



高血脂症 Hyperlipidemia

一、什麼是高血脂症：

指血液中的脂肪、膽固醇、三酸甘油酯增加，當總膽固醇和三酸甘油酯其中之一或兩者超過正常值即為高血脂症

(一)總膽固醇之理想數值（非空腹狀況下） <200 mg/dl

(二)三酸甘油酯理想數值（空腹 12 小時狀況下） <200 mg/dl

二、發生的原因：

總熱量攝取過多、總脂肪攝取過多、缺乏運動、先天性缺陷症、酒精攝取過量、其他疾病引起之併發症

三、通常有什麼症狀：

高血脂症大多無明顯症狀或不舒服，容易被忽略，若沒有好好控制會越來越嚴重，因此建議要定期做抽血檢查

(一)血中脂肪容易沉澱在動脈血管壁，加快動脈粥狀硬化之速度，會影響心臟、肝臟，造成心肌梗塞、腦中風等疾病風險

(二)血中三酸甘油酯過高也容易導致胰臟炎（癌），吃大餐、大量喝酒和吃口服避孕藥，都可能誘發急性胰臟炎發作

四、臨床處置：

(一)均衡飲食

(二)適度運動

(三)戒菸

(四)避免肥胖：減輕心臟血管工作負擔

(五)按照醫師指示服用降血脂藥

五、居家照護應注意項：

(一)飲食

1.控制脂肪、膽固醇及飽和脂肪酸之攝取量，少吃油炸、油煎、油酥的食物、及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等

2.烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式

【續後頁】

- 3.炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高的油脂（如花生油、菜籽油、橄欖油等）
- 4.可多攝取富含 w-3 脂肪酸的魚類，如秋刀魚、鮭魚、鯖魚、牡蠣等
- 5.宜多採用多醣類食物，如五穀根莖類；少吃富含精製醣類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加糖食品等
- 6.多選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類
- 7.少用飽和脂肪酸含量高的油脂（如豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等）
- 8.少吃膽固醇含量高的食物，如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、魚卵等。若血膽固醇過高，則蛋黃每週以不超過 2-3 個為原則

(二)其他

- 1.養成每日運動的習慣，每次 20-30 分鐘以上，如：散步、快走、游泳、羽球、舞蹈、體操...等
- 2.維持理想體重，體重過重是造成心臟血管疾病之危險因子，若肥胖又有高脂血症，極易導致動脈粥狀硬化
- 3.戒煙：根據研究戒菸之後可增加血中好的膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇），減少動脈硬化的機率

六、參考資料

王瑜欣(2019)·內分泌與代謝障礙病人的護理·於廖張京棣、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學上冊(六版，12-113 頁)·永大。