



認識高血脂症

2017.08 制定

一、定義：

血清中所含的脂肪簡稱血脂，主要包括膽固醇（Total Cholesterol）和三酸甘油酯（或稱中性脂肪，TG）。當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高（俗稱壞的膽固醇）等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

二、血脂正常值：

- （一）總膽固醇宜 $< 200\text{mg/dl}$
- （二）三酸甘油酯宜 $< 200\text{mg/dl}$
- （三）低密度脂蛋白宜 $< 130\text{mg/dl}$
- （四）高密度脂蛋白宜 $> 40\text{mg/dl}$

三、臨床症狀

通常無特殊症狀，若有症狀也只是非特異性症狀，例如：頭暈、頸部僵硬等，一般多是因其他疾病，或例行血液生化檢查時發現。

四、常見罹病原因

- （一）飲食中膽固醇攝取量過多及喜好甜食，體內脂質代謝異常。
- （二）其他續發性原因，如糖尿病、甲狀腺機能低下、腎病症候群、肥胖、口服避孕藥、利尿劑、乙型阻斷劑等。

五、危險性

血管中堆積過多的脂肪，使得血管壁變厚、血管腔變窄、血管因而失去彈性，故高血脂症往往是引起動脈硬化的主要因素之一，且會增加罹患心臟血管疾病、腦血管疾病、視網膜脂血症及黃色瘤等疾病的機會。

六、預防

(一)飲食控制

1. 少吃油炸、油煎或油酥、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉及奶油等食物。
2. 炒菜油最好用不飽和脂肪酸高的油（如橄欖油、花生油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸高的油（如奶油、牛油、豬油等）。
3. 多用清蒸、水煮、涼拌或清燉等方式烹調食物。
4. 膽固醇含量高的食物如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包、蛋黃酥或餅乾等，每週以不超過3個蛋黃為原則。
5. 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，且應儘量減少羊、牛、豬等脂肪含量高的肉類，每餐亦可搭配豆製品食用。
6. 高纖維食物含飽和脂肪酸低，且可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。高纖維食物包括：
 - (1) 五穀根莖類（如糙米、燕麥、玉米、胚芽米、全麥麵包、薏仁等）。
 - (2) 未加工的豆類（黃豆、紅豆、綠豆等）。
 - (3) 各類蔬菜（如葉菜類、竹筍、四季豆、紅蘿蔔、茼蒿等）。
 - (4) 各類水果（如葡萄柚、柳橙、梨、蕃石榴等）。
7. 避免大量飲酒或含酒精飲料。

(二)體重控制

1. 理想體重指身體質量指數（BMI）在18.5~23.9，當BMI \geq 27就輕度肥胖。
2. 換算身體質量指數：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤） \div 身高（公尺）²
3. 體重控制最好的方式為均衡飲食、限制熱量及適度運動。

(三)適度運動

1. 運動先暖身運動，強度慢慢增加，運動結束前，不要馬上停下來，應有適度的緩和運動，讓身體更健康；運動中若感到不適，請緩和後停止運動。

2. 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物。
3. 在極端溫度(高溫、極冷)和天候不良(霧、雨天)時，室外運動不宜。
4. 最好的運動時間為飯後1-2小時，每次運動時間約20-30分鐘，一週至少要三次才能達到效果。

(四)戒菸

香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。

(五)藥物治療

如果治療需服用降血脂藥物時，請不要任意停藥，否則可能會造成血膽固醇上升。症狀改善，需再做一次血脂肪檢驗，再決定是否減量。

天主教輔仁大學附設醫院護理部

祝您 平安、健康、喜樂