

認識高血脂

一、何謂血脂：

血脂肪顧名思義就是，血中所含的脂肪，簡稱血脂、也就是俗稱的血油。它主要包含兩個部分：三酸甘油酯以及膽固醇。血脂肪必須與特殊蛋白結合成脂蛋白，才能溶在血漿中進入血液循環，運輸至各個器官及組織。而血液中脂蛋白可依照離心後密度不同加以區分。其中有兩種要特別注意，低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。

- 低密度脂蛋白膽固醇(LDL)，俗稱『壞的膽固醇』，是粥狀動脈硬化的危險因子。
- 高密度脂蛋白膽固醇(HDL)，則被稱為『好的膽固醇、血管清道夫』，可促進新陳代謝，是粥狀動脈硬化的保護因子。

二、何謂高血脂：判定標準

任一項異常或合併多種異常情形皆可稱為高血脂或血脂異常。另外如果有合併心血管疾病或糖尿病的病人，血脂肪的控制標準會更嚴格！

項目	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病病人 (mg/dl)
總膽固醇(TC)	<200	<160
三酸甘油酯(TG)	<150	<150
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)	<130	<100
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)	男性> 40、女性> 50	

三、高血脂的治療

1. 飲食：

- 1.1 宜選清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉等方式烹調食，避免油煎、油炸。
 - 1.2 選擇不飽和脂肪酸高的植物油（如橄欖油、花生油、菜籽油等），避免飽和脂肪酸高的動物油（如奶油、牛油、豬油等）
 - 1.3 減少攝取高膽固醇食物，包括：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。
 - 1.4 增加纖維攝取，多吃蔬菜水果，並減少飲酒
 - 1.5 肉類宜選用魚類及去皮家禽，減少羊、牛、豬等脂肪含量高的肉類。
 - 1.6 更年期婦女平時可多攝取豆製品或山藥這些含類雌激素的食物。
 - 1.7 每日進食膽固醇的份量應少於 300 毫克。
2. 運動：應有固定的時間，不要在飯前或飯後一小時內運動，最好飯後 1-2 小時；一週至少要三次，每次至少 30 分鐘，達到心跳每分鐘 130 次以上。運動中若感到不適，請緩和後停止運動，千萬不可勉強。
 3. 維持理想體重：維持身體質量指數（BMI）在 18.5~24 kg/m²。
 4. 建議戒菸、酒。
 5. 依醫師處方服用藥物治療及定期追蹤。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：(03)332-5678 預約專線：(03)332-6161