

行政院衛生署桃園醫院 健康管理中心

認識血脂肪異常症

何謂血脂肪異常症

「血脂肪異常」是指血脂肪不正常的增加或減少，包括壞的膽固醇過多、好的膽固醇太少、三酸甘油脂過多；膽固醇是體內血脂肪的一部分，也是組成體內的細胞膜及合成荷爾蒙的重要成分，三酸甘油脂是體內能量來源之一，但是三酸甘油脂與膽固醇異常就可能使心血管疾病增加。

血脂肪正常值

總膽固醇 (TCHO)	風險分類
<200 mg/dl	正常
200-239 mg/dl	偏高
≥240 mg/dl	高風險

三酸甘油脂 (TG)	風險分類
<160 mg/dl	正常
160-300 mg/dl	偏高
≥300 mg/dl	高風險

低密度脂蛋白 (LDL)	風險分類
<130 mg/dl	正常
130-150 mg/dl	偏高
≥160 mg/dl	高風險

高密度脂蛋白 (HDL)	風險分類
29-85 mg/dl	正常
<40 mg/dl	高風險
≥60 mg/dl	低風險

造成血脂肪異常的原因

分為原發性與繼發性兩類，原發性係脂質和脂蛋白代謝先天性缺陷所致。繼發性常見於以下疾病。

- ◇ 未控制之糖尿病。
- ◇ 甲狀腺機能減退和粘液水腫。
- ◇ 腎病症候群。
- ◇ 肝內外膽管梗塞。
- ◇ 酒精中毒。
- ◇ 女性長期服避孕藥。
- ◇ 胰腺炎。
- ◇ 痛風。



血脂肪異常的併發症

◇ 心臟血管疾病、心肌梗塞、腦中風、末梢血管堵塞疾病

高血脂症照護須知

對於患有高血脂症的人，建議應先進行為期三個月的非藥物治療階段，針對生活型態和飲食習慣做一番調整。其項目包括：

- ◇ 規律運動：養成每天至少運動半小時的習慣。運動時會消耗體內過多的能量，進而降低血中三酸甘油脂的濃度，長期運動更可以增加高密度膽固醇的濃度。
- ◇ 戒菸或不吸菸：吸菸會降低高密度膽固醇的濃度，減少對心血管的保護。
- ◇ 飲食控制：動物的內臟和蛋黃應少吃，但魚和植物油則屬於不飽和脂肪酸，可以多吃。多吃含有豐富纖維質的蔬菜也有助於降低血脂肪。
- ◇ 健康飲食：少油、少鹽、少糖，可降血脂及血壓。烹調食物多用蒸煮，減少油煎炸，可避免攝取過多油脂。
- ◇ 不喝酒或適量飲酒：少量飲酒雖可增加高密度膽固醇的濃度，但過量的酒精反而會增加三酸甘油脂的濃度，所以飲酒也應適量。
- ◇ 維持理想體重：體重過重表示體內熱量過多和缺乏運動，也是造成血脂肪異常的因素，所以必須藉由規律運動和飲食控制來維持理想體重。

在經過三個月生活和飲食的調整後，血脂肪若有改善或恢復正常，就應繼續維持下去，並定期追蹤血脂肪即可。若複查發現血脂肪沒有明顯改善，則應該接受藥物治療，特別是那些有家族遺傳體質者及更年期後婦女，特別需要長期服用藥物控制高血脂症，以預防心血管疾病發生。