

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