

高 血 脂 症

◆何谓高血脂症

高血脂症是指血液中的胆固醇、三酸甘油酯增加。血脂异常（不论是高胆固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合并）是动脉硬化的主因，会增加罹患冠状动脉心脏疾病的机率。

血脂肪包括胆固醇、三酸甘油酯及磷脂质。这些血脂皆为脂溶性，必需与脂蛋白结合，才可藉由血液运输至各器官及组织。

◆何谓脂蛋白

脂蛋白至少包括极低密度脂蛋白、中低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度脂蛋白，各类脂蛋白含有不同比率的胆固醇、三酸甘油酯、磷脂质及蛋白质。

1.低密度脂蛋白 (Low Density Lipoprotein, LDL)

血中 60—70%的胆固醇是由低密度脂蛋白携带，主要是将胆固醇由肝脏带到周边组织。低密度脂蛋白—胆固醇过高所引起的高胆固醇血症是冠状动脉硬化和心脏疾病的危险因素，所以低密度脂蛋白—胆固醇被称为“坏”的胆固醇。

2.极低密度脂蛋白 (Very Low Density Lipoprotein, VLDL)

主要成分为三酸甘油酯。若食入大量脂肪或糖类，会增加极低密度脂蛋白的合成。

3.高密度脂蛋白 (High Density Lipoprotein, HDL)

血中 20—30%的胆固醇由高密度脂蛋白运送。主要是将周边组织的胆固醇带回肝脏代谢。高密度脂蛋白—胆固醇愈高，罹患冠状动脉心脏疾病之机率愈低，所以高密度脂蛋白—胆固醇被称为“好”的胆固醇。

◆高胆固醇血症

当血液中的总胆固醇浓度或低密度脂蛋白—胆固醇浓度高于正常值时，即为高胆固醇血症。因 LDL-C 与心血管疾病高度相关，故优先控制 LDL-C。但若三酸甘油酯大于 500mg/dl，因可能诱发急性胰脏炎，则优先控制三酸甘油酯。

【成人血胆固醇及三酸甘油酯浓度】

	理想浓度	边缘高危险浓度	高危险浓度
总胆固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200-239mg/dl	≥240mg/dl
低密度脂蛋白胆固醇 (禁食12小时)	<130mg/dl	130-159mg/dl	≥160mg/dl
血液三酸甘油酯 (禁食12小时)	<200mg/dl	200-500mg/dl	>500mg/dl

若有心血管疾病或糖尿病患者，建议控制低密度脂蛋白胆固醇小于 100mg/dl。

如您对高血脂症
内容了解请签名

病患或家属签章 _____ 日期 _____



高雄市立联合医院

Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800108 97.12.2000 张 21x29.7cm

◆高胆固醇血症之饮食原则

1. 控制油脂摄取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等。
2. 炒菜宜选用单元不饱和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄榄油等）；少用饱和脂肪酸含量高者（如：猪油、牛油、肥肉、奶油等）。烹调宜多采用清蒸、水煮、凉拌、烤、烧、炖、卤等方式。
3. 少吃胆固醇含量高的食物，如：内脏（脑、肝、腰子等）、蟹黄、虾卵、鱼卵等。若血胆固醇过高，则每周以不超过摄取二~三个蛋黄为原则。
4. 常选用富含纤维质的食物，如：未加工的豆类、蔬菜、水果及全谷类。
5. 尽量少喝酒。
6. 适当调整生活型态，例如：戒菸、运动，以及压力调适。

◆高三酸甘油酯血症

血中三酸甘油酯的浓度会随饮食中的油脂种类和含量而改变。当禁食 12 小时后，血中三酸甘油酯的浓度仍高于正常值时，便称为高三酸甘油酯血症。此症多伴随冠状动脉心脏疾病的高危险因子（如：肥胖、饮酒过量等）存在。

◆高三酸甘油酯饮食原则

1. 控制体重可明显降低血液中三酸甘油酯浓度。
2. 多采用多醣类食物，如：五谷根茎类，并避免摄取精制的甜食、含有蔗糖或果糖的饮料、各式糖果或糕饼、水果罐头等加糖制品。
3. 可多摄取富含 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼类，例如：秋刀鱼、鲑鱼、日本花鲑鱼、鳗鱼（糯鳗、白鳗）、白鲳鱼、牡蛎等。
4. 不宜饮酒。
5. 其他请参考高胆固醇血症之饮食原则。

【血脂异常分类及治疗建议】

总胆固醇 (mg/dl)	低密度脂蛋白胆固醇 (mg/dl)	高密度脂蛋白胆固醇 (mg/dl)	治疗建议
≤ 200	$100-159$	> 300	胆固醇血症 (严重)
≤ 160	$130-159$	> 130	胆固醇血症 (轻度)
< 200	$200-300$	> 200	高三酸甘油酯血症 (轻度)

注：1. 总胆固醇 100mg/dl 以下，低密度脂蛋白胆固醇 50mg/dl 以下，高密度脂蛋白胆固醇 100mg/dl 以上，为理想血脂水平。

