

血清氣爽

文 / 李詩敏 花蓮慈濟醫學中心糖尿病衛教中心衛教護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「來來來！衛教師，嚐嚐我的拿手好菜，香滷豬腳、客家小炒、滷肉飯……」黃女士一直是個定期回診的好病人，某次活動中她秀出自己的壓箱寶，讓我終於知道她的問題出在哪裡了……

「妳平常都這樣煮呀？這些『好料』的，應該就是你高血脂的原因囉！」

「真的呀？什麼是高血脂？就是平常大家說的『血油』（臺語）嗎？如果要控制，那不就吃什麼都沒味道、沒香氣啦！」

心臟疾病、腦血管疾病以及糖尿病號稱健康的三大殺手，您可能不知道他們和高血脂有什麼關係。在二〇〇九年國人十大死因排名中，就分居第二、三、五名，受害對象九成五以上為中老年人，與這些疾病結夥的致病因子就是高血脂。若是輕忽高血脂的破壞力，可能會引起致命的結果！而以上對話，就是大家既存刻板的印象及疑問，必須先讓大家多多認識、「知己知彼」，進而瞭解如何控制，才能捍衛自己的健康。

膽固醇分好壞 不多不少剛剛好

血脂肪，即是血清中所含的脂質，主要包括膽固醇及三酸甘油酯；而膽固醇，可分為高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。高密度脂蛋白 (HDL) 是所謂「好」的膽固醇，在血管內扮演清道夫的角色，因其能從周邊組織將多餘的膽固醇運送回肝臟予以排除，具有保護血管之功能。低密度脂蛋白 (LDL) 則含有大量膽固醇，而且體積小、容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化，是所謂「壞」的膽固醇。如果您吃下太多的脂肪，當血管壁內皮細胞損傷或功能失常時，過多的 LDL 就有機會滲進血管壁，進一步形成動脈硬化，血管可能就會阻塞，致命的心臟病就跟著來。三酸甘油酯 (TG) 最主要的功用是作為能量貯存的場所，在人體有活動需要時，提供熱量的補給，並同時補充水分，維持生命所需。因此，膽固醇和三酸甘油酯都是維持生命活動力所不可或缺的。高血脂一般來講指的是血液中的膽固醇和三酸甘油酯，濃度異常增加的狀態。

維持標準血脂 健康生活最有效

血脂異常時應該優先選擇非藥物療法，藥物治療一般是在至少三至六個月的飲食治療仍然無效後才採用。非藥物治療的目的在於降低血清中總膽固醇和三酸甘油酯濃度以及減去過重的體重，並維持適當的體能狀態。

■ 控制體重

身體質量指數（BMI）與身體脂肪有密切關係，其數值是指體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，BMI 理想值為十八點五到二十四之間。

■ 規則的耐力性運動

耐力性運動是指可以促進或維持心肺適能的運動（如游泳、快走等）。適當的運動不但可以降低血液中三酸甘油酯與低密度脂蛋白膽固醇的濃度，還可以提升高密度脂蛋白膽固醇的濃度，因此規則性的耐力運動是預防血脂異常的重要方法。最好選在飯後一至兩小時，每次三十分鐘、每週運動三次。

■ 戒菸酒

吸菸本身即是冠心病強力的危險因子，而且不論抽菸或吸二手菸，都會降

低高密度脂蛋白膽固醇的濃度，所以戒菸可以增加高密度脂蛋白膽固醇的濃度，降低冠心病的發生機率。儘量少喝酒，喝酒會增加三酸甘油酯的數值，外食食品應適量即可。

■ 定期抽血檢查

血中總膽固醇和低密度脂蛋白濃度愈高，血管壁中脂肪堆積的機會和程度也愈高，得到冠心病或是中風的危險性就愈高。高血脂通常沒有特別症狀，如果您是高危險群或四十歲以上者，記得每年至少抽血檢查一次！而高血脂病患應每三到六個月定期抽血檢查。

■ 飲食治療

控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，豬皮、雞皮、鴨皮和魚皮等也建議少吃。炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高的食用油（如花生油、菜籽油、橄欖油），少吃甚至不吃膽固醇含量較高的食物，例如動物的內臟類、卵類；因為唯有良好生活習慣及正確飲食選擇，才能預防高血脂的發生，建議您也可以透過健康檢查早期發現血脂異常，為自己的健康把關。🌱

血脂在血液中的正常濃度：

血脂肪類型 (英文縮寫)	濃度範圍 mg/dl
總膽固醇 (TC)	< 200
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	< 100
三酸甘油酯 (TG)	< 150
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	男性 < 40 女性 < 50