

認識高血脂

一、什麼是血脂？

血液中所含的脂肪簡稱血脂，主要包括總膽固醇、低密度膽固醇(壞的膽固醇)、高密度膽固醇(好的膽固醇)、三酸甘油酯及磷脂質。當血液中的總膽固醇、三酸甘油酯過高，高密度膽固醇過低，低密度膽固醇過高任一情形或合併，稱之為「高血脂」。

二、哪些原因容易造成「高血脂」？

(一) 先天性：基因遺傳，常見有家族史。

(二) 後天性：飲食中攝取高油脂、高膽固醇食物(如內臟、蛋黃、海產等)、抽煙、年長者、肥胖、不運動者、酗酒、高血壓、糖尿病、腎臟病、肝病、甲狀腺功能過低、藥物、男性 ≥ 45 歲、女性 ≥ 55 歲或女性停經後沒有接受雌激素療法者。

三、血脂正常值：

血脂	一般病人
總膽固醇 (Total Cholesterol)	<200 mg/dL
低密度膽固醇 (LDL-C)	<130 mg/dL
高密度膽固醇 (HDL-C)	男>40 mg/dL 女>50 mg/dL
三酸甘油酯 (Triglyceride)	<200 mg/dL

四、根據最新發表的 2019 歐洲心臟學會治療指引，高風險病人的低密度膽固醇目標值：

高風險疾病	低密度膽固醇 (LDL-C) 目標值
糖尿病	<100 mg/dL
糖尿病+冠心症	<55 mg/dL
糖尿病+心血管疾病	<70 mg/dL

五、高血脂會造成那些危險呢？

當血液中血脂過高時便會堆積在血管內壁上，造成斑塊纖維化、血栓血塊，使血管阻塞，長期會導致粥狀動脈硬化而造成心血管疾病，包含心絞痛、心肌



梗塞、腦中風、動脈瘤、週邊動脈阻塞疾病等，因此高血脂症是必須加以重視與治療的。

六、如何遠離高血脂？

- (一) 維持理想體重，BMI 控制在 $18.5\sim 24\text{ kg/m}^2$ 【BMI=公斤（體重）/公尺²（身高）】。
- (二) 戒菸：香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他有害物質會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到血管受傷部位，引起脂肪堆積，造成血管阻塞。
- (三) 養成正確飲食習慣：
 1. 少吃飽和脂肪酸的油脂，如肥肉、五花肉、雞皮、豬油、牛油、奶油等，可選用適量不飽和脂肪酸油脂，如葵花油、大豆油、玉米油等。
 2. 少吃高膽固醇食物，如腦、內臟、肝、蚌、腰子、蛋黃、蟹黃、烏魚子等，改吃去皮、去油的低脂肉品如雞胸肉、里肌肉、魚肉等。
 3. 避免甜食及高脂肪、高熱量食物，如精緻糕點、巧克力等，因為兩者皆是合成血脂肪的原料。
 4. 增加纖維攝取，多吃蔬菜水果，並減少飲酒。
 5. 更年期婦女平時可多攝取豆製品或山藥這些含類雌激素的食物。
- (四) 保持適度運動習慣，增加熱量消耗，減少膽固醇的形成。
- (五) 維持理想膽固醇值，定期抽血檢查，20 歲以上成年人至少每 5 年測一次血脂。如果有糖尿病、高血壓、心臟心血管疾病二個以上危險因子者，應 1~2 年檢測一次，已在服用降血脂藥物，應每 3 個月檢查一次。
- (六) 依據醫生指示按時服用藥物。

參考資料：

- Michael, P., (2019) Management of elevated low density lipoprotein-cholesterol (LDL-C) in primary prevention of cardiovascular disease. In G. M. Saperia (Ed.), *UpToDate*. Retrieved Mar 27, 2019, from <https://www.uptodate-com/contents/management-of-elevated-low-density-lipoprotein-cholesterol-ldl-c-in-primary-prevention-of-cardiovascular-disease?>
- Robert, S, R., (2019). Patient education: High cholesterol and lipids. In J. Givens (Ed.), *UpToDate*. Retrieved September 2, 2019, from <https://www.uptodate-com/contents/high-cholesterol-and-lipids>



護理指導評值：

◎是非題

1. () 當血液中的總膽固醇、三酸甘油脂過高，高密度膽固醇過高，低密度膽固醇過低任一情形或合併，都稱為「高血脂」。
2. () 糖尿病病人低密度膽固醇 (LDL-C) 目標值為<100mg/dL
3. () BMI=公斤 (體重) /公尺² (身高) 維持理想體重，BMI 應控制在 18.5~24 kg/m²

◎選擇題

4. () 高血脂病人的飲食原則？
(1)少吃飽和脂肪酸的油脂 (2)少吃高膽固醇食物 (3)避免甜食及高脂肪、高熱量食物 (4)以上皆是
5. () 以下何者為更年期婦女可多攝取之含類雌激素的食物？
(1)豆製品、山藥 (2)巧克力 (3)蛋黃 (4)雞皮
6. () 維持理想膽固醇值定期追蹤抽血檢查時機？
(1)20歲以上成年人至少每5年測一次血脂
(2)有二個以上危險因子，應1~2年檢測一次
(3)已在服用降血脂藥物，應每3個月檢查一次
(4)以上皆是

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(x) 2.(o) 3.(o) 4.(4) 5.(1) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)87927056