



# 这种药不能擅自停！ 尤其是秋天

本报记者 晏飞

52岁的刘姐坐在徐州市中医院心血管内科诊室里，手里攥着化验单，脸色凝重。3个月前她来复查时，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）已经从4.5mmol/L降到了2.5mmol/L，徐州市名中医、心内科主任王忠良夸她控制得不错。刘姐心里一块石头落了地，回家就把药停了。“管住嘴、迈开腿。血脂都正常了，还吃什么药？是药三分毒嘛。”

可这次复查，LDL-C又飘回了4.2mmol/L。王忠良看着化验单，叹了口气：“您这药一停，血管里的‘警报’又响了。”

秋冬季节是脑卒中的高发期，气温骤降会让血管收缩、血压波动，斑块更容易“惹事”。在这个节骨眼上擅自停用他汀类药物，无异于撤掉了血管最重要的防线。

## 他汀不只是“降脂药” 更是斑块的“加固剂”

很多人和刘姐一样，把他汀当成单纯的“降胆固醇药”，血脂一达标就觉得任务完成了。其实，这个理解只对了一半。

“他汀类药物确实通过抑制肝脏中的还原酶来减少胆固醇合成，从而降低血液中的LDL-C水平。但它的作用远不止于此。”王忠良说，动脉粥样硬化斑块就像血管壁上的一层“薄皮大馅的饺子”，里面包裹着大量脂质，外面是一层脆弱的纤维帽。LDL-C越高，馅就越大，皮就越薄，斑块随时可能破裂。一旦破裂，身体会启动凝血机制形成

血栓，如果堵塞脑血管，脑梗死就发生了。

“他汀的另一大功劳，是能让这层‘皮’变得更厚、更结实。长期服用他汀可以增强斑块纤维帽的强度，降低其破裂风险。”王忠良说，“此外，他汀还具有抗炎、改善血管内皮功能等多重保护作用。研究数据显示，长期使用他汀类药物可使脑卒中发生率降低20%至25%。”

所以，化验单上的LDL-C正常了，不代表斑块“老实”了。你看到的正常状态，恰恰是药物持续“压着”的结果。

## 血脂反弹的速度 比你想象得更快

擅自停药后，他汀对胆固醇合成的抑制解除，肝脏重新开始大量合成胆固醇。临床观察显示，停药后，LDL-C水平可在3个月内升高约45%，甚至超过治疗前的水平。临床上曾有一位58岁的患者，确诊颈动脉斑块后仅服药十余天就自行停药，一个月后复查LDL-C，比停药前升高了近30%。

更危险的是斑块本身。失去他汀的“加固”作用，原本稳定的斑块可能重新变得不稳定。王忠良特别强调：“有研究指出，缺血性脑卒中患者在发病后3到6个月内停用他汀，一年内卒中复发的风险将显著增加。临床上因擅自停药导致脑梗复发、瘫痪在床的案例并不少见。”

## 高血压加上颈动脉斑块 血脂的“及格线”必须更低

检查得知，刘姐不仅有高脂血症，还患有高血压，并且颈动脉超声查出了斑块。这意味着她的血脂控制目标比普通人要严格得多。

王忠良特别强调，低密度脂蛋白这个指标有3个标准，不同人群，标准不同。没有其他高危因素的健康人群低密度脂蛋白正常水平< 3.4mmol/L。这部分人拿到血脂化验单，可以简单地看看血脂化验单上有没有箭头，如果没有箭头就可以理解为血脂正常。患有糖尿病或高血压的中老年人，如果吸烟且有早发缺血性心血管病家族史，或慢性肾病三期或四期，或低密度脂蛋白≥4.9mmol/L，这属于高危人群。这部分人的低密度脂蛋白胆固醇应该低于2.6mmol/L。既往有明确冠心病、心绞痛、心肌梗

死、脑梗死、心脏支架、心脏搭桥等，或有高血压、糖尿病，且为中老年、吸烟、有早发缺血性心血管病家族史，这部分人属于极高危人群，低密度脂蛋白胆固醇应该低于1.8mmol/L。

换句话说，化验单上没有“箭头”，不等于血脂达标了。刘姐的LDL-C虽然在“正常范围”，但对于她的血管状况而言，远远不够。

秋冬季节，气温变化本身就是对血管的考验。寒冷刺激导致血压升高、血液黏稠度增加，斑块承受的压力更大。此时如果擅自停用他汀，等于在最危险的季节撤掉了最重要的防护。

他汀不是吃一阵子就能“毕业”的药，对于高血压合并颈动脉斑块的患者，它是需要长期坚持的基础治疗。

# 婴幼儿养护现场讲解 儿童健康免费咨询

徐州市2026年托育服务宣传月活动启动



活动现场。

本报讯（记者 马薇妮 通讯员 张晓磊）为提高家庭育儿能力，推动增加普惠托育服务供给，加强育幼服务体系建设，营造生育友好的社会氛围，9月16日，徐州市2026年托育服务宣传月活动正式启动。

据了解，本次托育服务宣传月的主题是“普惠托育 安全护幼 育享鹏程”，策划开展四大主题活动，全方位夯实托育服务保障根基。一是开展安全知识学习。围绕照护安全、环境安全、食品安全、消防安全、管理安全五个方面，面向托育服务机构从业人员、婴幼儿家长、育龄群众，组织开展安全知识学习和培训。二是征集安全主题短视频。面向全市各级托育综合服务中心和妇幼保健机构、医疗卫生机构、托育服务机构以及婴幼儿家庭征集安全主题短视频作品，不断提高婴幼儿养育安全意识，促进行业互学互鉴。三是开展安全应急演练。各县（市、区）指导辖区内的托育服务机构，结合年度安全工作计划，组织开展消防演练和重大灾害应急演练，全员参与，不断提升应急处置能力。四是组织托育服务机构安全检查。排查安全风险隐患，

建立问题清单，及时落实整改，全力保障托育服务机构安全运营。

活动现场氛围热烈、内容丰富。徐州市妇幼保健院儿保专家宫相君为市民讲解婴幼儿生长发育、日常养护、健康防护等专业知识。同时，徐州市妇幼保健院儿科、药事科、儿童保健科、耳鼻喉科的专家团队为到场市民提供免费儿童健康咨询服务。现场同步设置托育成果展示区和托育政策宣讲区，通过发放宣传手册、现场讲解答疑、服务成果展示等形式，普及普惠托育政策、介绍优质托育服务项目，吸引了不少市民驻足咨询。

幼有所育、幼有善育是群众所期、民生所盼。近年来，我市高度重视托育服务体系建设，将其纳入民生实事项目统筹推进。此次托育服务宣传月将持续推动托育宣传“进广场、进社区、进单位、进家庭”，全方位普及托育政策与科学育儿知识，引导群众认识托育、认可托育、信任托育，持续优化生育友好、育幼暖心的社会环境，不断提升普惠托育服务的知晓度、覆盖面和影响力，推动全市托育服务事业高质量发展。

本报记者 秦媛 摄

## 徐医大附三院 入选全国足踝外科专科联盟成员单位

本报讯（记者 马薇妮 通讯员 王舒）9月11日至12日，上海市第六人民医院国家骨科医学中心足踝外科专科联盟第三次会议暨全国足踝联盟学术研讨会在上海召开。会上举行了2026年度第三批联盟成员单位授牌仪式，徐医大附三院凭借扎实的专科建设基础、规范的诊疗体系及良好的学科发展潜力，成功入选全国足踝外科专科联盟成员单位，正式跻身全国高水平足踝专科协作体系。徐医大附三院足踝中心主任赵德勇、副主任王斌应邀参会，并参与现场学术交流。

本次大会会聚全国600余名骨科、足踝外科、运动医学、康复医学领域专家学者，聚焦前沿技术、临床难点与科研创新，设置专家授课、疑难病例研讨、专项技术培训、多中心科研对接等丰富学术板块，全面展示国内足踝外科微创诊疗、畸形矫正、软骨修复、

快速康复等领域的最新技术成果与诊疗理念。徐医大附三院参会团队全程积极交流，精准对标行业先进技术与标准化诊疗规范。

据悉，本次联盟最终遴选123家优质医疗机构纳入第三批联盟单位。徐医大附三院成功入选，是国家骨科医学中心对该院足踝外科专科能力、医疗质量与学科发展的充分肯定，标志着医院足踝外科规范化建设、专科综合实力获得国家级行业认可。

依托联盟优质平台，徐医大附三院将深度参与全国多中心科研合作、学术交流、技术培训与人才共建，积极接轨国家级诊疗标准，持续推广微创、精准、高效的现代足踝诊疗技术，补齐学科发展短板，不断提升区域足踝疾病诊疗水平。未来，医院足踝外科将以此次入选为新起点，深耕专科建设、强化技术创新，让优质、标准化的足踝医疗服务惠及更多区域百姓。