

高 血 脂 症

高血脂症定義：

意指血液中的脂質，如：膽固醇及三酸甘油脂、及血脂蛋白代謝異常含量過高。

二、脂蛋白的功能與分類：

脂質有不溶於水的特性，必須先溶於親水性的蛋白質中，才能夠血液中循環到全身，當脂質與蛋白質的結合可作為膽固醇及三酸甘油脂的運輸工具，又可分為：

HDL 高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)：

減少膽固醇在血管壁的沉積排出體外。

LDL 低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)：

當血液中膽固醇太多時，LDL 值會上升。

三、造成『血脂過高』原因：

1、先天性：指遺傳體質。

2、後天性：常見的原因如下：

(1) 疾病因素：干擾正常的脂質代謝，如：甲狀腺功能過低、肝臟疾病、糖尿病、腎病症候群等。

(2) 飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪酸或膽固醇。

(3) 抽菸、服用某些藥物…等也會引起。

四、『血脂過高』對健康的影響：

早期可能沒有症狀，但因長期血脂肪過高而加速動脈血管粥狀硬化進而出現 1、腦中風 2、心絞痛、心肌梗塞 3、腎功能減退、尿毒症 4、動脈瘤 5、四肢末稍壞死…等。

五、『膽固醇』和『三酸甘油脂』參考值如下： (單位：mg/dl)

項 目	理 想 值	警 戒 值	危 險 值
T. CHO 總膽固醇	<200	200~240	>240
LDL 低密度脂蛋白膽固醇	<130	130~160	>160
HDL 高密度脂蛋白膽固醇	>40	<35	-
TG 三酸甘油脂	<200	200~400	>400

註：罹患心臟血管疾病的危險因子：男性>40歲、女性>55歲，具有



糖尿病、高血壓、心臟病家族史、低密度脂蛋白膽固醇 $<130\text{mg/dl}$ 、抽菸…等，危險因子愈多者，血脂值應該保持接近理想值。

六、預防『血脂過高』注意事項：

1、飲食控制：注意均衡飲食(肉、魚、蛋、奶、豆、五穀類、蔬果類)，避免攝取過多的**熱量、膽固醇及飽和脂肪酸**。

◎每日「**膽固醇**」的攝取量應低於 300 毫克，動物性食物多含有膽固醇，**不吃**含量較高之**皮、油脂、內臟**，肉類應去皮去油只吃瘦肉（每日不超過 6 兩）。

◎含高油脂的食物：**少吃**香腸、臘肉、熱狗、未去油的肉湯…等。

◎含有高膽固醇的食物，**少吃**有殼海產(蝦、蟹、貝類、墨魚)、蛋糕、巧克力、冰淇淋、沙拉醬…等，奶類製品應選用低脂或脫脂。

◎避免攝取容易使「**三酸甘油脂**」增高的食物，如下：

高熱量食品	核果類(花生、瓜子、腰果、核桃.等)、油炸、油煎食物、酒類、過甜的食品及飲料
高澱粉	五穀類或根莖蔬菜(米飯、麵食、芋頭、玉米.等)

◎**食用油**：應採用含「**不飽和脂肪酸的油脂**」如：橄欖油、花生油、沙拉油.…等，每日炒菜油脂應少於 5~8 茶匙。

2、適度的運動：

可提高血液中**好的膽固醇**(高密度脂蛋白膽固醇)並養成每日運動的習慣，每次運動時間 20~60 分鐘，可漸進式增加，運動的種類及強度，且依個人體能而定如：快走、游泳、球類運動、舞蹈、體操…等。

3、戒菸並拒二手菸：

可增加血液中好的膽固醇(HDL)可降低動脈血管硬化的發生率。

4、避免肥胖：

肥胖是造成多種疾病的基本原因，如：糖尿病、心臟病、高血壓、高血脂症、脂肪肝…等，都與肥胖有密切關連。

理想體重計算方法 (1) 男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7 \pm 10\%$

(2) 女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 \pm 10\%$

5、當抽血發現「**血脂過高**」，可先執行非藥物的治療方法至少 3~6 個月，如果仍無法控制「**血脂**」濃度，就必須按照醫囑服用**降血脂藥物**，並定期每 3 個月作血液檢查。

