

健康照护单

54 岁男性 · 陈旧性脑梗死 · 每天服阿托伐他汀 · 身高 170 cm、体重 55 公斤（110 斤）
依据 2026 年 10 月 28 日化验单整理（血脂五项 + 糖化血红蛋白） · 家人一起看，照着做

一句话：血脂数字看着都正常，但他的标准比普通人严；血糖问题出在饭后；最需要先查清的是这半年为什么瘦了二十多斤。

一 四个关键数字是什么意思

项目	他的数	医生希望	大白话解释
体重	55 公斤	不要再掉	身高 170 配 55 公斤，体重指数 19，已经到正常范围的最下限。这半年掉了 20-30 斤，相当于原体重的 15%-21%。
糖化血红蛋白	6.5% ↑	低于 6.5%	这个数等于近两三个月的 平均血糖 。达到 6.5% 就是糖尿病的诊断线，需要复查确认，不能当成"快到了"。
空腹血糖	5.67	3.9-6.1	空腹是正常的。空腹正常而糖化偏高，说明血糖是在 饭后那一段 升上去的，所以要查饭后血糖。
低密度脂蛋白	2.01	低于 1.8，最好 1.4	这是"坏胆固醇"。化验单写 0-3.1 是给普通人的标准；已经脑梗过的人要更低，2.01 属于 还没达标 。

甘油三酯 1.27、高密度脂蛋白 1.48，两项都正常。说明平时油和酒不算多，这是好消息。

二 现在最要紧的三件事

- 停止节食，把体重稳住。** 体重已经到下限，再瘦下去掉的是肌肉，血糖反而更难控。
- 查清消瘦的原因。** 半年掉二十多斤，靠"吃少一点"解释不了，胰腺、甲状腺要排在前头。
- 查清血糖，同时把坏胆固醇降下去。** 这两件决定以后要不要加药。

三 一个半月内要做的检查

什么时候	查什么	怎么查	要回答的问题
本周	糖化血红蛋白复查、空腹血糖、糖耐量试验	空腹抽一次血，喝糖水后 1 小时、2 小时再各抽一次	到底是不是糖尿病，饭后血糖高多少
本周	血常规、铁蛋白、网织红细胞	抽一次血	糖化偏高是不是贫血造成的假高
本周	肝功能、肌酸激酶、甲功三项	抽一次血	他汀有没有影响肝和肌肉；有没有甲亢
本周	大便潜血，查 2-3 次	化验室取盒子，回家取样送回	肠胃有没有慢性出血
两周内	腹部超声，必要时做增强 CT；肿瘤标志物 CA19-9、CEA、AFP	空腹去做、抽血	胰腺、胆囊、肝脏有没有问题
两周内	肌酐、肾小球滤过率、尿微量白蛋白	抽血加留尿	肾脏情况，决定每天能吃多少蛋白
一月内	颈动脉超声、心电图	门诊预约	血管斑块和心律，运动前要看
一月内	握力、五次起立测试	门诊或家里做	肌肉量的客观记录

挂号挂哪科

• 内分泌科：糖化血红蛋白、糖耐量、甲功。

• 消化内科：腹部超声、肿瘤标志物、消瘦排查。

• 神经内科：他汀调整、脑梗复查。

四 每天吃什么：不用称重，用手量

吃什么	每天多少	用手怎么量
鱼、鸡肉、瘦肉	每餐一份	一个手掌大小、约一指厚，生重约 100 克
鸡蛋	1 个	一天一个没问题，蛋黄不用扔
牛奶或无糖酸奶	300 毫升	一盒半（250 毫升装算一盒）
豆腐	150 克	半块北豆腐
杂粮饭或燕麦	生重 90 克	每餐一小碗熟饭
蔬菜	600 克以上	每餐两捧，深色菜占一半
水果	2 个拳头	整个吃，不榨汁
坚果	15 克	一小把，约 10 颗巴旦木
炒菜油	20 克	两瓷勺，用勺量着倒
盐	5 克	一个啤酒瓶盖平装

五 一天三顿照着做

时间	吃什么
07:00 早饭	鸡蛋 1 个、燕麦 30 克冲牛奶 250 毫升、全麦馒头半个、坚果一小把
10:00 加餐	无糖酸奶 150 克（怕酸可以加半根香蕉）
12:00 午饭	清蒸鱼或鸡胸 100 克、杂粮饭一小碗、炒青菜 200 克、豆腐半块
15:30 加餐	豆腐脑一碗，或无糖酸奶一份
18:30 晚饭	豆腐 150 克加瘦肉丝 50 克炒木耳、青菜 200 克、杂粮饭半碗
19:00 以后	只喝水、淡茶、不加糖不加奶的咖啡

三个小窍门

- 先吃菜和肉，最后吃主食，同样的饭饭后血糖更低。
- 每餐留一口主食不吃完，比强行少吃一碗容易坚持。
- 菜里多放葱姜蒜和香料，少放盐，味道够了盐自然下去。

六 超市买什么、不买什么

该买	不要买
<ul style="list-style-type: none">• 燕麦、糙米、全麦馒头、杂粮面• 鸡蛋、牛奶、无糖酸奶、豆腐、豆浆• 鲈鱼、秋刀鱼、三文鱼、鸡胸、瘦猪肉• 深色蔬菜、菌菇、葱姜蒜、花椒八角• 原味坚果、特级初榨橄榄油、菜籽油	<ul style="list-style-type: none">• 香肠、腊肉、培根、火腿肠• 含糖饮料、果汁（包括写着 100% 纯果汁的）• 饼干、蛋糕、桃酥、油炸食品• 人造奶油、起酥油、植脂末、代可可脂• 猪油、牛油、椰子油

看包装上两行字就够：配料表里出现"部分氢化植物油"就不买；营养成分表里每 100 克钠超过 600 毫克就少买。

七 每天怎么走路：先学会"说话测试"

走的时候	说明强度	怎么办
还能唱歌	太轻	加快一点
能说完整一句话，略喘	刚好，就是这个感觉	保持这个速度
只能蹦两三个字	太重	放慢，或者停下歇一会

八 一周怎么安排

星期	做什么
周一	快走 30 分钟（可以拆成 3 次，每次 10 分钟）
周二	快走 30 分钟，加椅子起立 1 组（10 次）
周三	快走 30 分钟，加扶墙单腿站，每条腿 10 秒
周四	快走 30 分钟，加椅子起立 1 组
周五	快走 30 分钟，加弹力带拉伸
周六	慢走或太极 30 分钟
周日	休息，只做拉伸

两个要点

- 第一个星期别按这张表：先每天走 10 分钟、一天三次，第二天不累再往上加。
- 走路放在饭后一小时，走 10-15 分钟最能压住饭后血糖。

九 出现这些马上停

出现一条就停，别硬撑

- 胸口疼或者发闷；喘到说不出话
- 头晕、眼前发黑、看东西模糊
- 心慌、出冷汗
- 一侧手脚没力、说话含糊、嘴角歪
- 剧烈头痛

当天改休息、不运动的几种情况：血压高于 180/110；发热；拉肚子；前一天没睡好；明显没力气。

十 家属每周记这五样

记什么	怎么记
体重	每周固定一天，早起空腹上秤，记在手机备忘录里
血压	每天早晚各一次，坐着歇 5 分钟再量，两个数都记
走路时间	今天走了多久，累不累
饭量	有没有剩饭，胃口比上周好还是差
大便	颜色、次数、有没有变细或带血

这几种情况不用等复查，直接去医院

- 体重连着两周往下掉，还没停
- 血压连着三天高于 160/100
- 饭吃不下，或者吞咽费劲
- 大便发黑或者带血
- 走路时胸口发闷
- 突然说话不清、手脚无力

十一 门诊时念这六句

- 他汀现在一次多少毫克？一天两次是您开的吗？
- 糖化 6.5 是不是已经算糖尿病？要不要再做糖耐量？
- 坏胆固醇 2.01，要不要加依折麦布？
- 半年瘦了二十多斤，要不要做腹部 CT 和肿瘤指标？
- 他能运动吗？心率控制在多少比较安全？
- 下次复查安排在什么时候？

十二 六个常见误区

容易有的想法	正确的做法
怕他汀伤肝，自己停药	不能停。他汀是防止脑梗再发的药，肝功有没有问题由医生看化验单判断
血糖高就不吃主食	要吃，把白米白面换成杂粮饭，减掉的是甜食和含糖饮料
喝粥养胃	粥升糖最快，换成杂粮饭或者燕麦
只吃素能把血脂降下来	蛋白不够会掉肌肉，鱼、蛋、奶、豆腐都要有
鸡蛋胆固醇高，不敢吃	一天一个没问题，真正的风险在油炸食品和加工肉
保健品能代替药	不能。先把药吃对，再谈补充剂

数字来自 2026 年 10 月 28 日的两张化验单，饭量按 55 公斤、轻体力活动估算。不能代替医生面诊。

附 一周记录表（可以打印出来手写）

日期	体重（公斤）	血压 早	血压 晚	走路（分钟）	饭量	大便
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

体重每周固定一天、早起空腹称；量血压前先坐 5 分钟。这张表带去复查，医生能直接看出趋势。

附二 看完门诊记在这里

医生说的	写在这里
下次复查日期	
他汀每次多少毫克、一天几次	
新加的药	
要做的检查与预约时间	
其他嘱咐	

每次看完门诊当场填，别回家再凭记忆。下次复诊带上这一页和前面的记录表。

备注 想问但没来得及问的，先写在这里

想到什么就记一行，下次门诊照着念，不容易忘。