

高脂血症

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 何謂高脂血症

血中之三酸甘油酯 (TG) 和膽固醇 (CHOL) 其中之一或兩者超過正常值時，即稱為高脂血症。

- 總膽固醇 (非禁食) 的理想濃度為 <160mg/dl。
- 低密度膽固醇理想濃度為 <100mg/dl。
- 三酸甘油酯 (禁食 12 小時) 的理想濃度為 <150mg/dl。

■ 高脂血症之原因

- 總熱量攝取過多。
- 總脂肪攝取過多。
- 缺乏運動。
- 先天性缺陷症：如先天性脂肪代謝異常。
- 酒精攝取過量。
- 疾病引起之併發症：如糖尿病、甲狀腺機能低下、腎病症候群等。

■ 高脂血症之影響

- 血脂肪容易沉澱在動脈血管壁，加快動脈粥狀硬化之速度，而造成心肌梗塞、腦中風等疾病。
- 血中三酸甘油酯過高時也容易導致胰臟炎（癌）。

■ 高脂血症之控制

■ 維持理想體重

■ 規律的運動

- ◆ 種類：如游泳、慢跑等。
- ◆ 強度：運動時以達最大心跳率（220 減年齡）的 50-80% 為原則；假設您 60 歲，建議運動時心跳須達每分鐘 80-136 次，即： $(220-60) \times 50-80\%$
- ◆ 次數：每週三次，每次 30-40 分鐘。
- ◆ 時間：飯後 1~2 小時，連續 30 分鐘。

■ 戒菸

吸菸或二手菸會降低高密度脂蛋白。

■ 飲食控制原則

- ◆ 控制脂肪之攝取量（佔總熱量 20-30%），少吃油炸、油煎、油酥的食物，以及豬皮、雞皮、鴨皮等。

- ◆炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高的油脂（如花生油、菜籽油、橄欖油）；少用高飽和脂肪酸的油類（如：豬油、牛油、椰子油等）。
 - ◆多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚、白鯧魚等。
 - ◆烹調宜採清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
 - ◆少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子）、蟹黃、魚卵等。若膽固醇過高，則蛋黃每週不宜超過 2~3 個為原則。
 - ◆宜多採用多醣類食物，如：五穀根莖類；減少攝取富含精緻糖類的食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、各式加糖飲料、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，酒精會使三酸甘油酯上升。
- 遵循醫師藥物服用
- ◆3~6 個月飲食控制無效時，再考慮合併使用藥物治療。

◆服藥之同時，亦應持續追蹤，每 6~12 個月抽血檢驗膽固醇血脂肪，以掌握療效及預防副作用。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5711-5713

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2051-2052

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8123

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA000.256.2014.03 八修

2023.01 審閱