

高血脂與心臟病

什麼是高血脂？

血脂是指血液中所含的脂肪，主要包含膽固醇和三酸甘油酯。但血脂必須與特殊的蛋白質結合才能溶在血漿中，隨著血液循環。而膽固醇又成分低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇) 和高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)。血中膽固醇、三酸甘油酯或低密度脂蛋白膽固醇過高者、高密度脂蛋白膽固醇過低者，我們稱之為高血脂症。



圖片來源：國民健康局

	理想值	警戒值	危險值
總膽固醇	低於 200 mg/dl	200 - 239 mg/dl	高於 240 mg/dl
三酸甘油酯	低於 200 mg/dl	200 - 400 mg/dl	高於 400 mg/dl
低密度脂蛋白	低於 130 mg/dl	130 - 159 mg/dl	高於 160 mg/dl
高密度脂蛋白	高於 60 mg/dl	-----	低於 40 mg/dl

膽固醇與心臟病的關係

過多的膽固醇會堆積在心臟的冠狀動脈血管壁中，造成動脈粥狀硬化，它會使得血管管腔變窄，血流量減少，心肌因此無法得到足夠的氧氣和養分。心肌若缺氧會引發心絞痛、心肌梗塞，嚴重導致死亡。

還有其他的危險因子嗎？

除了膽固醇之外，心臟病的其他危險因子如下：

- 可控制因子：抽煙、高血脂、高血壓、糖尿病、肥胖症、缺乏運動及壓力等。
- 不可控制因子：
遺傳：父親於 55 歲前罹患心臟病；母親於 65 歲前罹患心臟病。
年齡：男性大於 45 歲；女性大於 55 歲者。



膽固醇還有分好壞喔？

低密度脂蛋白膽固醇(LDL)即所謂的「壞」膽固醇，它含有大量膽固醇而且體積小，容易滲入並堆積在血管壁中，造成動脈粥狀硬化。高密度脂蛋白膽固醇(HDL)是所謂的「好」膽固醇，在血管內扮演清道夫的角色，專門移除血液中過多的膽固醇，避免脂肪沈積在動脈管壁上。

高血脂症的日常生活照顧原則

- 控制飲食：避免或減少攝取高膽固醇或飽和脂肪酸的食物如油炸品內臟肥肉蛋黃等；增加纖維質的攝取，可促進油脂、膽固醇的代謝；節制甜食，以避免三酸甘油酯過高。
- 適度運動：運動可提高體內高密度脂蛋白膽固醇的濃度，降低低密度脂蛋白膽固醇，最好養成每日運動的習慣，每次 20~30 分鐘以上。
- 戒煙：香菸中的尼古丁及一氧化碳，容易引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。
- 減重：控制體重，避免高血壓、高血脂、高血糖等疾病。
肥胖症定義如下：

過重：體重(公斤) \div 身高(公尺)² $>$ 24

肥胖：體重(公斤) \div 身高(公尺)² $>$ 27

- 定期抽血檢查：高血脂病患應每 3-6 個月定期抽血檢查；若具有兩個以上危險因子時需要每 1 到 2 年檢查一次。
- 持續用藥：已接受藥物治療者須配合醫囑持續用藥，並控制各項危險因子。

