

# 降脂针纳入医保降至300元

## 哪些人适用 能减肥吗？医生这样提醒



北京大学人民医院心血管内科主任医师 陈红  
他汀不耐受的这种发生率是比较低的

“降脂针进医保后仅300元”引发关注。



关注·服务：“降脂针”入医保 是降血脂的“偷懒针”吗？  
血脂异常 如何科学应对？

面对高血脂问题，应该科学应对。

不用节食，也不用运动，只需要打一针就能轻松降血脂。近期，“降脂针进医保后仅300元”引发关注。有报道称，浙江等地一些医院出现患者咨询高峰，在一些社交媒体上，不少人把“打针降血脂”当作是应对高血脂问题的“最优解法”，称其操作简单，只要打一针，最长半年都不用操心吃药问题，是“偷懒针”“省事针”。事实真的如此吗？“降脂针”是否人人适用？应对高血脂问题，容易陷入哪些认知误区？

### “降脂针”非人人适用 只针对两类人群

今年1月，新版基本医保目录落地，部分“降脂针”被纳入其中，一支“降脂针”从近2000元降到300元。打一针临床降脂效果可持续半年，这对于不少饱受高脂血症困扰、需要天天服药的患者来说，吸引力很大。

北京大学人民医院心血管内科主任医师陈红表示，患者认为半年打一针比天天吃药方便。根据药物的适应证和《中国血脂管理指南(2023年)》的推荐，并不是人人都需要使用该药物。目前认为只有以下两类人群需要使用：用了他汀类药物降脂仍然没有能够达标或他汀不耐受的患者。因为他汀不耐受的发生率较低，所以大部分患者至少需要首先使用他汀类药物，和其他较成熟的非他汀类药物，疗效欠佳时再使用该药。

### “降脂针”能够减肥吗？

除了能够避免天天吃药的麻烦，还有一种说法称打了“降脂针”后能够暴瘦，称其有减肥作用。对此，专家予以否认。从降脂类药物作用机理看，是针对胆固醇进行降低，以此来保护脆弱的血管内壁，这些药物对人体内的脂肪细胞没有作用。

陈红表示，高脂血症是指血液里面的脂类代谢异常，导致胆固醇等血脂浓度增高。高脂血症和肥胖的发病机理不同，所以治疗方法也不同。

### 高血脂问题应该如何科学应对？

面对高血脂问题，应该如何科学应对呢？

近日，家住上海的郭先生在上班路上突发心肌梗死，作为一名厨师，他每天下午到深夜上班，饮食上重油重辣，抽烟也比较凶，刚刚四十出头就出现血脂高的情况，这正是导致心肌梗死的重要危险因素之一。

患者郭先生表示，当日突然感觉心脏很痛，气上不来，全身都满头大汗，眼睛开始花，耳朵那种嗡嗡噜噜耳鸣。

当下高脂血症等疾病诱发的心肌梗死也呈现明显年轻化趋势。根据《中国血脂管理指南》建议，临床上被称为“坏胆固醇”的“低密度脂蛋白胆固醇”，不同人群的指标要求并不相同，尤其是高危人群必须将目标控制在更低水平。

陈红表示，通过吃药打针血脂正常后，有的患者就认为可以放开了吃肉、喝酒。这种观点也是错误的。生活方式的控制，简单地说是“管住嘴迈开腿”，是血脂异常、心血管病防治首选，也是最重要的措施。

文图据央视网

## 35岁孕妇吃冰箱剩菜后不幸去世

### 医生提醒：冰箱不是“保险箱”

近日，河南郑州一名孕妇吃了冰箱剩菜后，感染李斯特菌，经全力抢救，坚持了3个月仍不幸离世，家人称她离开时才刚过完35岁生日两天。

### 医生提醒：冰箱不是“保险箱”！

医生介绍，剩菜和生冷食物是李斯特菌“重灾区”，免疫力低下人群更易中招，孕妇感染李斯特菌风险比常人高，可能导致流产、早产甚至母婴死亡。

李斯特菌生命力非常顽强，在零下20℃的冷冻室里甚至还能存活1年，是冷藏、冷冻类食品威胁人类健康的主要病原菌之一。它在肉类、牛奶里最常出现。人感染李斯特菌后会出现腹泻，免疫力较弱的人甚至可出现脑膜炎、败血症等严重并发症。

医生提醒，孕妇等特殊人群需避免直接进食冰箱冷藏食物，尽量现做现吃，如确需食用，高温加热10分钟后会更安全。此外，日常能接触到的冰奶茶、冰咖啡，在制作过程中原材料可能是冷藏过的，这种情况下也有感染李斯特菌风险，应该要多注意。如果出现发热、腹泻等症状时，应及时就医。

### 千万要重视这个“冰箱杀手”！

许多人的冰箱中存放着西瓜、哈密瓜、冰激凌等美食。但是如果家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人，得小心“冰箱杀手”——李斯特菌。

李斯特菌在夏天尤为常见，许多感染事件的发生，都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品，例如奶制品、熟食肉类、沙拉、三明治和水果。

### 感染李斯特菌会出现什么症状？

冰箱的冷藏温度通常在0℃到4℃之间，可以阻止大部分食源性致病细菌的生长，但是，这样的温度对李斯特菌无效，它们能在低至-1.5℃的环境中生存和生长。在冰箱的冷藏室里，随着时间的推移，少量的李斯特菌就会生长到危险的污染水平。

从摄入李斯特菌到发病，有些人会有一段很长的潜伏期，通常可达3周，有的甚至潜伏2个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。

一个健康的成年人，其实不用太担心，大多数人感染了李斯特菌没有症状，或者出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状，几天后便痊愈。

但是，对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言，李斯特菌感染可能非常凶险：

当人体的免疫系统较弱时，李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官，就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

在怀孕期间，女性的免疫系统会发生变化，孕妇因此更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状，但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿，从而引起早产或流产，或者致使新生儿患上重病或死亡。

### 哪些食物中可能存在李斯特菌？

李斯特菌无法通过味觉、嗅觉或肉眼检测出来，在环境中普遍存在，可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来，因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌，李斯特菌在无氧环境中也能存活，因此，可见于真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物中。

从过去爆发的一些疫情来看，李斯特菌感染常与未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的蔬菜、熟食肉类和预切水果等食物有关。

土壤中的李斯特菌在大雨天很容易溅出，溅到生长在地面较低位置的果蔬（例如哈密瓜）的表面或表皮上。哈密瓜的瓜皮上面还有很多网状纹路，不容易清洗干净，于是，当人们切瓜的时候，李斯特菌就会被带到果肉上。

### 使用冰箱冷藏食物时 有哪些注意事项？

由于细菌在5℃及以下的温度中生长较快，因此冰箱冷藏室的温度应保持在4℃或以下。然而，这个看似简单的建议，很多家庭都没有达标。

专家建议，在冰箱不同区域放置几个粘贴式温度计，要是发现某个区域的温度偏高就调整一下。值得一提的是，冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低，而冰箱门则是最热的地方。

据都市现场、央视新闻、健康中国、新快报