

## 高血脂症

### 一、何謂高血脂：

血脂是指血液中的脂肪，主要包括膽固醇（Total Cholesterol, TC）和三酸甘油酯（或稱中性脂肪，TG）。當血中的總膽固醇和三酸甘油酯高於正常值即可稱為高血脂。

### 二、認識膽固醇及三酸甘油酯：

**高密度膽固醇**

**HDL-C**

俗稱好膽固醇  
可把膽固醇帶離血管  
是血管的清道夫

**低密度膽固醇**

**LDL-C**

俗稱壞膽固醇  
容易附著於血管  
造成血管阻塞與硬化

**三酸甘油酯**

**TG**

能提供人體的熱量  
過少會導致疲勞、虛弱  
過多會導致肥胖、  
心血管風險增加

每個人的膽固醇控制標準略有不同，  
建議諮詢醫師專業意見後，設立控制目標

中華民國血脂及動脈硬化學會  
TAIWAN SOCIETY OF LIPIDS & ATHEROSCLEROSIS

### 三、血脂正常值：

## 你的血脂數值夠好嗎？

### 心血管疾病患者應更積極控制壞膽固醇

健康民眾			
<b>總膽固醇</b> TC < 200	<b>高密度膽固醇</b> HDL-C ♀ 女性 > 50 ♂ 男性 > 40	<b>低密度膽固醇</b> LDL-C < 130	<b>三酸甘油酯</b> TG < 150

具心血管風險之民眾	
疾病類型	LDL-C 建議治療目標
<b>急性冠心症/冠狀動脈疾病</b> 併發下列5項疾病任1項： · 急性冠心病與糖尿病 · 12個月內發生心肌梗塞 · 2次心肌梗塞病史 · 多支血管病變之冠狀動脈疾病 · 伴隨周邊動脈疾病	< 70 mg/dL < 55 mg/dL
<b>周邊動脈疾病</b> 供發冠狀動脈疾病或頸動脈狹窄	< 70 mg/dL < 55 mg/dL
<b>缺血性中風、已知冠狀動脈疾病</b> 短暫性腦缺血併發腦部/頸部動脈粥狀硬化狹窄	< 70 mg/dL

🔔 若對血脂標準有疑問，建議及早諮詢專業醫療人員

中華民國血脂及動脈硬化學會  
TAIWAN SOCIETY OF LIPIDS & ATHEROSCLEROSIS

## 高血脂症

### 四、造成高血脂見原因：

- (1)、先天性原因：即遺傳體質。
- (2)、後天性原因：常見的原因包括，飲食中攝取過多的飽和脂肪酸或膽固醇(紅肉)、喜好甜食、糖尿病、腎臟病、肝病、甲狀腺低下、藥物、抽菸等。

### 五、高血脂會造成那些危險：



### 六、預防方法及日常照護注意事項：

- (1)、維持理想體重。
- (2)、控制脂肪之攝取量:少吃油炸、油煎、油酥的食物，避免食用飽和脂肪酸含量高的油脂及內臟，如:豬油、牛油、肥肉、奶油、肥肉、動物皮、蟹黃等。
- (3)、戒菸、戒酒。
- (4)、適度的運動，並養成規律的運動習慣，可加速代謝脂肪。
- (5)、定期檢查:根據美國 2019 年心臟學會建議至少每 4-6 年做 1 次血脂檢查。40 歲以上民眾，可利用每 3 年 1 次免費補助的成人預防保健服務；65 歲以上民眾，則可以利用每 1 年 1 次免費補助的成人預防保健服務。
- (6)、依據醫生指示按時服用藥物並定期返診追蹤。