

高膽固醇血症

簡介

膽固醇主要由肝臟所製造，通常身體需要有一定份量的膽固醇才能維持正常的機能，但是如果血中總膽固醇過高時卻會對身體造成傷害。食物中含許多膽固醇，特別是動物性食品，過高的膽固醇是引起冠狀動脈心臟病的主要原因。如果膽固醇過高，就會對身體造成不良影響，例如心肌梗塞、高血壓、腦中風等心血管疾病。至於膽固醇的標準，根據美國國家膽固醇教育計劃，訂定血中總膽固醇達240mg/dl(毫克/分升)為過高，介於200至239mg/dl 則謂之邊緣型高血膽固醇，低於200mg/dl 則為較可接受的範圍。

預防

要維持正常的膽固醇：有下列幾點需特別注意：

- 1.保持飲食清淡：含高飽和脂肪之食物應少吃，例如蛋黃、動物內臟、五花肉、香腸、雞、鴨、奶油、冰淇淋、固狀油類(牛油、豬油)、雞蛋或動物油製成的麵包或餅乾、炸薯條、魚卵、蟹黃等等。
- 2.控制體重：理想體重之計算方法：身高(公尺) x 身高(公尺) x 22。超過理想體重範圍，包括肥胖或過重者，常合併有膽固醇過高，每週應以減輕體重0.5至1公斤為佳，並以達到理想體重為目標。
- 3.規律運動：最好選擇慢跑、游泳、騎自行車等具韻律性且運動量穩定之運動。以在不超過自己身體負荷的情形下，每週至少有3次運動，每次運動時間至少30分鐘。
- 4.持續戒菸：由於吸菸本身即是冠狀動脈疾病強力的危險因子，所以必須確實戒菸，才能降低罹患冠狀動脈疾病的危險性。

參考值

115-200 mg/dl

何時找醫師

當有血中總膽固醇偏高時即應尋求醫師或專家的協助。

相關衛教網址

1. [衛生署－保健常識－預防膽固醇，身心兩平衡](http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/j1.html) (http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/j1.html)
2. [衛生署－保健常識－控制膽固醇，健康保永恆](#)

- (http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/j2.html)
3. [衛生署－保健常識－膽固醇含量表](http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/j3.html)
(http://www.doh.gov.tw/lane/health_edu/j3.html)
- 美國心臟學會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過300毫克

飲食十大守則

1. 均衡的營養。
2. 加強蔬菜水果類的攝取。
3. 少吃動物性脂肪，烹飪用油宜採植物油。
4. 少吃膽固醇含量高的動物內臟。
5. 肉類的攝取宜適量。
6. 五穀類不可偏廢。
7. 調味及烹調宜清淡。
8. 飲食莫過量。
9. 避免無謂的應酬。
10. 戒菸、酒。