



高血脂症 Hyperlipidemia

一、什麼是高血脂症：

指血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加，當總膽固醇和三酸甘油脂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)三酸甘油脂理想數值（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)血中三酸甘油脂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 ω -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。

參考資料

- 劉崢偉(2017)·高膽固醇血症的次級預防與低密度脂質蛋白膽固醇的治療目標·
台北市醫師公會會刊，61(6)，39-46。
- 胡月娟等(2015)·內外科護理學，台北：華杏。