



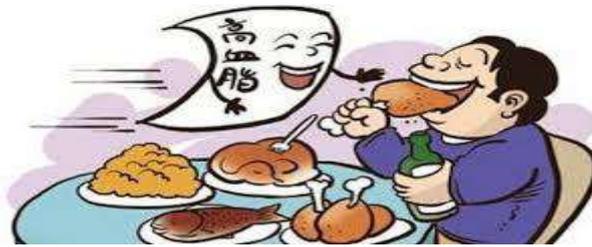
## < 高血脂症 >

### 何謂高血脂症

血脂，指血液中的脂肪，主要包括膽固醇及三酸甘油酯。當血液中流通之膽固醇或三酸甘油酯之濃度高於正常值時，稱為高血脂症。膽固醇或三酸甘油酯值過高，或高密度脂蛋白濃度過低時，又稱為血脂異常。血液中總膽固醇（非禁食）之理想濃度  $<200\text{mg/dl}$ ，血液中三酸甘油酯（禁食 12 小時）之理想濃度為  $<130\text{mg/dl}$ 。當血中之三酸甘油酯和總膽固醇，其中之一或兩者皆超過正常值時，即稱為高血脂症。

### 血脂症的原因

總熱量攝取過多、總脂肪攝取過多、缺乏運動、先天性缺陷症、酒精攝取過量、其他疾病引起之併發症。



### 對身體的影響

高血脂症除會導致心臟疾病之外，也與腦中風、高血壓、糖尿病、腎病等慢性疾病息息相關。低密度膽固醇或三酸甘油酯濃度升高時，容易造成血管內皮細胞功能異常。動脈硬化病灶好發生於全身血管，最常發生的部位為冠狀動脈、頸動脈及腸骨動脈。病灶若發生在腦部，會造成腦梗塞、腦出血(俗稱腦中風)。阻塞發生在腎臟血管，會造成腎性高血壓、腎衰竭。發生在下肢動脈，會出現間歇性跛行(走一段路腿疼，休息一下又好了)。病灶若發生在冠狀動脈，血管壁因阻塞而血流減少，發生心肌缺氧，出現心絞痛（胸口有壓迫感、胸痛等症狀）。血管壁阻塞變大或硬化斑塊破裂，會造成心肌梗塞。

## 高血脂症診斷標準及治療依據

理想值 (mg/dl)	邊緣值 (mg/dl)	危險值 (mg/dl)	高危險值 (mg/dl)	
總膽固醇 (非禁食)	< 200	200~239	> 240	> 240
三酸甘油脂 (禁食12小時)	< 200	200~400	400~1000	> 1000
低密度脂蛋白 (禁食12小時)	< 130	130~159	160~189	> 190
高密度脂蛋白	> 35	> 35		
治療方式、建議	1. 保持目前的生活型態及飲食習慣。 2. 五年內重測作血脂質。	1. 應調整飲食營養及生活型態，並作適當運動。 2. 一年內重測作血脂質。	1. 危險因此子若 > 兩項，需藥物治療。 2. 為想因子如 < 兩項，需接受飲食及營養治療。	高三酸甘油脂需立即進行藥物治療，並配合飲食及營養治療。

## 預防方法及日常生活注意事項

- ✧ 維持理想體重。肥胖合併高脂血症，極易導致動脈粥狀硬化。
- ✧ 控制脂肪之攝取量，少吃油炸、油煎、油酥的食物。
- ✧ 三酸高油脂過高者，可選擇富含 W-3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鮪魚等，及未炸豆製品來取代部分肉類。
- ✧ 膽固醇過高者，應避免食用飽和脂肪酸含量高的油脂，如：豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等，以及內臟、肥肉、動物皮、蛋黃、蟹黃、魚卵。而蛋黃每週以不超過 2 -3 個為原則。
- ✧ 炒菜宜選用單元及多元不飽和脂肪酸高的油脂，如：橄欖油、花生油、菜籽油、葵花油等。
- ✧ 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- ✧ 宜多採用多醣類食物，如：五穀根莖類；少吃富含精製糖類的農物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加糖食品等。
- ✧ 多選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類。避免飲酒。飲酒過量易使三酸甘油脂上升。
- ✧ 適當調整生活型態，例如戒菸、運動以及壓力調適。
- ✧ 依據醫生指示按時服用藥物。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號