

血脂異常

*何謂血脂肪

◎血清中所含的脂肪簡稱血脂，主要包括**總膽固醇**(Total Cholesterol)和**三酸甘油酯**(TG)。血脂必須與特殊蛋白結合成為脂蛋白，才能溶在血漿中隨著血液循環。

◎血液中脂蛋白依密度不同主要區分為兩種：

1. 高密度脂蛋白 (HDL)：含大量的磷脂類及少量的膽固醇，可以移除血液中過多的膽固醇，因此高密度脂蛋白攜帶的膽固醇(HDL-C)俗稱「好的膽固醇」，數值較高為佳。
2. 低密度脂蛋白 (LDL)：含有大量膽固醇，容易沈積於血管壁，使血管粥狀硬化的機率增加，因此低密度脂蛋白攜帶的膽固醇(LDL-C)被稱為「壞的膽固醇」，數值較低為佳。

*血脂肪檢查

一般患者	總膽固醇 (TC)	宜低於 200 mg/dl
	三酸甘油酯 (TG)	宜低於 200 mg/dl
	高密度脂蛋白 (HDL)	宜高於 40 mg/dl
	低密度脂蛋白 (LDL)	宜低於 130 mg/dl

*血脂肪過高帶來身體危害

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯偏高、低密度脂蛋白膽固醇偏高以及高密度脂蛋白膽固醇偏低等，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。

血脂肪過高，會加速動脈硬化，引發腦中風、心臟病、胰臟炎、糖尿病等嚴重後果。

*如何預防及控制高血脂？

一、飲食控制：

1. 避免高油脂的食物

- (1) 少吃油炸、油煎或油酥的食物，避免攝食豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉及奶油等。
- (2) 使用不飽和脂肪酸高的植物油（如：橄欖油、花生油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸高的動物油（如：牛油、豬油等）。回鍋油對健康有害應避免使用。
- (3) 可多採用清蒸、水煮、涼拌或清燉等方式烹調食物。

2. 減少高膽固醇食物的攝取

膽固醇含量高的食物包括：動物內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包、蛋黃酥或餅乾等。

3. 增加高纖維食物的攝取

高纖維食物包括：五穀根莖類、蔬菜、水果等，可在腸道結合膽固醇減少其吸收。

二、規律的運動並控制體重：

規律運動可以降低血中三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度，對於血脂控制或預防慢性併發症很有幫助。

三、避免喝酒

四、不抽菸

五、注意自身血脂肪的數值，定期做檢查。依醫囑按時服藥。