

# 高血脂症

張珽詠/黃柏勳

2019/9/17 修訂

## 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)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)兩種。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。

## 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？如果總膽固醇大於 240mg/dl，即屬偏高，容易產生動脈硬化。另外，如果低密度脂蛋白膽固醇在 160mg/dl 以上或高密度脂蛋白膽固醇在 40mg/dl 以下時，也容易發生動脈硬化的疾病，如狹心症、心肌梗塞，以及腦血管梗塞等。

## 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。

## 「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，在該局部形成血塊，堵住血管而產生重大病變。

### 「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、腦出血(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。

### 「膽固醇」「三酸甘油酯」參考值如下:

	理想值	警戒值	危險值
總膽固醇	<200mg/dl	200 ~ 240mg/dl	>240mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇	<130mg/dl	130 ~ 160mg/dl	>160mg/dl
高密度脂蛋白膽固醇	>40mg/dl		<35mg/dl
三酸甘油酯	<200mg/dl	200 ~ 400mg/dl	>400mg/dl

註：凡男性>40歲、女性>55歲、有糖尿病、高血壓、心臟病家族史、低密度脂蛋白膽固醇>130mg/dl...等危險因子愈多者，其血脂值應保持愈近理想值。

### 「高血脂症」日常生活照顧原則

1. 採均衡飲食(肉、魚、蛋、奶、豆、五穀類、蔬果類)

(1) 避免或減少攝食「高膽固醇、高飽和脂肪酸」食物：動物(豬、牛、羊、雞、鴨...等)的皮、油脂、內臟。常見於下列食物：腦、肝、腸、腰子、蹄膀、香腸、臘肉、熱狗、五花肉、未去油的肉湯、奶油...等。卵黃類、巧克力、蛋糕、冰淇淋、全脂奶、椰子油...等。

- (2) 「三酸甘油脂」過高者，應注意適量攝食下列食物：含高澱粉的蔬菜或五穀類(馬鈴薯、玉米、米飯、麵)，過甜的食物及飲料、油煎油炸的食品、酒類、核果類(花生、瓜子、腰果、核桃...)等。
- (3) 食用油應採用含「不飽和脂肪酸的油脂」如：大豆油、玉米油...等。(炒菜油脂不宜過量)。

**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」週一至週六上午。
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。**