認識高血脂

壹、什麼是高血脂？

血脂是指血液中的脂肪，俗稱「血油」，包括膽固醇及三酸甘油脂，當血液中的濃度高於正常值時，稱為高血脂症。

貳、血脂種類分有？

種類	說明	血脂檢查標準值(mg/dl)	
		無心血管疾病者	有心血管或糖尿病者
低密度膽固醇(LDL-C)	**俗稱壞膽固醇**。因它體積小，容易進入動脈血管內壁導致脂肪堆積，使血管管壁變窄、硬化、阻塞。	＜130	＜100
高密度膽固醇(HDL-C)	**俗稱好膽固醇**。能把血液裡過多的膽固醇送到肝臟清除，預防堆積，扮演血管清道夫角色。	＞40	＞40
三酸甘油脂(TG)	過多，會使壞膽固醇上升，好膽固醇減少。	＜200	＜150
總膽固醇(TC)	是 LDL、 HDL、加上五分之一 TG 數值總和。	＜200	＜160

參、造成高血脂症原因？

一、先天性因素，主要是家族性遺傳。

二、後天性因素，分為以下幾類：

(一)疾病：如甲狀腺功能低下、肝病、糖尿病、腎病症候群等。

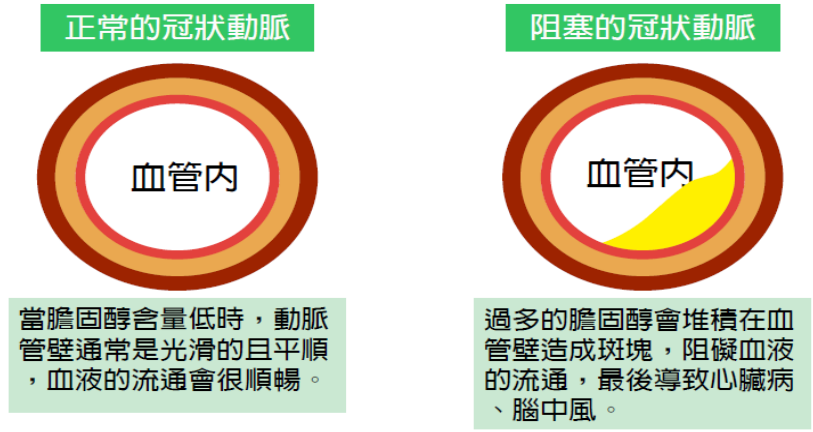
(二)飲食：攝取過多的熱量、飽和脂肪酸或膽固醇、體重過重等。

(三)藥物：某些特定藥物會造成高血脂。

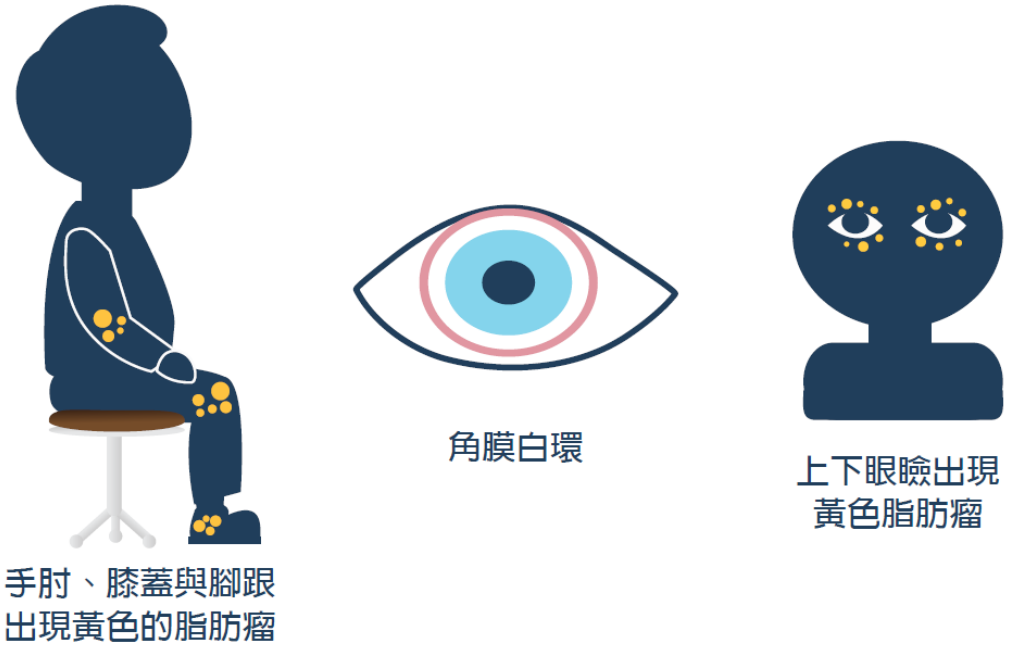
(四)其他：抽菸、缺乏運動、年齡過高。

肆、高血脂症有哪些症狀？

初期不會有任何症狀，若長期不加以控制，多餘的脂肪長期囤積在血管內壁上，可能會造成動脈硬化、血管阻塞，引發心絞痛、心肌梗塞、腦中風等心臟或腦血管疾病。



若有家族性高膽固醇血症者，低密度膽固醇會高出正常人數倍，膽固醇更會堆積到血管壁，造成血管硬化與狹窄，甚至會堆積到皮下於手肘、膝蓋與腳跟出現黃色脂肪瘤，眼睛的角膜周圍出現白環或上、下眼瞼出現黃色脂肪瘤。



伍、高血脂症如何治療？

高血脂症無法完全治癒，但加以控制能降低血管硬化所引發的心血管疾病風險。

時間 (血脂不正常)	初期	三至六個月後
治療方式	● 非藥物治療 ● 調整飲食及生活習慣	● 藥物治療

陸、高血脂症如何預防？

一、**減肥**：減肥與減少高熱量食物的攝取是降低血脂最有效與基本的方式。

二、**養成運動習慣**：最好每週至少 3 次，每次 30 分鐘以上有活力的運動，長期運動可以增加高密度膽固醇的濃度。

三、**戒菸戒酒**：菸酒會使血液中脂肪濃度提高，影響代謝。



養成運動習慣



戒菸戒酒

四、**改變飲食**：避免食用過多精緻甜食與水果，可多吃膳食纖維類的食物，如：未加工的豆類、蔬菜及全穀類。

五、**選擇健康油脂**：單元不飽和脂肪酸含量高的油品，如：橄欖油、苦茶油、花生油、菜籽油等；少用飽和脂肪酸含量高的油品，如：豬油、牛油、奶油等。

六、**酪梨與堅果類**：單元不飽和脂肪酸、鎂、維生素 E、纖維質含量相當豐富，可適量食用，如：核桃、松子、杏仁、腰果、花生、芝麻。

七、**少吃膽固醇含量高的食物：**如動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。

八、**烹調時以少油為主：**宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

柒、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 2737　　(整合醫療內科病房)

(02)89669000　　(預約掛號專線)

捌、參考文獻

中華民國血脂及動脈硬化學會(2017)・高血脂病患治療手冊。取自 https://www.tas.org.tw/index.php?action=news-detail&id=3。

中華民國血脂及動脈硬化學會(2017)・家族性高膽固醇血症衛教手冊。取自 https://www.tas.org.tw/index.php?action=news-detail&id=17。

全民健康基金會(2021)・全民抗三高防治手冊 取自 https://www.twhealth.org.tw/knowledgeView.php?cat=5&sid=50

玖、複習一下

(　)1.高血脂症無家族基因，單純是個人飲食因素。

(　)2.油脂應盡量攝取植物性油品，減少動物性油品。

(　)3.身體活動可降低密度膽固醇的濃度。

正確答案

問題 1：X　問題 2：○　問題 3：○

編印單位:護理部 7B（Meta-002）
編印日期: 2019 年 07 月 30 日第 1 版
修訂日期: 2022 年 06 月 30 日第 2 版
全院編碼:亞東醫院出版品（SH494）
材物編碼: MS4906H072
宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心