



編訂日期:112年11月20日

修訂日期: 年 月 日

高血脂

一、 高血脂的定義

血液中總膽固醇(非禁食)之理想濃度為 <200mg/dl，血液中三酸甘油酯(禁食12小時)之理想濃度為<130mg/dl。當血液中之三酸甘油酯和總膽固醇，其中之一或兩者皆超過正常值，即稱為高血脂症。

三酸甘油酯是存在於血液中的一種脂肪，可經由肝臟自行製造或從攝取食物而獲得。

總膽固醇是體內的一種脂質，有和脂肪酸結合的酯型和各別分離的游離型兩種，合稱為總膽固醇，膽固醇在血管的強化和維持上擔任重要的任務，但是如果太多，就會造成動脈硬化等疾病。

二、 高血脂的症狀

高血脂症患者容易出現頭暈、疲倦、失眠、胸悶、心悸等症狀，如症狀未改善則建議即時就醫。

三、 高血脂對身體的影響

1. 膽固醇越高，得到冠狀動脈心血管疾病的危險性就愈高，包括：
腦血管疾病、心臟疾病、高血壓疾病等。
2. 當體內膽固醇過高時，過多的膽固醇會堆積在血管壁上，導致血管變窄，進而阻礙血流通過，造成心肌缺氧、血管栓塞，引發心臟疾病或腦中風。

四、 高血脂的護理措施：

飲食及生活方式的調整是首選的治療方式。

1. 減少油炸食品、糖果、含糖飲料、高脂肪食物(例如：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、香腸、奶油)、甜點、肥肉和內臟的攝取。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：蕭喬文

2. 建議攝取全穀物(例如：糙米、麥片、燕麥、全麥麵包、薏仁、玉米)、蔬菜、新鮮水果、茶以及富含Omega-3 脂肪酸的食物，例如：魚、堅果、豆類等。
3. 煮菜時，建議可使用富含不飽和脂肪酸的植物油，例如：大豆油、葵花油、橄欖油等。
4. 多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷等方式進行烹調，避免油炸及用油過多的煎炒方式。
5. 奶油、牛油、豬油等飽和脂肪酸，則不建議使用。
6. 選擇脫脂或低脂的乳製品。
7. 滷肉或燉湯時，應於冷藏後將上層浮油去除，再加熱食用。
8. 盡量以魚、雞肉，取代豬肉及牛肉，因為魚、雞肉含的不飽和脂肪酸較高；而豬肉及牛肉含的飽和脂肪酸較高。
9. 運動：建議成年人至少每週累積150分鐘的中等強度有氧運動，例如：慢跑、游泳、跳舞、騎自行車等。
10. 戒菸：吸菸會使血液更為濃稠，更容易造成動脈硬化，戒菸可使好的膽固醇HDL上升，減少膽固醇在血管壁的沉積。

參考文獻：

王姿云、游惟勝(2023)·2022 台灣高血脂初級預防治療指引·家庭醫學與基層醫療，38(4)，111-117。

張淑涵(2017)·預防高血脂症聰明飲食不可少·彰基院訊，(3)，8-9。