

認識高血脂

血脂是一種白色、軟性、且呈現臘狀的脂質，是血液中所含的脂肪，裡面包含了膽固醇、三酸甘油脂、磷脂質等。

膽固醇還有分好膽固醇和壞膽固醇：

好膽固醇又稱為高密度脂蛋白膽固醇〈HDL-C〉能將血管內多餘的膽固醇送到肝臟內清除，保持血管內暢通，還能保護血管。

壞膽固醇又稱為低密度脂蛋白膽固醇〈LDL-C〉，它的體積小，易滲入血管壁中，當血液中有過多的壞膽固醇時，會漸漸在動脈內壁形成脂肪堆積，使血管變窄，造成動脈粥狀硬化，甚至造成器官壞死，導致心臟病及腦中風發作。

導致高血脂的原因有很多，有可能是因為脂肪、膽固醇攝取過多、生活作息不正常、藥物、遺傳、或其他疾病，造成血液中膽固醇或三酸甘油脂濃度上升，導致高血脂症或血脂異常。

高血脂症在發展的初期無明顯症狀，但長期血脂過高造成的心血管疾病卻會有致命的危險，是心血管疾病的隱形殺手。

其實，只要飲食均衡、適度運動、拒絕菸酒、生活作息正常、需要時藥物治療，如此一來，做到良好的自我照護，就可以過得怡然自得，不受病痛威脅。

一、飲食篇

- ◆ 少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類、蛋黃、蝦卵、魚卵等。
- ◆ 肉類宜選用魚類及去皮家禽，儘量減少羊、牛、豬肉等脂肪含量高的食物，更要少吃肥肉。
- ◆ 可多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鰻魚、白鯧魚。
- ◆ 烹調儘量選用清燉、清蒸、水煮、燒、烤、涼拌。（調味用油類：麻油、奶油、沙拉醬等應儘量避免）
- ◆ 避免食用飽和脂肪高的油脂，例：牛油、椰子油、或植物性奶油（瑪琪琳），可改用單元不飽和脂肪高的油，例：橄欖油、芥菜子油。
- ◆ 多喝綠茶，因主成分茶多酚可降低體內膽固醇。
- ◆ 減少食用含糖量過高的食物，例：糕點、餅乾、糖果、巧克力、霜淇淋、煉乳、甜甜圈、蜜餞等。
- ◆ 避免食用全脂乳品，以脫脂牛奶或原味、零脂肪的優酪乳取代。
- ◆ 攝取全麥類、新鮮蔬果、黃豆製品，取代食用料理包或罐頭製品。（因富含纖維的食物，可在腸道中結合膽固醇，促進大腸內益菌的生長，有調整肝臟合成膽固醇的能力，降低膽固醇值）

二、運動篇

- ◆ 選擇自己覺得有趣且溫和的運動，例如有氧運動、健走等。
- ◆ 把運動時間固定下來，成為生活的一部份。
- ◆ 至少花 5 分鐘做伸展、暖身操，運動後也應有 5-10 分鐘的緩和運動。
- ◆ 運動時避免過度劇烈，且吃飯後 1.5 鐘頭內不宜運動。
- ◆ 每週運動至少三次，每次運動至少 30 分鐘，才能達到效果。

三、戒煙酒篇『因香菸的主成份是尼古丁，當血液中尼古丁濃度增加，會影響人體內其他的神經化學物質，包括正、副腎上腺素、胰島素等，這些物質都可能影響人體代謝，造成脂肪的堆積』

- ◆ 多喝水約 6-8 杯，以幫助尼古丁排出體外。
- ◆ 每天穿乾淨沒煙味的衣服。
- ◆ 強烈菸癮時可做溫水沐浴，防止想抽菸的念頭。
- ◆ 可準備無糖口香糖在身上，想抽菸時可用來取代。
- ◆ 除去房間及車子裡和香菸有關的東西。
- ◆ 每天飲酒不宜超過 1-2 杯。(一杯啤酒約 360cc、葡萄酒約 120cc、烈酒約 30-45cc)

四、藥物治療篇

- ◆ 服藥後有任何不舒服，一定要告訴醫師，絕對不可以擅自停藥或改變服藥方式。
- ◆ 如症狀改善，應由醫師再檢查一次血脂肪，醫師將會視狀況決定是否須減量或繼續服藥。

參考資料：高血脂衛教網站