



# 生化报告怎么看 血糖、血脂是否正常

◎八步区贺街中心卫生院 包 婷

每次体检抽血后，拿到那张印满数字的生化报告单，很多人都会看得一头雾水。其实，生化分析就像给身体做“化学体检”，通过检查血液里的各种成分，能帮我们及时发现健康问题。其中，血糖和血脂指标尤为重要，它们就像心脑血管的“预警器”，能提前告诉我们身体代谢是否正常。下面就给大家讲讲生化报告里关于血糖和血脂的几个重点指标，以及怎么看懂它们传递的健康信号。

## 空腹血糖：身体“糖代谢”的基础状态

空腹血糖就是早上没吃饭时血液里的葡萄糖含量，它反映了身体处理糖分的基本能力。我们吃进去的米饭、馒头等主食都会转化成葡萄糖，为身体供能。如果这个指标偏高，说明身体处理糖分的效率下降了，多余的糖分会留在血液里。长期偏高可能增加罹患糖尿病的风险，还会对血管、肾脏等器官造成负担。

想让这个指标保持正常，平时要注意别吃太多甜食和含糖饮料，主食别只吃精米白面，搭配些杂粮更好；吃饭要规律，别饥一顿饱一顿。同时，每天要坚持半小时快走、慢跑等运动，帮助身体消耗多余的糖分。

## 总胆固醇：血液里的“脂肪总量”

总胆固醇是血液中所有胆固醇的总和，就像给血液里的脂肪算个总账。很多人觉得胆固醇是“坏东西”，其实它是身体必需的营养，能帮助细胞正常工作。但这个指标太高就不好了，因为多余的胆固醇会慢慢沉积在血管壁上，让血管变窄变硬。

控制总胆固醇，关键在饮食。少吃肥肉、动物内脏和油炸食品，炒菜尽量用橄榄油、菜籽油等植物油，每天不超过两汤匙。同时多吃新鲜蔬菜、水果和豆制品，这些食物能帮助身体调节胆固醇代谢。另外，保持合适的体重也很重要，肥胖会让胆固醇水平升高。

## 高密度脂蛋白胆固醇：血管里的“清道夫”

高密度脂蛋白胆固醇常被叫作“好胆固醇”，它就像血管里的“清道夫”，能把多余的胆固醇从血管壁运走，保护血管。如果这个指标偏低，血管里的“垃圾”就容易堆积，增加罹患心脑血管疾病的风险。

要提高这个“好指标”，可以多吃坚果、橄榄油等富含健康脂肪的食物，每周吃几次深海鱼。坚持规律运动也很重要，每天快走半小时以上，能让这个“清道夫”更活跃。另外，别抽烟，吸烟会直接降低这个有益指标。

## 低密度脂蛋白胆固醇：血管里的“垃圾运输车”

低密度脂蛋白胆固醇是“坏胆固醇”，会把胆固醇运到血管壁

沉积，像失控的“垃圾运输车”，这个指标偏高易致动脉硬化、冠心病。控制它要少吃动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物，多吃燕麦等富含膳食纤维的食物，还需每天运动、保持健康体重、避免长期紧张。

## 甘油三酯：饮食带来的“临时脂肪”

甘油三酯是血液里另一种重要的脂肪，它和最近吃的东西关系很大，就像记录近期饮食的“脂肪账单”。如果前一天吃了火锅、烧烤这类油腻食物，第二天检查这个指标很可能会偏高。甘油三酯长期偏高会增加脂肪肝、胰腺炎的发生风险，还会间接影响血管健康。

降低甘油三酯的方法很直接：少吃油炸食品、肥肉和甜点，少喝含糖饮料和酒精类饮品。做饭时多采用蒸、煮、凉拌的方式，少油炸红烧。每周吃两三次深海鱼，比如三文鱼、鳕鱼，对降低甘油三酯有帮助。

要提醒大家的是，若想检查结果准确，需做好这些准备：空腹12小时左右，如早8点抽血则前晚8点后禁食，可少量喝白水；前一天清淡饮食、不喝酒，不做剧烈运动，保证充足睡眠不熬夜；抽血时放松情绪；若在服药（尤其降脂药、避孕药），提前告知医生。女性无需避开月经期。

总之，想知道自己的血糖、血脂是否正常，重点看空腹血糖、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯这几项。这些指标就像身体代谢的“晴雨表”，及时发现异常并通过调整饮食和生活习惯改善，能有效降低罹患心脑血管疾病的风险。建议20~40岁的人至少每5年查一次，40岁以上每年查一次，这样才能及时掌握身体的健康状况。☺