

遠離高血脂症

(一) 什麼是高血脂？

血清中所含的脂肪簡稱血脂，主要包括膽固醇（Total Cholesterol）和三酸甘油酯（或稱為中性脂肪，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40mg/dl

(二) 好膽固醇 vs 壞膽固醇

血液中脂蛋白可依離心後密度不同加以區分，主要的兩種為高密度脂蛋白、低密度脂蛋白。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，預防脂肪堆積在血管壁中，因此高密度脂蛋白膽固醇（HDL-Chol）俗稱為「好的膽固醇」；低密度脂蛋白（LDL），含有大量膽固醇，而且體積小，容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化，因此低密度脂蛋白膽固醇（LDL-Chol）俗稱「壞的膽固醇」。



(三)遠離高血脂有祕方

- (1).少油脂與鹽分攝取。
- (2).烹煮有技巧，少油炸與快炒。
- (3).慎選食物種類，降低膽固醇。
- (4).多食高纖和蔬果。

飲食控制保健

40 歲以上
每三年定期抽血
檢查。若有家族
史，則要提早至
35 歲前。
不是胖子才有高
脂血症喔。

- (1).維持標準體重，降低 BMI。
- (2).適時放鬆，開朗生活。
- (3).降低生活壓力源。
- (4).遠離菸酒和應酬。

瘦身和健康生活

要健康就要運動

- (1).做好保護措施和暖身操
- (2).規律運動，每週 333。
- (3).注意運動安全。
- (4).有合併症時，運動前先評估。

藥物治療降血脂

- (1).給藥在運動、減重及戒菸後
- (2).遵從醫師處方服藥。
- (3).注意有無副作用產生。
- (4).服藥後，請勿自行停藥。



2011/11 制訂

2015/05 一修