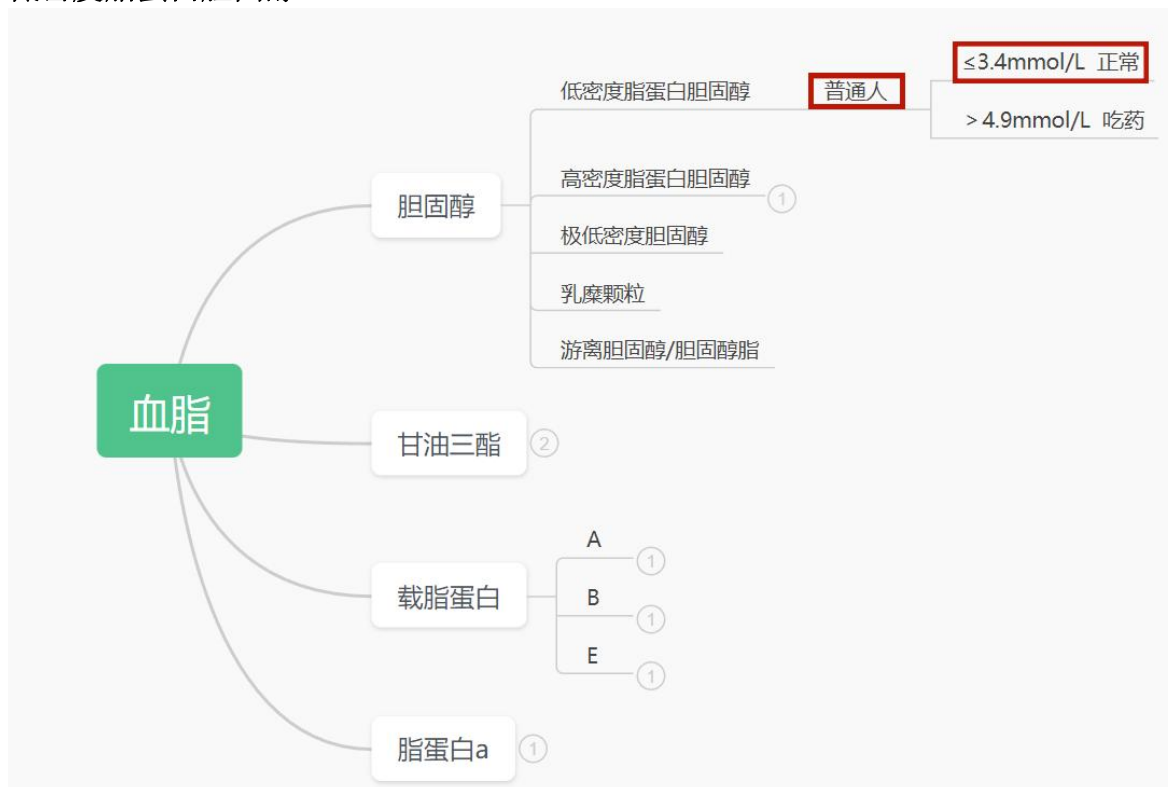
•

#### 总胆固醇小结

总胆固醇过高对身体肯定是不太好的，但**单独盯着这个数值意义不大**，我们更应关注它的下属细项



## 低密度脂蛋白胆固醇



胆固醇中最重要的就是

### 低密度脂蛋白胆固醇

普通人需控制在 **3.4** 以下

高血压患者需控制在 **2.6** 以下

**40** 岁以上糖尿病需控制在 **1.8** 以下

**40** 岁以下糖尿病需控制在 **2.6** 以下

如果  $> 4.9$  那就需要吃药了

(上述数值仅供参考，具体情况请咨询专业医生)

## 高密度脂蛋白胆固醇



## 高密度脂蛋白胆固醇

是个好东西

所以如果它只是轻微升高

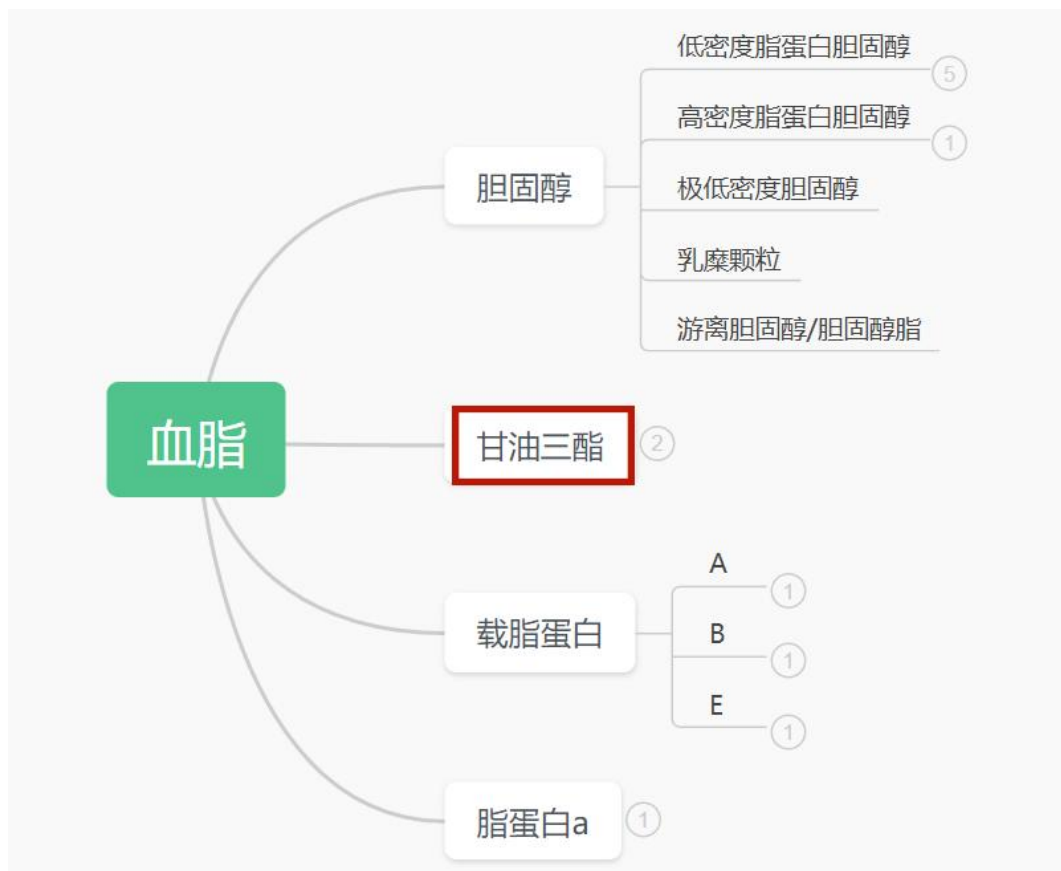
不必太焦虑

## 极低密度脂蛋白、乳糜颗粒



这两个指标  
一般对人影响没有那么重要  
平时也很少会检测

## 02 甘油三酯



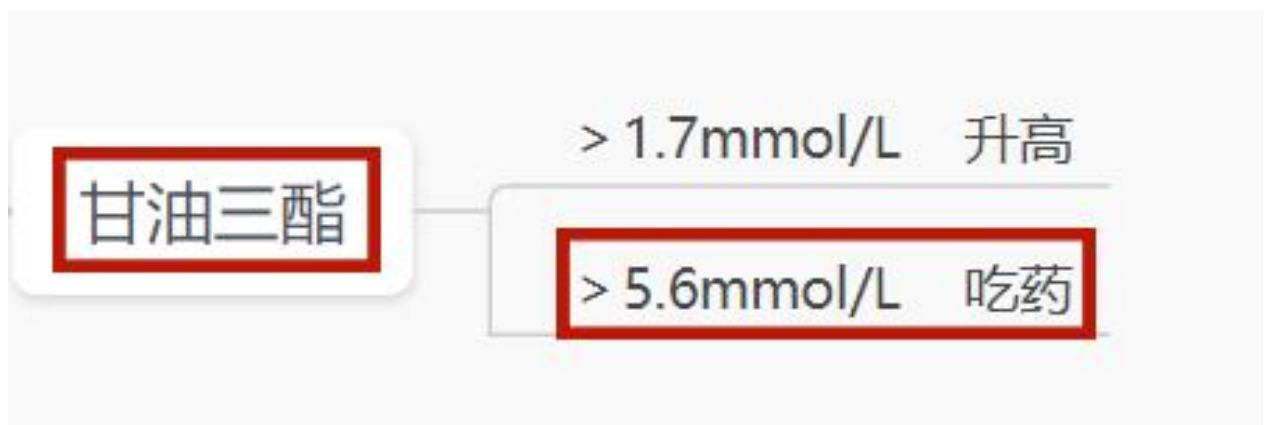
甘油三酯受饮食影响较大  
因为脂肪吃进人体  
经过小肠吸收后  
马上就变成了甘油三酯

所以同一个人

吃饭前 vs 吃饭后

早上测 vs 晚上测

甘油三酯的数值差异会特别大



所以我们对甘油三酯的容忍度

比胆固醇大很多

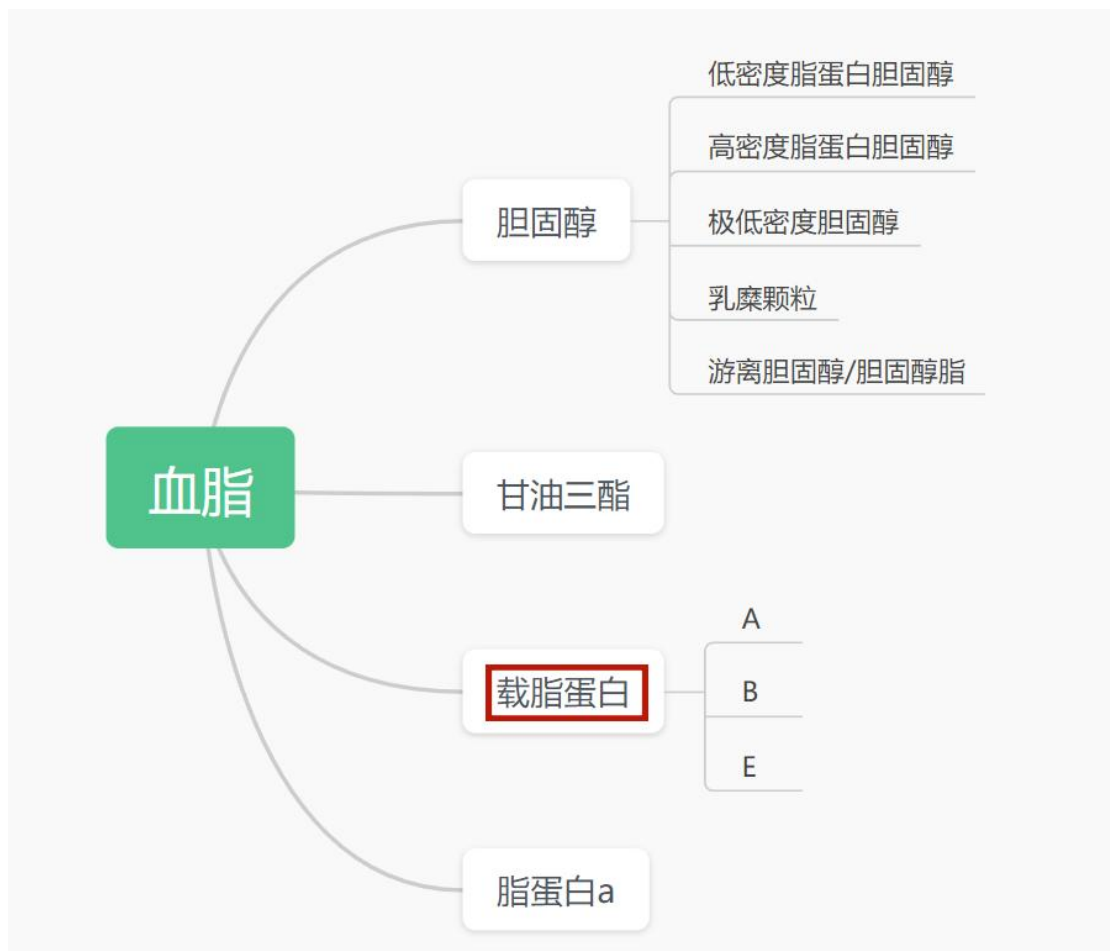
虽然 >1.7 就可以称为升高

但一般 >5.6 才会建议吃药

## 甘油三酯小结

对于高甘油三酯的人来说  
这其实是个相对容易控制的指标  
因为只要你少吃  
它下降得会比胆固醇快很多

### 03 载脂蛋白

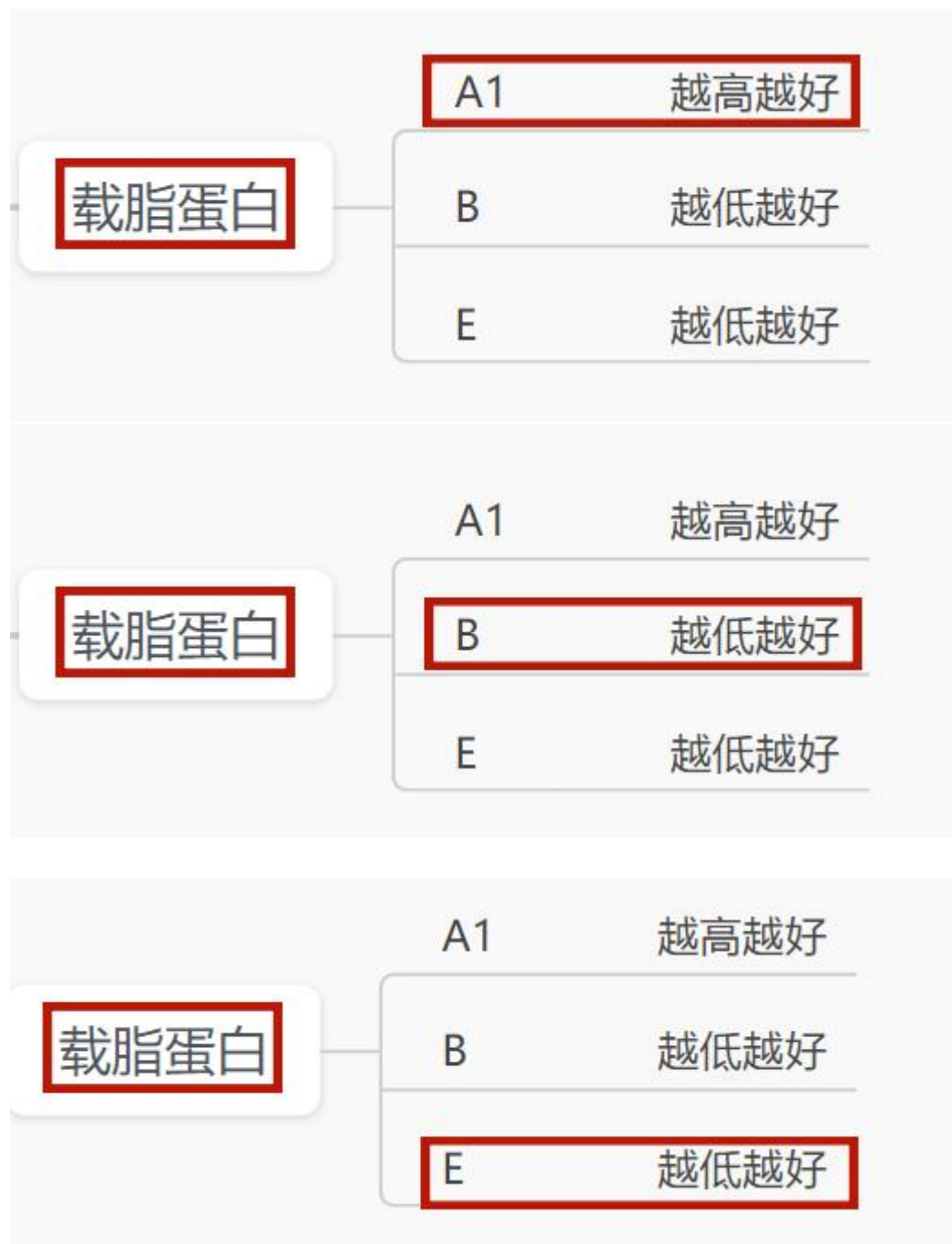


问 什么是载脂蛋白？

答 **载脂蛋白**顾名思义，是用来承载血脂的，是血脂的运输队、搬运工，可以分为 ABCDEFJ 等很多种。

一般检查测得比较多的是

A1、B 和 E



## 04 脂蛋白 a



脂蛋白 a 是坏的  
非常非常坏!!!

脂蛋白 a 超过 **300mg/dl** 后

每升高 **100mg/dl**

心血管病的风险就会**翻倍**

如果**单纯脂蛋白 a** 升高

一般是**不需要药物治疗**的

因为脂蛋白 a 主要受遗传因素影响

饮食、运动、性别等因素

对它影响都很小

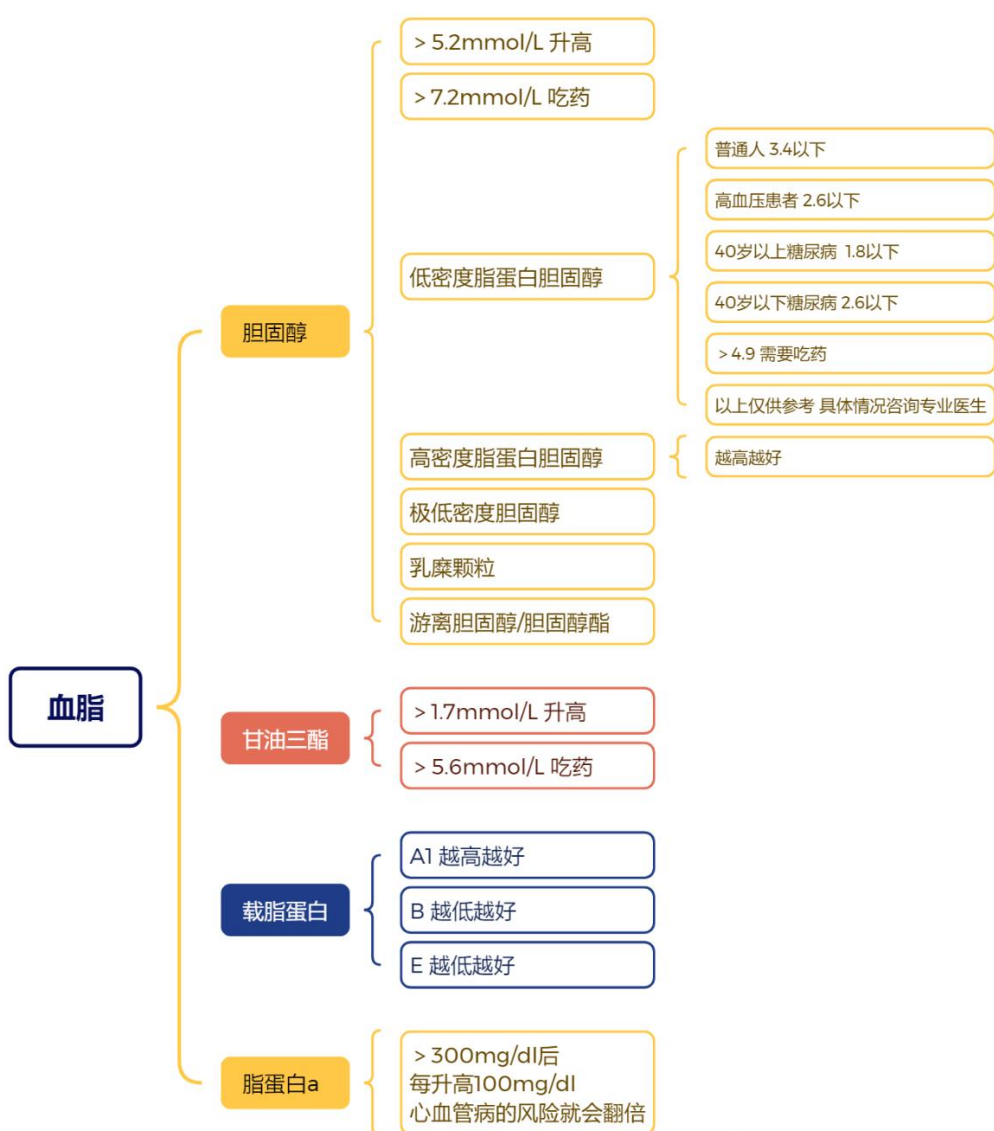
## 脂蛋白 a 小结

所以如果你试了几百种办法

脂蛋白 a 都降不下来

那就别焦虑了

因为这都是**天生的**



Presented with xmind

公众号 · 鹤立烟雨