

有氧运动联合柑普茶对高脂血症患者血脂的影响

莫艳秀 李霞 通讯作者

(广西中医药大学 530200)

摘要:目的:分析有氧运动联合柑普茶对高脂血症患者血脂的影响。方法:在2021年3月至2022年4月期间招募高脂血症志愿者80例,简单随机法分组,共2组,即观察组(n=40)和对照组(n=40)。对照组给予柑普茶干预,观察组给予有氧运动联合柑普茶干预。结果:两组患者干预前的TC、TG、LDL-C、HDL-C水平,均相当,P>0.05组间比较差异无统计学意义;两组患者干预后的TC、TG、LDL-C水平,均较干预前有明显降低,P<0.05组内比较差异有统计学意义;两组患者干预后的HDL-C水平,较干预前有明显升高,P<0.05组内比较差异有统计学意义。但干预后观察组患者的TC、TG、LDL-C水平,均显著低于对照组;而HDL-C水平,则显著高于对照组;P<0.05组间比较差异有统计学意义。两组患者干预前的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标,均相当,P>0.05组间比较差异无统计学意义;两组患者干预后的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标,均较干预前有明显降低,P<0.05组内比较差异有统计学意义;但干预后观察组患者的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标,均显著低于对照组,P<0.05组间比较差异有统计学意义。结论:有氧运动联合柑普茶干预,能够改善高脂血症患者的脂代谢,显著降低其血脂水平,并对其机体形态学指标有明显的改善作用,具有较高的临床推广应用价值。

关键词: 有氧运动; 柑普茶; 高脂血症; 血脂

当前,随着我国居民物质生活水平的提升,其饮食结构、生活习惯均发生了较大的改变,导致高脂血症的发病率不断升高,成为了影响居民健康的一个重要因素^[1]。高脂血症是一种隐匿性的疾病,该疾病在发病初期往往并不会表现出相应的临床症状,往往会被忽视^[2]。一旦当出现相应临床症状时,则表明患者的病情已经进入了比较严重的阶段,对患者的健康会产生较大的危害^[3]。临床相关研究表明,高脂血症是引发心脑血管疾病的高危因素之一,特别是冠心病、脑梗死等疾病的发生与高脂血症具有密切的关系^[4]。因此,有效控制高脂血症对于防止冠心病、脑梗死等心脑血管疾病具有重要的临床意义。当前,临床对于高脂血症的治疗防治给予了高度的关注,虽然通过相应的药物治疗能够获得一定的脂代谢调节作用,但整体效果仍不理想^[5]。随着,临床对高脂血症研究的不断深入发现,采取非药物干预手段防治高脂血症,具有非常重要的意义。其中以有氧运动表现出的应用价值最佳^[6],研究表明,坚持进行科学的有氧运动,可有效改善机体的脂代谢水平,对于防治高脂血症有重要的意义^[7]。为了进一步提升高脂血症患者的疗效,笔者在对患者进行有氧运动干预的基础上,同时给予了柑普茶茶饮保健干预,取得了显著的成效。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在2021年3月至2022年4月期间招募高脂血症志愿者80例,简单随机法分组,共2组,即观察组(n=40)和对照组(n=40)。观察组40例患者,男22例,女18例,年龄18-23(20.65±1.12)岁。对照组40例患者,男21例,女19例,年龄18-24(20.38±1.27)岁。两组患者的组间基础资料,无明显差异P>0.05。

纳入标准:①符合高脂血症诊断标准的患者,即:血清总胆固醇(TC)≥5.20mmol/L,低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)≥3.61mmol/L,三酰甘油(TG)≥1.70mmol/L,高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)≤1.04mmol/L;②入组前半年内未使用过降血脂药物治疗的患者;③对研究内容知情同意的患者。

排除标准:①合并重大基础疾病的患者;②入组前2周使用过或正在使用影响脂代谢的药物的患者;③合并肢体运动功能障碍的

患者;④无法坚持配合研究的患者;⑤合并精神疾病、心理障碍,无法进行正常沟通的患者。

1.2 干预方法

对照组给予柑普茶干预,观察组给予有氧运动联合柑普茶干预,方法如下:①有氧运动:选择慢跑或中速快步走、上下楼梯等运动方式,中速快步走30min/次,1-2次/d;或慢跑40-90min/次,3-6次/周;二者选其一即可。同时配合上下楼梯,50阶/次,1-3次/d。患者在运动过程中,要根据自身情况选择合理的运动强度,以运动后身体微微出汗、呼吸稍有加速、心率低于170次/min为宜,且以不感到胸前区又不舒服为宜,或者是在运动后有轻微劳累感,但经休息调整后即可恢复。②柑普茶:将整颗柑普捏碎,取茶叶3-5g,陈皮2g,冲泡随饮。

1.3 观察指标

①血脂水平:分别在患者干预前、干预后,抽取患者的静脉血,应用全自动生化检测仪对其血脂水平进行检测,包括TC、TG、LDL-C、HDL-C。②形态学指标:分别在患者干预前、干预后,检测患者的主要形态学指标,主要包括体脂率、体质量指数(BMI)、大腿围、臀围、腰围。

1.4 统计学方法

本次研究所得数据全部纳入SPSS21.0的Excel表中,计量数据($\bar{x} \pm s$, 年龄、病程、血脂指标、形态学指标),t检验;计数数据(% , 性别比例、治疗总有效率), χ^2 检验,检验水平 α 为0.05。

2 结果

2.1 两组患者的血脂水平比较

两组患者干预前的TC、TG、LDL-C、HDL-C水平,均相当,P>0.05组间比较差异无统计学意义;两组患者干预后的TC、TG、LDL-C水平,均较干预前有明显降低,P<0.05组内比较差异有统计学意义;两组患者干预后的HDL-C水平,较干预前有明显升高,P<0.05组内比较差异有统计学意义。但干预后观察组患者的TC、TG、LDL-C水平,均显著低于对照组;而HDL-C水平,则显著高于对照组;P<0.05组间比较差异有统计学意义。见表1:

表1 两组患者的血脂水平比较 (mmol/L)

组别	TC		TG		LDL-C		HDL-C	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=40)	5.73 ± 0.84	3.01 ± 0.42	1.98 ± 0.77	1.31 ± 0.63	3.63 ± 1.45	1.85 ± 0.28	0.96 ± 0.11	1.79 ± 0.21
对照组 (n=40)	5.69 ± 0.79	4.48 ± 0.53	1.99 ± 0.85	1.65 ± 0.77	3.57 ± 1.52	2.41 ± 0.35	0.98 ± 0.13	1.16 ± 0.24
t 值	0.053	11.472	0.043	5.264	0.626	3.326	0.053	4.527
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 两组患者的形态学指标比较

两组患者干预前的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标，均相当， $P>0.05$ 组间比较差异无统计学意义；两组患者干预后的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标，均较干预前有明显降低，

表 2 两组患者的形态学指标比较

组别	体脂率 (%)		BMI (kg/m ²)		大腿围 (cm)		臀围 (cm)		腰围 (cm)	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=40)	45.35 ± 2.75	38.68 ± 2.43	27.52 ± 2.11	24.03 ± 1.75	75.42 ± 4.24	69.42 ± 3.49	126.27 ± 7.52	119.38 ± 9.15	130.47 ± 10.47	119.63 ± 11.27
对照组 (n=40)	45.72 ± 3.01	42.81 ± 2.35	27.53 ± 2.03	26.52 ± 2.04	75.28 ± 4.19	73.26 ± 6.02	126.64 ± 7.62	124.31 ± 9.14	130.52 ± 9.94	127.12 ± 10.16
t 值	0.783	11.783	0.582	13.784	0.592	9.783	0.629	10.738	0.835	8.962
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

临床研究表明，高脂血症的发病主要与两个因素有关，即遗传因素和环境因素，可以由其中的任一单一因素影响致病，也可由两种因素共同作用致病，但目前临床对于其具体的机制尚无明确的定论^[8]。但当前可以肯定的是，不良饮食习惯和生活习惯是增加高脂血症患病风险的重要因素^[9]。高脂血症主要以血脂升高为临床表现，绝大多数的患者对于高脂血症的重视度并不足。但目前已有研究证实，高脂血症是多种疾病的高危因素，会对我们的健康产生极大的危害^[10]。因此，加强对高脂血症的重视度，积极地采取有效的方式防治高脂血症，是非常重要的。本次研究中，笔者应用有氧运动与柑普茶相结合的方式对高脂血症患者进行干预，获得了良好的应用效果。

本研究结果提示，有氧运动联合柑普茶干预能够显著改善高脂血症患者的 TC、TG、LDL-C、HDL-C 水平，见表 1 数据。这表明，有氧运动联合柑普茶干预可有效改善高脂血症患者的脂代谢情况，从而达到显著的降脂效果。同时可以看到，有氧运动联合柑普茶干预能够显著改善高脂血症患者的机体形态学指标，见表 2 数据。这表明，有氧运动联合柑普茶干预可改善患者的肥胖状态，使其形体状态得到显著的改善。

分析这一结果，主要是由于有氧运动能够促进人体全身血液循环和淋巴循环，加强血液供应，达到改善机体营养状况、促进新陈代谢、增强脂蛋白酶活性的作用，从而达到调节脂质代谢的目的，加速脂质的分解、转运和排出，从而使患者血液中的 TC、TG、LDL-C 降低，HDL-C 升高，达到纠正脂质代谢紊乱的目的，从而改善患者的高血脂状态。而柑普茶属于一种具有保健作用的茶饮，是由未成熟青柑去除果肉后与云南普洱茶为原料制成的，具有理气调中、健脾和胃、降脂减肥及抗动脉硬化、抗衰老等功效。柑普茶在冲泡饮用后，能够加快体内脂肪分解，同时具有润肠通便的作用，可加速大便的生成与排泄。日常饮用可起到降脂减肥的作用，能够预防高血脂，也能够预防身体肥胖。因此，在规律有氧运动锻炼的同时，配合柑普茶，能够增强高脂血症患者的降脂、减肥效果。

综上所述，有氧运动联合柑普茶干预，能够改善高脂血症患者的脂代谢，显著降低其血脂水平，并对其机体形态学指标有明显的改善作用，具有较高的临床推广应用价值。

$P<0.05$ 组内比较差异有统计学意义；但干预后观察组患者的体脂率、BMI、大腿围、臀围、腰围等指标，均显著低于对照组， $P<0.05$ 组间比较差异有统计学意义。见表 2；

参考文献：

- [1]孙坚, 李勤, 孙雨琪. 习练健身气功六个月对中老年高脂血症患者干预效果的研究[J]. 文体用品与科技, 2021(7):2.
- [2]赵瑞, 黄胜楠, 肖暖. 中等强度有氧运动预防高胆固醇血症患者动脉粥样硬化性心血管疾病效果评价[J]. 预防医学, 2022, 34(1):5.
- [3]刘娟, 张茜, 郭琳娜. 营养膳食联合等长抗阻运动对妊娠期糖尿病合并高脂血症患者糖脂代谢水平和血清脂肪因子的影响[J]. 中国药物与临床, 2021, 21(24):3.
- [4]毛永强, 周绮云, 张馨月, 等. 姜黄素和/或有氧运动改善高脂血症大鼠心肌细胞凋亡的作用机制[J]. 食品工业科技, 2022, 43(2):6.
- [5]司梅, 王惠琴, 黄云波. 低热量饮食干预与有氧运动干预对早期 2 型糖尿病肥胖患者胰岛素水平及人体成分的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2022, 38(3):229-234.
- [6]曲静, 王业玲, 林小晶, 等. 4 周有氧运动结合饮食控制降低肥胖青年的心血管疾病风险及其影响因素[J]. 现代预防医学, 2021, 48(12):6.
- [7]徐嘉宝, 吴卫东. 有氧运动通过脂联素/p38MAPK 延缓高脂膳食大鼠肝脏炎症[J]. 河南师范大学学报:自然科学版, 2022, 50(1):5.
- [8]窦彦丽, 陈金鳌. 灵芝多糖结合有氧运动对高脂血症小鼠的降脂和抗氧化水平的影响[J]. 食品工业科技, 2022, 43(9):1-9.
- [9]张煜坤, 傅力. 有氧运动/高脂饮食干预父系 C57BL/6 小鼠对雄性子代小鼠脂肪组织 PPAR- γ 表达及其甲基化修饰的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2021, 40(11): 902-909. 2022:国家自然科学基金.
- [10]李美莺, 纪万里, 刘王振祖, 等. 等热量低碳高蛋白饮食结合有氧运动干预非酒精性脂肪性肝病的血清代谢组学分析[J]. 临床肝胆病杂志, 2021, 37(11):7.