



## 膽固醇，太高或太低都不好嗎？

### 會有哪些狀況？

#### 定義：

血液中的膽固醇和三酸甘油酯，是身體中主要的脂肪成分，是細胞結構組成、產生能量與製造許多重要物質的原料。除了飲食可以取得，肝臟也可以製造身體所需的膽固醇。運載這些脂肪的「脂蛋白」發生異常時，會產生異常濃度的血脂肪成分，就叫血脂肪異常。通常，血中總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇偏高或高密度脂蛋白膽固醇偏低，才是教人擔心的血脂肪異常。

1.	<b>總膽固醇(TCHO)</b>	<b>風險分類</b>	3.	<b>低密度脂蛋白膽固醇(LDL)</b>	<b>風險分類</b>
	<200 mg/dl	正常		<100 mg/dl	正常
	200-239 mg/dl	偏高邊緣		100-129 mg/dl	接近正常
	>=240 mg/dl	偏高		130-159 mg/dl	偏高邊緣
				160-189 mg/dl	偏高
2.	<b>三酸甘油酯(TG)</b>	<b>風險分類</b>		>=190 mg/dl	非常高
	<150 mg/dl	正常	4.	<b>高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)</b>	<b>風險分類</b>
	150-199 mg/dl	偏高邊緣		<40 mg/dl	高(高風險)
	200-499 mg/dl	偏高		>=60 mg/dl	低(低風險)
	>=500 mg/dl	非常高			

成人的血脂肪分類表

#### 臨床表現：

初期並無明顯的症狀。如果沒有治療，會造成動脈粥狀硬化，甚至於動脈狹窄阻塞，而影響重要器官的血液供應。

#### 造成原因：

脂蛋白的代謝異常，主要由遺傳基因控制（家族中有人患病者會增加風險）。飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪或碳水化合物，過量飲酒、缺乏運動與肥胖也會造成。另外有些疾病或藥物亦會引起血脂肪異常，如糖尿病、慢性腎衰竭、腎病症候群、甲狀腺功能低下，以及使用類固醇、動情素、乙型阻斷劑等藥劑。

#### 併發症：

冠狀動脈心臟病和心肌梗塞、腦中風、末梢血管堵塞疾病、腹部主動脈瘤等。

#### 要怎麼預防才好？

1. 控制血脂肪的目的是防止引起上述的動脈粥樣硬化併發症。
2. 需同時治療其他的疾病（如有糖尿病、高血壓等）。

3. 改變不良的生活習慣，包括飲食控制、規則運動、減輕體重來控制血脂異常及減少它對動脈硬化的影響。
4. 如果仍無法達到血脂肪目標，醫師會以藥物治療。



侯叔叔  
健康小叮嚀

### 健康小撇步：我該怎樣照護自己？

1. 養成良好飲食習慣：以均衡、多樣化為原則，避免太油膩、高熱量、或過多肉類，膽固醇攝取每天不超過200mg；多吃蔬菜、水果、全穀類等高纖維、低熱量食物。
2. 規則持續的運動並控制體重。
3. 戒菸。
4. 不喝酒、或適量飲酒。
5. 與醫師配合，定時回診、按時服藥。

### 什麼時候需要找醫師？

1. 建議20歲以上的成人，每5年檢查一次血脂肪，包括總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。
2. 醫師會按照血脂肪值異常的程度和其他因素決定進一步追蹤的頻率。

## Dr.H 提醒您

### 算一算自己有沒有心臟病的風險？

如果總膽固醇（TCHO）與高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）的比值（TCHO/HDL-C）大於5時，得到冠狀動脈心臟病的風險會明顯增加。譬如當總膽固醇為200，高密度脂蛋白膽固醇為35，兩者比值為 $200/35=5.7$ ，大於5，就需要注意了。



### 健康九九衛生教育網免費下載：《高血脂紅色通緝令》

近年來，國內罹患高血脂的人口逐年增加，且有年輕化的趨勢。根據調查，45歲以上的民衆，每4個人當中就有1人的血液膽固醇高於240mg/dl（正常值應低於200mg/dl）。這本《高血脂紅色通緝令》教導國人認識高血脂，健康活到老。



健康九九衛生教育網<http://health99.doh.gov.tw/>

資料來源：衛生署健康達人 125（民眾自我照護手冊）

### 本週報訂閱方式

若您想定期獲得本週報的電子報，請於本署首頁(<http://www.doh.gov.tw>)，輸入您個人的電子郵件並按上訂閱。即可定期收到本週報，同時也歡迎推薦給親朋好友。

行政院衛生署 衛生教育推動委員會

地址：100 台北市愛國東路 100 號 電話：(02)23210151 轉 140-142、627、273、202

您對本週報如有任何建議，歡迎聯絡我們



衛生教育推動委員會 貼心製作