

高脂血症

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常血症、高三酸甘油是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率

一、何謂脂蛋白：

脂蛋白至少包括極低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度脂蛋白，各類脂蛋白含有不同比率的膽固醇、三酸甘油酯、磷脂及蛋白質。

極低密度脂蛋白(Very Low Density Lipoprotein, VLDL)

主要成分為三酸甘油酯，於肝臟或小腸內合成。若食入大量脂肪或醣類，另增加極低密度脂蛋白的合成。

低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)

低密度脂蛋白膽固醇被稱為“壞”的膽固醇，愈低愈好。

高密度脂蛋白(High Density Lipoprotein, HDL)

高密度脂蛋白膽固醇被稱為“好”的膽固醇，愈高愈好。

二、高膽固醇血症：

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白-膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇(非禁食)	<200mg/dl	200~239mg/dl	>=240mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇(禁食 12 小時)	<130mg/dl	130~159mg/dl	>=160mg/dl
血液三酸甘油酯(禁食 12 小時)	<200mg/dl	200~400mg/dl	>400mg/dl

(高膽固醇血症之飲食原則)

(1) 維持理想體重。

- (2) 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮。
- (3) 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油)；少用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- (4) 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
5. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- (5) 儘量少喝酒。
- (6) 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。

三、高三酸甘油酯血症：

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改量。當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

(高三酸甘油酯飲食原則)

- (1) 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- (2) 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- (3) 可多攝取富含脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。
- (4) 不宜飲酒。

參考文獻:從行為修正的觀點看高脂血症(陳素惠、梁靜祝，2000)

社區中老年人高血脂之盛行率及其相關因子(洪麗玲、許惠珊、邱千瑞、吳毓珊、張麗春，2011)

105 年 03 月修訂

護理人員告訴我有關於『高脂血症』的資訊，我已了解。

病歷號/病人標籤：

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：