

# 高血脂症如何預防？

協助製作 / 衛生署家庭計畫研究所

Q：何謂高血脂？及如何預防高血脂症？

A：高血脂通常是包括有膽固醇與三酸甘油酯(俗稱中性脂肪)，而膽固醇又分為高密度的、低密度、非常低密度的膽固醇及乳糜粒等，高密度的膽固醇是好的膽固醇，它對身體有益可以預防心臟血管疾病、腦血管疾病……等，其餘，密度低的膽固醇，它是不好的膽固醇，會引起在血管沉積，導致血管硬化、狹窄。因此，血液檢查如果膽固醇或三酸甘油酯超過正常值，其體內可能有絕大部分是不好的膽固醇，需要提高警覺了；在飲食中應盡量避免吃富含高膽固醇與三酸甘油酯的食物，如肥肉、動物內臟、海鮮等。

要預防高血脂症，平時要維護的措施如下：

1. 飲食的控制，少吃高脂肪食品，多吃膽固醇含量低的食物，如：多吃含纖維素多的蔬菜，可以減少腸內膽固醇的吸收。
2. 體脂肪的比例控制在25以下，儘量攝取低脂肪、低糖的飲食。
3. 維持適度的運動，每日至少要運動30分鐘以上。
4. 生活要有規律，情緒要穩定，不酗酒。

Q：那些人需要做血脂異常的檢查？

A：引起高血脂症的危險因子與生活型態、飲食習慣、肥胖體質有關，這些潛在的危險因子常常被忽視，甚至有些人會認為沒有感覺病痛不適，就可以餐餐大魚大肉了，其實這是錯誤的觀念。一但發現身體不對勁時，可能需要花費相當的金錢和精神的代價。

在十大死因中，前幾名的疾病都是與血脂過高引起有關，因此，要時時關心自己的血脂是否過高，才能給自己多一點提醒。故血脂異常篩選檢查是每個人都必要去做的，尤其是有高血壓、糖尿病、心臟血管疾病的家族史者、肥胖或吸菸者，更需要每年定期檢查。



## 心事誰人知？有話儘管問！

「中老年疾病Q&A」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，舉凡中老年人常見的疾病如糖尿病、風濕病、關節炎、心臟病、腎臟病、高血脂症、氣喘及更年期保健等問題，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail：cbs@nts.tpfp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

侯承伯（衛生署台中醫院副院長）

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師，生殖內分泌專家）