

既不用锻炼，还能敞开吃，机器一转，多余的血脂就被洗掉了…… “洗血”能减肥降血脂？危险！



机器一转，血里的垃圾就被单独分出来了……

近年来，这种把血液抽出来做一定的处理，然后再输回体内，以此来清除血液垃圾的降脂疗法，一度十分盛行。

在短时间内就可以把人体内多余的“油脂”去掉，让不少人为之心动。

很多人觉得：“既不用锻炼，还能敞开了吃，多余的血脂一下子就被洗掉了，可以预防心脑血管疾病的发生”。

甚至有一些肥胖的年轻人也试想通过“洗血”，把体内多余的脂肪去掉。

然而，多余的血脂真的能“洗干净”吗？洗掉血脂，身体就健康了吗？

“洗血”降血脂仅能维持两周左右

洗血脂起源于20世纪80年代，国外将它的主要治疗对象定位为血黏稠度高、血脂高，尤其是严重家族性高脂血症的患者（主要是针对罕见病，比如家族性纯合子高胆固醇血症的患者），以及脑梗塞在48小时以内的患者。

此外，它对肾移植排异反应，一些免疫系统疾病、肝功能衰竭等有一定作用。

“洗血”疗法全称为肝素诱导低密度脂蛋白沉淀法(HELP)，它的工作原理是将患者的血液引导到一台体外循环的仪器上，然后把血液中的脂肪，主要是血浆中的低密度脂蛋白，吸附到某种材料中，然后再把“清洁”后的血液回输到体内，从而达到降血脂的目的。

的。

虽然“洗血”疗法可以快速降低低密度脂蛋白含量，对降低血脂及胆固醇有一定效果，但其降血脂的效果一般仅能维持两周左右，10到14天后可能就会恢复原来的数值，而且由于高血脂属于慢性代谢性疾病，血脂的产生是不断反复的，想要一蹴而就，靠一两次“洗血”来改善不良的代谢状况，是难以如愿的。

如果“洗”过后，仍然大吃大喝，不加强锻炼，那么降低动脉硬化、冠心病等心血管疾病的发病率就更无从谈起了。

而且，这种方法清除的是血液里的血脂，对那些长在身体其他地方的肉肉毫无作用。

“洗血”不能降低心血管疾病发生率

降脂的最终目的是通过有效地控制和改善血脂水平，进而减少冠心病发病率与死亡的危险性。目前大量研究证明，他汀类药物是能有效达到降脂的目的。

除此之外，服用他汀类药物还能预防心脑血管疾病的发生。而洗血疗法不能降低心血管事件的发生率，并且其作用只是短暂的，并不像药物类能起到稳定的降脂作用。

“洗血”有风险 操作须谨慎

人体血液中的胆固醇有高密度和低密度之分，其中高密度脂蛋白胆固醇，会对一些具有重要生理功能的化合物转化产生直接影响，从而防止血管硬化，所以高密度脂蛋白胆固醇的含量越多，冠心病发病的危险性越小；而过多的低密度脂蛋白胆固醇则会对健康不利。

而在“洗血”的过程中，因为洗血疗法是通过血脂分离机进行的，有些血脂分离机不能对“好”和“坏”胆固醇进行鉴别，因此在清除“坏”的低密度脂蛋白胆固醇、纤维蛋白原的同时，也可能把有利于身体、能预防冠心病等心血管事件发生的高密度脂蛋白胆固醇及免疫球蛋白“过滤”出人体，给患者带来不必要的健康损害。

其次，血液本身是一个封闭的系统，洗血疗法因需要将血浆引至体外，在操作中存

在出血感染、酸碱失衡、栓塞等危险，还有可能丢失对机体有益的免疫物质。

而且，利用药物降脂是一个缓慢的稳定过程，而洗血疗法是短期内把血脂突然降低，这突如其来的“减负”可能会让身体不适应，而诱发更多的问题。

所以说，“洗血”是一种颇有风险的操作，仅仅为了减个肥，就这么大动干戈，属实有些得不偿失了。

调整饮食结构、采取健康的生活方式是控制血脂异常的基石，平时加强对饮食、生活的管理，合理搭配营养膳食，进行适当体育锻炼。

许多人控制不住血脂，主要是不注意平时的日常生活，只要生活方式健康，饮食管理合适，坚持用药，定期检测，血脂其实是可以控制的。

调整饮食和加强锻炼降脂效果不理想 可选择安全有效的调脂药物

目前治疗高脂血症的首要方法是改善生活方式。通过降低饱和脂肪酸(主要是动物性脂肪)和胆固醇(主要存在于动物内脏、肉类、蛋黄等)以及总热量的摄入，并且加强运动以达到热量“收支”平衡。

如果调整饮食和加强锻炼的降脂效果仍不理想，可以在专业医生的指导下选择安全有效的调脂药物并且坚持长期服用。如果患者以总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇升高为主，应选择他汀类药物，因为国内外大量科研资料证实，这类药物能够双向调脂，有选择地减少低密度脂蛋白胆固醇，适度升高高密度脂蛋白胆固醇，从而减少冠心病、脑卒中发病与死亡的风险。如果患者以甘油三酯升高为主，则选贝特类药物为佳。如果总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯均高，可能需要联合治疗，如贝特类药物与胆酸隔置剂合用，胆酸隔置剂与烟酸合用。

高血脂患者应慎将他汀类与贝特类，或他汀类与烟酸类药物合用，因为这样可能会出现严重的不良反应，如横纹肌溶解、急性肾功能衰竭、肝功能异常等，严重者甚至可以导致死亡。因此，使用降脂药也一定要在医生指导下使用，并定期监测血脂、肝肾功能、肌酸、磷酸激酶，以免发生严重不良反应。

综合科普中国报道