

高血脂症

健康的慢性隱形殺手

讓我們一齊努力去除油光

鄭書孟

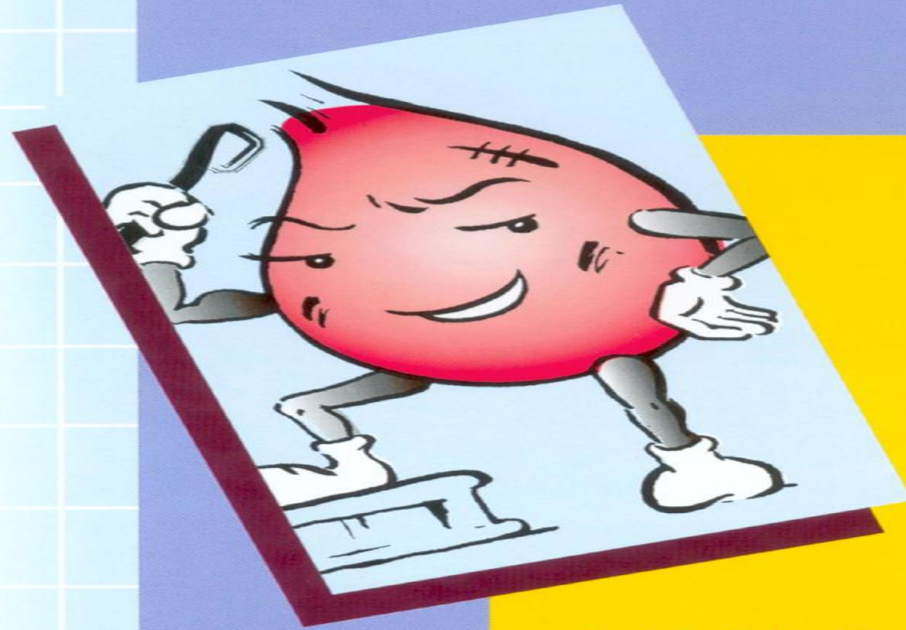
三軍總醫院

心臟內科主任

甚麼是血脂肪？

- 血脂肪包括膽固醇及三酸甘油酯是身體需要的成份。
- 不溶解於血漿中，故需與血漿蛋白結合形成親水性的脂蛋白，才能經由血液運送到其他組織細胞。
- 血脂肪會隨年齡的增長而逐漸增高。





- ★姓名：高血脂
- ★小名：壞膽固醇
- ★綽號：頑皮小子
- ★年齡：青少年
- ★國籍：地球
- ★出生地：動物性食物

- ★戶籍地：血管內壁
- ★嗜好：找麻煩、呼朋引伴
- ★最討厭：運動、高纖維
- ★頑皮搭檔：腦中風、心臟病、糖尿病、高血壓

高血脂 Y 檔案

瞭解血脂肪



認清楚好壞人

好壞膽固醇向你來報到

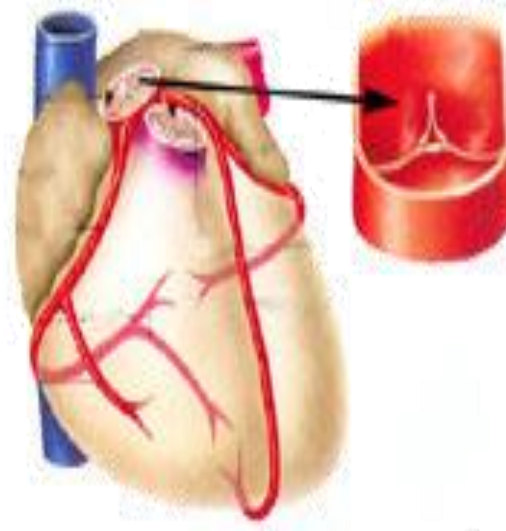
- 膽固醇是白色無味，非水溶性的分子，是身體內大部份細胞膜的基本成份
- 其重要生理功能包括構成血漿脂蛋白運輸脂肪代謝物，合成膽酸、腎上腺類固醇和性荷爾蒙前驅物質。
- 主要由攝取動物性食物和人體肝臟自行合成而來。
- 增加食物中膽固醇攝取會引起血中膽固醇上升
 - 增加心臟血管疾病的罹患率。
- **低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)**最易造成血管粥狀硬化，是所謂的「壞」膽固醇。
- **高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)**能幫忙將多餘的膽固醇清除，是所謂的「好」膽固醇。



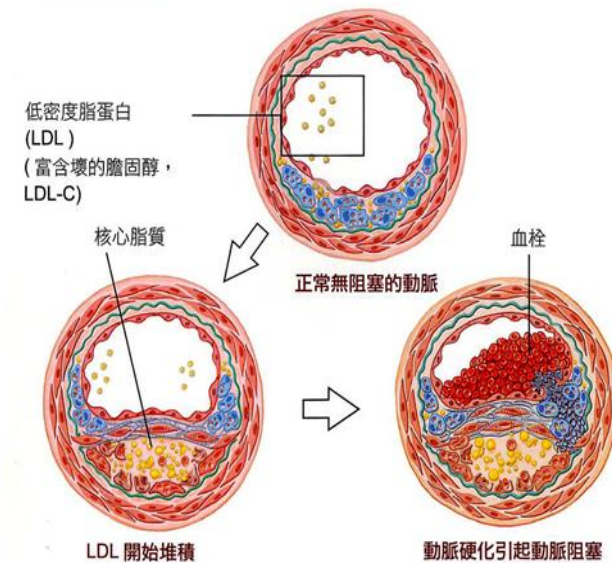
膽固醇在人體中的危害

- 「水能載舟，亦能覆舟」，血中膽固醇過多時，不可避免的造成動脈粥狀硬化，進而導致：

- 冠狀動脈心臟疾病
- 心絞痛
- 心肌梗塞
- 中風
- 高血壓



動脈硬化



- 動脈硬化是人類一種漸進且無法避免的自然老化過程

救心第一步 向高血脂宣戰



台灣於民國八十二年九月底進入老人國之列。

- 腦血管及心臟血管疾病高居國人十大死因。
- 金山地區高血脂症病人，高達百分之三十八。
- 高血脂症是心臟血管疾病最重要的危險因子之一。
- 治療高血脂症，確實可以減少冠狀動脈心臟病的發生率。
- 高血脂症是未來公共衛生的焦點課題。



高血脂

一般來說，當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯（俗稱中性脂肪）濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

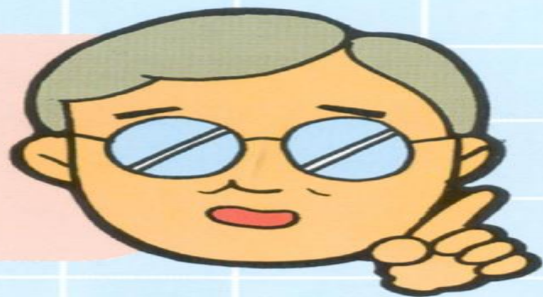
血脂正常值

總膽固醇宜低於200mg/dl
三酸甘油酯宜低於200mg/dl
低密度脂蛋白宜低於130mg/dl
高密度脂蛋白宜高於

50-55mg/dl



前面我們認識了高血
脂，現在就要來告訴
各位高血脂是怎麼產
生的。



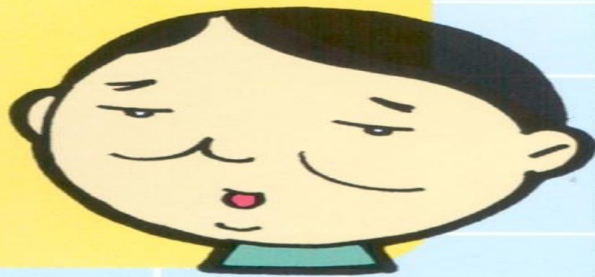
食 董 族



血液中膽固醇大多由人體的肝臟產生，但有一部份是攝取自食物，像內臟、蛋黃、肉類、奶製品和海產類等，尤其是內臟和蛋黃，膽固醇含量極高。肉食主義者可要特別注意喔！

象 隊

血脂既然是血液中的脂肪，肥胖者血脂高也就不難想像，體重過重常會合併有高三酸甘油酯血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。





適度規律運動不但可以降低血中三酸甘油酯濃度，也可以降低低密度脂蛋

懶骨頭

白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度。不愛運動的人也是高血脂下手的目標。



老菸槍

吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。愛吸菸的人可要小心囉！高血脂最喜歡吸菸者的血管內壁了。

遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有家族史的人要更加注意。

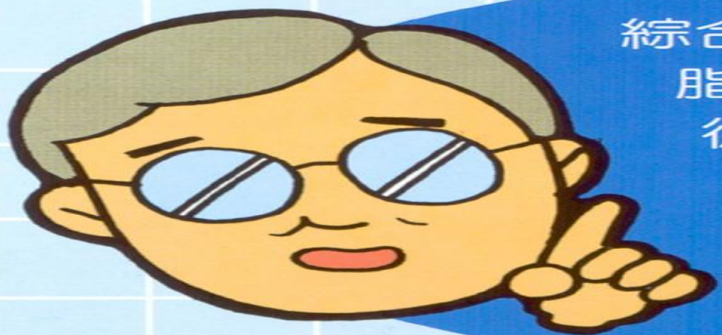
天生的





銀髮族

膽固醇濃度會隨著年齡、性別不同而有所差異。一般而言，膽固醇濃度在五十歲時達到最高，男性通常比女性高。但是，婦女在更年期停經後，其膽固醇濃度會上升，有時甚至可能超過同年齡男性。年紀已長的銀髮族朋友要特別注意了。



綜合上述種種因素，高血壓就這樣產生，當然知己知彼、百戰百勝，我Z博士對高血壓的分析就到這裡了，接下來就看E刑警怎麼教大家遠離高血壓。



頑皮小子與四大惡徒 結夥

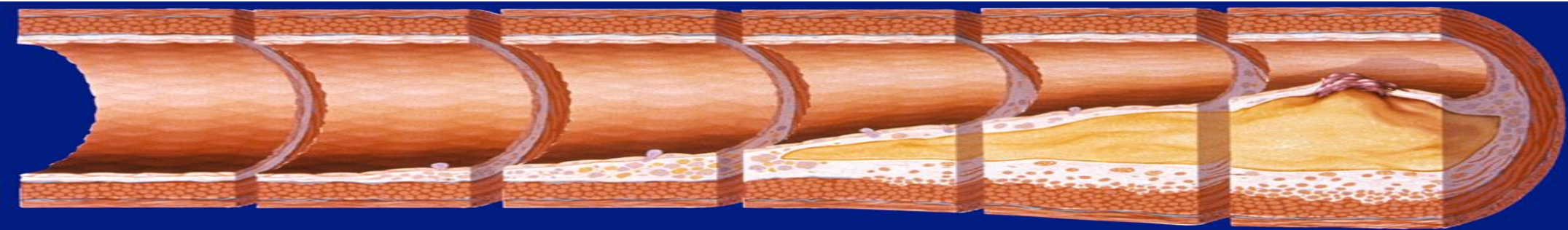
腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病以及高血壓等號稱健康的四大惡徒，您可能不知道他們和高血脂有什麼關係！在這裡姑且稱這些疾病為四大惡徒，因為光是八十八年他們就危害全台三萬多人的寶貴生命，十大死因（如右表）分居第三、四、五、十名，受害對象九成五以上為中老年人，與這些疾病結夥的致病因子就是高血脂，輕忽高血脂這個頑皮小子的破壞力，可能會引起致命的結果。千萬不可讓高血脂在人體血管中逐漸擴張勢力，一步步侵襲人類的健康。



通緝令的由來

高血脂症對心血管疾病的影響

- 高血脂症為心血管疾病主要的危險因子，尤其是低密度膽固醇太高。
- 這類心血管疾病患者較一般心血管疾病患者容易再一次發生心血管病變（如心肌梗塞、心絞痛、腦中風），但將血脂肪降低可預防其再度發生。

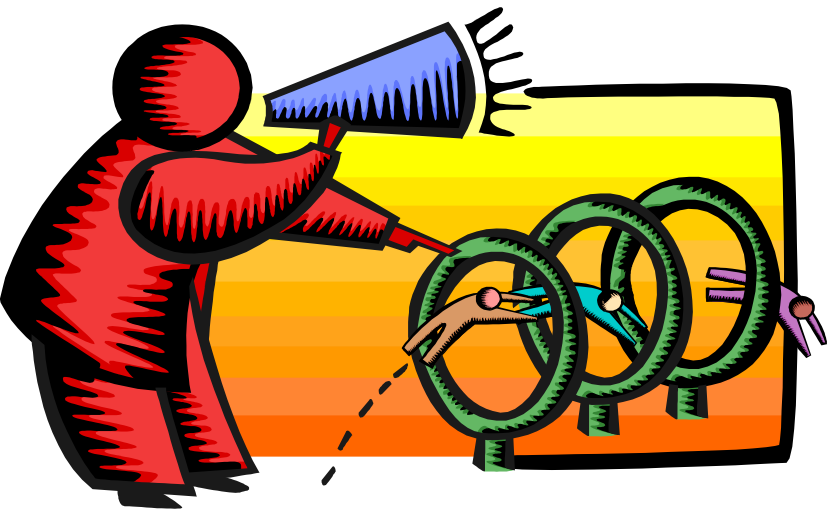


什麼是高血脂症?和糖尿病有何關連?

- 高血脂症即為血脂肪不正常增加其中包括
 - 壞的膽固醇(LDL)過多
 - 好的膽固醇(HDL)太少
 - 三酸甘油脂(TG)過多
- 糖尿病控制不良的情況下很容易造成續發性血脂異常的現象



為何糖尿病患要特別注意是否有高血脂症的現象？



- 美國的臨床研究報告指出
 - 糖尿病患有3/4死於心臟血管疾病
- 國內的臨床研究亦有相同的傾向
 - 心血管疾病是糖尿病患的主要死因
- 控制血糖只能降低小血管併發症如：視網膜病變，腎病變，周邊神經病變... 等等.
- 積極的控制患高血脂症的糖尿病患，確實能降低病患的死亡率，心血管疾病的發生率

什麼是高血脂症？

更年期的婦女是否容易患高血脂症？

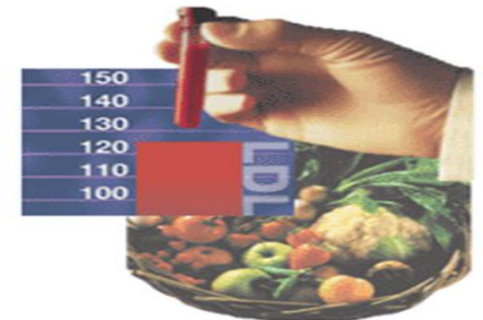
- 停經後的婦女，在失去性荷爾蒙的保護作用後，長久會造成婦女患心血管疾病率升高，高血脂症為主要原因之一
- 停經前婦女心臟血管流行率比男性低，但再停經後兩者比例則相反。
- 婦女在停經後，低密度膽固醇會迅速增高，所以婦女患心血管機率也相對提高
- 檢測血脂只需到醫院請醫師幫妳抽血檢查即可



什麼是高血脂症？

對腦中風的病患有什麼嚴重的影響？

- 高血脂症和腦中風的關係卻也有相關
 - ◆ 過高的血脂容易在體內堆積，造成血管動脈粥狀硬化，容易造成腦中風
 - ◆ 是潛伏在病患身體內的隱形殺手，無任何症狀
- 當中風再一次發作後
 - ◆ 往往會奪走病患的生命或造成患者失能，所以要特別注意！
- 要知道血脂肪是否過高很簡單，只要請醫師幫你抽血檢查即可！





遠離高血脂教戰守則

E刑警是這次頑皮小子高血脂捉拿隊的隊長，他非常了解高血脂的頑皮作風，為了早日將高血脂逮捕歸案，E刑警公佈高血脂最喜歡找麻煩的類型，提醒民眾注意，他還提供5種遠離高血脂的方法，希望全民一起防範。

如何預防高血脂?



- 預防高血脂症平時需注意低油低膽固醇飲食，青菜纖維，不暴飲暴食。應多攝取適量水果，並養成規律運動之習慣，減輕體重及戒菸。



高血脂症之飲食治療原則



- ◆ 控制熱量的攝取，以達到理想體重。
- 1. 限制膽固醇的攝取量。
- 2. 限制高飽和脂肪的食物。
- 3. 減少油脂之攝取量。
- 4. 多吃高纖維的食物。



瘦身 3 法

均衡飲食

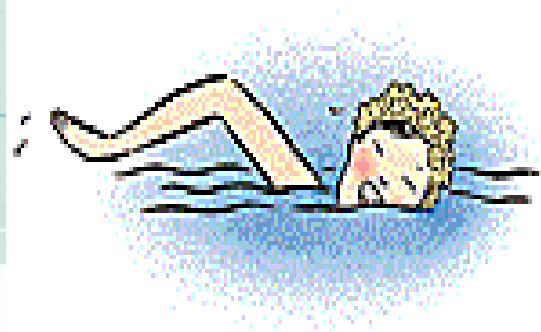
均衡的低熱量飲食是最安全且合理的減肥法，一般男性每天以不超過1600大卡為原則，女性則是1400大卡最適宜，基本上不要低於1000大卡以下。

限制熱量

1公斤的體脂肪會產生7700大卡的熱量，原則上每天減少500大卡的熱量，每週大約可減輕0.5公斤的體重喔！不過減肥忌諱心急，快速瘦下來對身體很傷的，而且復胖機會很大，所以還是慢慢來，一天一點恢復美麗又健康！

適度運動

運動有益健康，而且可以補強減肥的效果，正確運動甚至還可以幫助塑身喔！想要知道更多關於運動的準則，就參考下頁教戰守則之三吧！



之三

運動養生

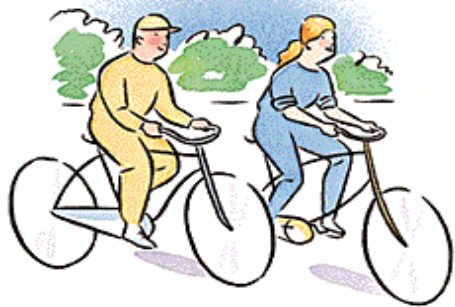


左三圈、右三圈，扭扭腰、聳聳肩……大家一起來運動！運動可以促進血液循環、新陳代謝，幫助降低血脂和減重，但是運動要選擇適合自己的方法，才不會造成傷害喔！第一次運動前，建議與您的醫師討論適合您的運動方式。

運動有益健康

- * 維持理想體重，避免肥胖。
- * 增加心臟及肺臟的功能。
- * 降低膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白並增加高密度脂蛋白。
- * 增加肌肉、血管彈性及血液循環。
- * 防止關節僵硬，保持骨骼健壯。
- * 增強自信心，變得較積極、樂觀。

遠離高血壓教戰守則



先做做暖身操

- * 運動前記得要做暖身運動，強度慢慢增加，避免危險及傷害。
- * 運動結束前，不要馬上停下來，應有適度的緩和運動，讓身體更健康。

準備保護措施

- * 運動時需穿適當的鞋襪和其他保護物。
- * 糖尿病者絕對不要赤腳運動，且避免單獨一個人運動。



之四 戒菸



香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。所以癮君子們，為了自己，也為了家人趕快戒菸啊～

戒菸好處多多



- * 呼吸更順暢。
- * 血液含氧量增加，活力充沛。
- * 口氣清新、牙齒潔白。
- * 省一筆香菸費。
- * 減少得到心臟病、肺癌的機會。

遠離高血壓教戰守則

血脂異常的藥物治療



- 降低膽固醇的藥物：
Statin類（如lipitor等），**菸鹼酸**，**離子交換樹脂**，**Probucol**
- 降低三酸甘油脂的藥物：
Fibrates，**菸鹼酸**，**纖維類**，**魚油**

- 這些藥多多少少會有些副作用
- 生活習慣的改變是最開始的好方法



高血脂症的藥物治療

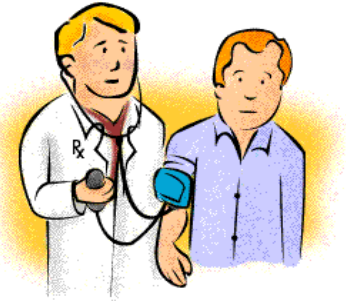
- 藥物治療的要件：
 - 必須最少先經三到六個月的加強飲食治療及諮詢，減肥、運動和戒菸等努力，皆無法奏效時。
 - 續發性高脂血症必須確認並予治療。
- 罹患冠心病或中風者的高脂血症病人：
 - 藥物治療時，飲食治療須同時進行
 - 達到理想的目標值 $<100\text{mg}\text{/dL}$ ，甚至達到 $<70\text{mg}\text{/dL}$
- 有二個危險因子者：LDL-C大於 $130\text{mg}\text{/dL}$ 時
- 有一個危險因子者：LDL-C大於 $160\text{mg}\text{/dL}$ 時
- 無危險因子者：
 - 年輕成人，尤其是停經前女性，若無任何冠心病危險因子
 - 當LDL-C大於 $190\text{mg}\text{/dL}$ ，必須仔細的努力查證是否遺傳性高脂血症及早發性冠心病家族史。

那些人不適宜接受 降血脂藥物？



- 嚴重的肝功能異常
- 懷孕的婦女
- 生育年齡的婦女或哺乳的婦女
- 同時使用相關的藥物會增加降血脂藥物的副作用
- 同時罹患其他無法治癒的疾病，已經嚴重影響生活品質或縮短生命時。
 - ◆ 除非能得到合理的預期好處，否則不應使用降血脂藥物。

多久檢測血脂才最安全？



- 有心血管疾病、糖尿病、高血壓之患者或家族中有早發性心臟病、家族性高血脂症，皆應盡早檢測血脂：
 - ◆ 正常可每年一次
 - ◆ 若異常則建議先飲食控制3~6個月
 - ◆ 若開始使用藥物治療亦需至少3-12個月追蹤一次
- 一般民眾年輕人建議3~5年檢查一次
- 男性超過45歲，女性超過55歲，建議1~2年至少檢查一次



結論

如何控制您的膽固醇

- 膽固醇有低密度脂蛋白(LDL)和高密度脂蛋白(HDL)兩種，
 - ◆ 前者又稱"壞的膽固醇",後者又稱為 " 好的膽固醇 "
 - ◆ 除了要注意總體膽固醇值,也要注意LDL要夠低, HDL要夠高,才能真正掌握健康
- 我們要如何提高好的膽固醇,降低壞的膽固醇?
 - ◆ 要先由戒煙與開始運動做起
 - ◆ 不是吃一大堆健康食品
 - ◆ 戒食海鮮牛排
 - ◆ 服用降膽固醇的藥,常見的如 Lipitor等可能藥物

我們要改變一些飲食習慣

1. 多吃高纖食物
 - 如果口味能接受, 早餐可以用Cereal(喜瑞爾)這類的全穀品代替燒餅油條或蛋餅
2. 各種糖, 白麵包, 甜甜圈, 這些糖類是熱量來源
 - 如果原本吃兩碗飯, 改成吃一碗, 久而久之就會瘦下來, 然後開始燃燒脂肪
 - 學習糖尿病人怎麼吃, ‘就是儘量不接觸糖的甜的食物
3. 低脂或減肥餐不會是好的方法, 因為他們不會讓您撐夠久
 - 炒菜儘量少放油
4. 魚含有豐富的OMEGA-3 脂肪酸, 是降血脂好幫手
 - 台灣四面環海, 要吃新鮮的魚是得天獨厚地容易
5. 每天吃五種以上的蔬菜水果

最後再一次告訴大家, 如果您要長壽健康, 一定要戒煙和多運動, 否則再怎麼吃健康食品或飲食控制, 都不會有太大的成效





謝謝大家的參與