

高血脂症

陳子恩/蔡泉財/黃柏勳

2022/8/2修訂

1. 什麼是膽固醇？

膽固醇是人體維持細胞完整不可缺少的物質，膽固醇存在於人體細胞中的複合脂質，主要有兩個生成來源，其中三分之一是由食物獲得，經腸胃道吸收進入血液中；另外三分之二則是在肝臟合成。膽固醇是組成細胞膜的主要成分，在維持細胞膜功能運作上扮演重要的角色。另外，膽固醇也是合成重要荷爾蒙的原料，以及合成維他命 D 與膽酸的重要原料。

膽固醇的分類，大致而言，可分為低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)，高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 及三酸甘油酯 (TG) 三種。低密度脂蛋白膽固醇一般視為不好的膽固醇，因為它會附著在血管壁上，過量時會導致血管動脈粥狀硬化產生。相反的，高密度脂蛋白膽固醇是好的膽固醇，因為它會將膽固醇從週邊組織輸送到肝臟代謝儲存。因此，低密度脂蛋白膽固醇值越高同時高密度脂蛋白膽固醇越低，則容易導致動脈硬化；相反的，低密度脂蛋白膽固醇值越低與高密度脂蛋白膽固醇若越高，則對動脈血管有保護作用。

2. 什麼是高血脂症？

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常升高 (不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併) 皆是動脈血管硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

究竟血清中膽固醇多少時視為偏高呢？按照本身未來十年心血管事件風險事件高低 (www.heartscore.org)，分為很高，高，中，低風險。來制定控制低密度脂蛋白膽固醇的目標。

	低密度脂蛋白膽固醇目標
很高風險	< 55 mg/dl
高風險	< 70 mg/dl
中風險	< 100 mg/dl
低風險	< 116 mg/dl

3. 那些原因會造成「高血脂症」？

(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)、糖尿病、腎臟病、肝病、甲狀腺功能過低、藥物、抽菸等。

4. 「高血脂症」和「血管硬化」有什麼相關呢？

膽固醇(特別是壞的膽固醇)或三酸甘油酯濃度升高時，容易造成血管內皮細胞功能異常。脂蛋白可自由出入血管壁，當血液中脂蛋白濃度過高時，脂蛋白(含膽固醇等)容易堆積在動脈血管壁內層，引起局部發炎反應，吸引單核球沾黏進入血管內層，變成巨噬細胞吞噬堆積的脂肪。吞進脂蛋白的巨噬細胞堆積在血管壁中，形成黃色黏稠的斑塊，造成粥狀硬化。巨噬細胞還會分泌一些細胞激素，刺激血管壁上平滑肌細胞增生，使斑塊纖維化，加速動脈硬化，使血管管腔變小，血液流通困難。硬化斑塊有時會被血流衝擊產生裂隙或斑塊發炎破裂，在該局部形成血塊，堵住血管而產生重大病變。

5. 「高血脂」會造成那些危險呢？

動脈硬化病灶好發生於全身血管，最常發生的部位為冠狀動脈、頸動脈及腸骨動脈。病灶若發生在腦部，會造成腦梗塞(俗稱腦中風)。阻塞發生在腎臟血管，會造成腎性高血壓、腎衰竭。發生在下肢動脈，會出現間歇性跛行(走一段路腿疼，休息一下又好了)。病灶若發生在冠狀動脈，血管壁因阻塞而血流減少，發生心肌缺氧，出現心絞痛(胸口有壓迫感、胸痛等症狀)。血管壁阻塞變大或硬化斑塊破裂，會造成心肌梗塞。

6. 「高血脂症」日常生活照顧原則

建議均衡飲食(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬果類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類)

- (1) 避免或減少攝取富含「高膽固醇、高飽和脂肪酸」食物：如動物皮(豬、牛、羊、雞、鴨)、富含高飽和脂肪油品類(豬油、椰子油)、內臟(腦、肝、腸、腰子)、高脂肪肉品(香腸、臘肉、熱狗、五花肉)、卵黃類、巧克力、蛋糕、冰淇淋。
- (2) 若「三酸甘油酯」過高者，應注意適量攝取全穀雜糧類(飯、麵、地瓜、馬鈴薯、玉米)，且應避免甜食、飲料、酒類及油煎油炸之食物。
- (3) 食用油應選擇富含「單元不飽和脂肪酸之植物油」如：橄欖油、芥花油、苦茶油等，並避免油炸或油煎之烹調方式。

註：如果您對飲食控制有任何疑問？

- (1) 請洽臺北榮總「營養諮詢門診」週一至週五上午。
- (2) 適度的運動：可提高血中好的膽固醇(高密度脂蛋白膽固醇)，可增加心、肺、血管、

肌肉的功能，也可幫助控制體重，最好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。

- (3) 戒菸：吸菸所得到的尼古丁及二氧化碳增加，是造成心臟血管硬化的危險因子。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。若有意願戒菸者請洽詢臺北榮總戒菸門診。
- (4) 避免肥胖：高血脂→已促使動脈硬化，若再加上體重過重→會更加重心臟血管工作負擔，進而產生心臟衰竭之風險。

如果以上方法均無法控制「高血脂症」，就必需按照醫師指示服用降血脂藥物。