

高血脂症之防治

一、高血脂的產生

- 食葷族：血液中膽固醇大多由肝臟合成，另一部分由食物中取得，像是奶類、肉類、內臟、海產類及蛋黃。
- 肥胖族：一般肥胖者血液中的脂肪較一般人高，尤其三酸甘油脂，低密度脂蛋白，通常合併有高密度脂蛋白較低情形。
- 老菸槍：香菸內的尼古丁、一氧化碳及其他成分會破壞血管內壁，造成膽固醇堆積，高血脂最愛了!!
- 懶骨頭：適量運動可降低三酸甘油脂，並降低低密度脂蛋白濃度，因此不愛運動的人易有高血脂問題。
- 銀髮族：膽固醇會隨著年齡及性別有所差異，一般在 50 歲達高峰，而男性高於女性。
- 天生的：有家族史的人須注意。



二、高血脂的壞處

總膽固醇或三甘酸油脂過高，或高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低或低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高者稱之為高血脂；過多的血膽固醇堆積在血管壁，容易導致心臟疾病、高血壓、腦中風、糖尿病等。



三、影響血膽固醇的因素

日常食物、體重過重、運動、遺傳、年齡與性別。

四、如何改善血脂過高

- (一)、高血脂初期無症狀，如果是高危險群或年齡已達 40 歲以上，建議至少每年抽血檢查一次。
- (二)、定期就醫和定時服藥。
- (三)、飲食控制
 1. 控制油脂攝取量：例如豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮及奶油。
 2. 更改用油習慣及烹調方式：最好用不飽和脂肪酸高的植物油，不使用回鍋



油，使用清蒸、水煮、涼拌、清燉或燒烤來替代。

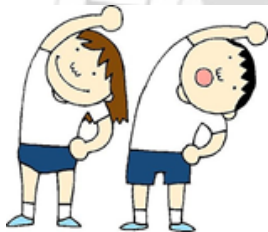
3. 盡量減少高膽固醇食物攝取：如蛋黃每周不超過3個，高膽固醇食物包括：內臟、蟹黃、蝦、魚卵；牛油製成的糕餅類，蛋黃酥或餅乾等。
4. 肉類宜選用去皮家禽及魚類，減少牛、羊、豬等脂肪高的肉類，並每餐可搭配豆製品食用。
5. 高纖食物含飽和脂肪酸低，並能於腸道結合膽固醇減少吸收，對健康有幫助。高纖食物如五穀根莖類、未加工豆類、各類蔬果等。
6. 三酸甘油脂高者建議減少飲酒量。

身體質量指數(BMI)=18.5~23.9%

(四)、維持理想體重，避免肥胖。

(五)、適度運動，維持每周3~5次，每次30~50分鐘的運動習慣。

(六)、戒菸可減少血管內脂肪堆積。



製作單位：9B
製作日期：96.03
修訂日期：111.08
04-1-008



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

~2~