

血脂異常 (Hyperlipidemia)

一、什麼是血脂？

血脂是血液中的脂肪成分，主要包括：

1. 總膽固醇 (TC)：血液中所有膽固醇的總量。
2. 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)：「壞的膽固醇」，過高會造成血管阻塞。
3. 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)：「好的膽固醇」，能幫助清除血管內多餘膽固醇。
4. 三酸甘油酯 (TG)：能量儲存型脂肪，過高時會增加胰臟炎及心血管疾病風險。



若血脂中的任一項異常（過高或過低），就稱為血脂異常 (Dyslipidemia)，是動脈硬化、心肌梗塞、中風的重要危險因子。

二、血脂的標準值與警訊

指標	理想值	可能異常
總膽固醇 TC	< 200 mg/dL	≥ 240 mg/dL
LDL-C (壞膽固醇)	< 130 mg/dL (一般) < 100 mg/dL (高風險者)	≥ 160 mg/dL
HDL-C (好膽固醇)	男 > 40、女 > 50 mg/dL	偏低為危險
三酸甘油酯 TG	< 150 mg/dL	≥ 200 mg/dL 需留意胰臟炎風險

● 若檢查顯示 LDL-C 高或 TG 過高，請於 3 個月內複檢，並依醫師建議調整飲食或用藥。

三、對健康的危害

血脂異常會造成：

1. 動脈硬化 → 血管內壁變厚、彈性下降。
2. 心血管疾病 → 心肌梗塞、冠狀動脈阻塞。
3. 腦中風 → 因血管阻塞或破裂造成神經缺氧。
4. 胰臟炎 → TG 過高 (≥ 500 mg/dL) 時可能引起急性發炎。
5. 糖尿病風險上升 → 血脂與胰島素阻抗相關。



四、預防與改善方法

1. 飲食控制（依2022台灣血脂指引建議）

- (1)少油少糖：避免油炸、奶油酥皮、手搖飲、甜點。
- (2)選好油：以橄欖油、芥花油取代動物油。
- (3)多蔬果全穀：每日至少五份蔬果，增加膳食纖維。
- (4)減少膽固醇攝取：少吃動物內臟、蟹黃、蝦卵、蛋黃。
- (5)Omega-3補充：每週 2 次深海魚或亞麻仁籽。
- (6)限酒：酒精易升高TG。
- (7)控制份量：使用「我的餐盤」原則，均衡攝取六大類食物。



2. 規律運動

- (1)每週至少 150 分鐘中等強度運動（快走、游泳、慢跑）。
- (2)若 TG 偏高，運動能顯著改善；配合體重減輕 5-10%，LDL、TG 即可下降。
- (3)校園建議：利用課餘走樓梯、騎腳踏車代步、參與運動社團。

3. 良好生活習慣

- (1)規律作息：避免熬夜，睡眠不足會干擾脂質代謝。
- (2)紓壓：可透過冥想、深呼吸、運動減壓。
- (3)戒菸：菸品會降低 HDL、增加血栓風險。



4. 醫療與追蹤

若改變生活習慣 3-6 個月後仍未改善，需依醫師建議使用：

- (1)Statin 類藥物：降低 LDL、減少心血管風險。
- (2)Ezetimibe 或 PCSK9 抑制劑：高風險患者加成治療。
- (3)用藥後 6-8 週應回診檢驗，避免副作用。

五、小提醒

- ◆ 血脂異常是「沉默的殺手」，沒有症狀也可能在血管內悄悄累積危機。
- ◆ 越早改善生活型態，越能預防未來心血管疾病。
- ◆ 建議每年健檢一次血脂值，若有家族病史或肥胖者，應提早監測。

