

数智创新 变革未来



儿科高胆固醇血症的预防和管理



目录页

Contents Page

1. 筛查高危人群
2. 促进健康饮食习惯
3. 限制反式脂肪和饱和脂肪摄入
4. 鼓励定期体力活动
5. 控糖和维持健康体重
6. 药物治疗方案
7. 家族性高胆固醇血症的遗传咨询
8. 患者及其家属的教育和支持

筛查高危人群



家族性高胆固醇血症的识别

1. 家族性高胆固醇血症（FH）是一种常染色体显性遗传病，以家族性低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平升高和早发性动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）风险增加为特征。
2. FH的早期识别对于预防和管理ASCVD至关重要，应根据美国心脏病学会（AHA）/国家脂质协会（NLA）指南进行筛查高危人群。
3. 符合筛查标准的个人应进行脂质谱检查，以测试总胆固醇、LDL-C、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和甘油三酯水平。

既往心血管病史

1. 既往心血管疾病（CVD）史是儿科高胆固醇血症筛查的一个强有力的预测因素。
2. 患有ASCVD的儿童和青少年应接受全面脂质谱检查，包括总胆固醇、LDL-C、HDL-C和甘油三酯水平。
3. 对于患有ASCVD的儿童，应进行FH家族史评估，并考虑进行基因检测以确认FH诊断。





动脉粥样硬化性斑块

1. 动脉粥样硬化性斑块的超声检查是儿科高胆固醇血症筛查中一种有用的辅助工具。
2. 颈动脉内膜中层厚度（CIMT）测量可评估动脉粥样硬化斑块的程度并预测ASCVD风险。
3. 对于LDL-C水平升高的儿童，尤其是有家族性高胆固醇血症病史或早发性ASCVD风险因素的儿童，应考虑CIMT测量。



糖尿病和代谢综合征

1. 糖尿病和代谢综合征与高胆固醇血症和ASCVD风险增加有关。
2. 患有糖尿病或代谢综合征的儿童应筛查高胆固醇血症，并密切监测脂质谱。
3. 对于这些患者，生活方式干预和药物治疗可同时改善胆固醇状况和降低ASCVD风险。

■ 肾脏疾病

1. 慢性肾脏疾病（CKD）儿童患高胆固醇血症的风险较高。
2. CKD患者的脂质异常可能与动脉粥样硬化性疾病的进展和死亡率增加有关。
3. 患有CKD的儿童应筛查高胆固醇血症，并根据肾功能调整治疗方案。

■ 其他高危因素

1. 其他高胆固醇血症和ASCVD风险增加的高危因素包括肥胖、吸烟、久坐不动的生活方式和 unhealthy 饮食。
2. 具有这些危险因素的儿童应接受全面脂质谱检查，并在必要时进行生活方式干预或药物治疗。

促进健康饮食习惯

合理膳食脂肪

1. 限制饱和脂肪摄入，饱和脂肪会升高低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平。
2. 适量摄入单不饱和脂肪和多不饱和脂肪，这两种脂肪可以降低LDL-C水平，提高高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平。
3. 尽量避免反式脂肪，反式脂肪会升高LDL-C水平，降低HDL-C水平。

限制胆固醇摄入

1. 健康儿童每日胆固醇摄入量应少于300毫克。
2. 限制富含胆固醇的食物，如动物内脏、蛋黄、贝类等。
3. 选择低胆固醇的饮食选择，如精瘦蛋白质、水果、蔬菜、全谷物等。

■ 增加膳食纤维摄入

1. 可溶性膳食纤维可以与胆酸结合，从而减少胆固醇吸收。
2. 富含可溶性膳食纤维的食物包括燕麦片、豆类、梨、苹果等。
3. 建议健康儿童每日摄入20-30克膳食纤维。

■ 限制含糖饮料

1. 含糖饮料会增加三酰甘油水平，从而降低HDL-C水平。
2. 鼓励儿童饮用水、低脂或脱脂牛奶等无糖饮料。
3. 限制果汁、汽水、运动饮料等含糖饮料的摄入。

■ 增加水果和蔬菜摄入

1. 水果和蔬菜富含抗氧化剂，可以预防脂质过氧化。
2. 水果和蔬菜富含膳食纤维，可以减少胆固醇吸收。
3. 建议儿童每天摄入至少2-3份水果和3-4份蔬菜。

■ 养成健康饮食习惯

1. 鼓励家庭共餐，共同促进健康饮食习惯。
2. 避免在外出就餐，选择营养丰富的自制餐点。
3. 阅读食品标签，了解食物中的营养成分，做出明智的饮食选择。

限制反式脂肪和饱和脂肪摄入

限制反式脂肪和饱和脂肪摄入

限制反式脂肪摄入

1. 反式脂肪主要存在于部分氢化植物油中，会升高低密度脂蛋白（LDL）胆固醇并降低高密度脂蛋白（HDL）胆固醇，增加心血管疾病的风险。
2. 主要反式脂肪来源包括人造黄油、甜甜圈、饼干和薯条等加工食品。
3. 美国食品药品监督管理局（FDA）已禁止在加工食品中使用部分氢化植物油，从而有效减少了反式脂肪的摄入。

限制饱和脂肪摄入

1. 饱和脂肪主要存在于动物性食品和某些植物油中，也会升高LDL胆固醇。
2. 主要饱和脂肪来源包括红肉、全脂乳制品、棕榈油和椰子油。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/536010101153010130>