

高血脂之防治

一、什麼是高血脂？高血脂是指血液中的膽固醇及三酸甘油脂增加。

二、造成高血脂的原因：

(一) 先天性：即遺傳體質。

(二) 後天性：

1. 飲食攝取過多的飽和脂肪酸或膽固醇。
2. 糖尿病。
3. 腎臟病。
4. 肝病。
5. 甲狀腺功能過低。
6. 藥物。
7. 抽煙。

三、高血脂症和血管硬化相關性：當血液中有太多不良的脂質，這些過多的脂質就會沉積於血管壁內，經過一連串的變化，數年以後血管就會愈來愈厚→血管腔愈來愈窄→血流通過困難→甚至演變成血管阻塞（這是一種漸進的過程），俗稱血管硬化。

四、高血脂會造成那些危險呢？

- (一) 心絞痛、心肌梗塞。
- (二) 動脈瘤。
- (三) 腦中風。
- (四) 四肢末稍壞死…等。

五、成人血膽固醇及三酸甘油脂濃度：



	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非進食)	< 200 mg / dl	200 ~ 239 mg / dl	≥ 240 mg / dl
低密度脂蛋白膽固醇 (禁食 12 小時)	< 130 mg / dl	130 ~ 159 mg / dl	≥ 160 mg / dl
血液三酸甘油酯 (禁食 12 小時)	< 200 mg / dl	200 ~ 400 mg / dl	≥ 400 mg / dl

六、飲食治療：使血液中脂蛋白、脂肪降到正常範圍以內。

七、飲食注意事項：

- (一) 依均衡飲食的原則，保持理想體重，過重者及肥胖者必須節制飲食和作適量的運動。
- (二) 限制膽固醇的攝取，如內臟類（心、肝、腎、腦）或蝦、蛤蜊、蛋黃（每星期以不超過 3 個為原則）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- (三) 食用油：應以多元不飽和脂肪酸為主的油為佳，如：玉米油、大豆油、葵花油、紅花子油、橄欖油等。少用飽和脂肪酸含量高者，如：豬油、牛油和奶油等。
- (四) 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒燉、滷等方式，少吃油炸、油煎或油酥的方式。
- (五) 避免動物性油脂，如：肥肉、雞皮、鴨皮、豬皮、豬腳、香腸、梅花肉等。
- (六) 避免任何加糖食物和飲料，如：各種甜點、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、罐頭及果汁等。
- (七) 少吃過於精緻的食物，多攝取高纖維食物，如：各種蔬菜、竹筍、芹菜及空心菜等，以糙米或胚芽米、全麥麵包代替精緻白米、白麵包，以乾豆類代替部份主食，如將黃豆、紅豆、綠豆加入胚芽米或糙米一起煮更佳。
- (八) 避免大量飲酒及含酒精飲料。
- (九) 適度調整生活型態，例如：戒煙、運動以及壓力調適。

新泰綜合醫院 關心您！