

認識高三酸甘油脂血症

什麼是高三酸甘油脂血症？當禁食12小時後（三酸甘油脂的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變，因此檢驗前須禁食12小時），血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時（ $\geq 150\text{mg/dl}$ ），就稱為高三酸甘油脂血症。

【參考值如下：正常 < 150 邊緣性偏高150-199 過高200-499 極高 > 500 】

造成三酸甘油脂過高的原因，可分為「原發性」與「繼發性」兩大類原因：「原發性」和基因遺傳有關；「繼發性」則包括不良飲食習慣、缺乏運動、喝酒、肥胖、疾病（例如：糖尿病等）、藥物等。

高三酸甘油脂常合併有高膽固醇的情形，可能出現血管硬化，是冠狀動脈心血管疾病的高危險因子，且與肥胖、糖尿病等有密切關係，甚至可能引發急性胰臟炎。

治療的部分，降血脂藥物已被廣泛運用在心血管疾病的防護，在慢性腎臟病（CKD）的族群裡，也常常發現有血脂異常的現象，亦會逐步促使腎功能衰退，尤其是腎病症候群的病患更明顯。根據臨床研究指出，已使用它汀類

（Statins）患者，併用EPA/DHA濃度達80%以上的高濃度Omega-3，三酸甘油脂能再額外下降約20%。

認識Omega-3

什麼是Omega-3？Omega-3由EPA和DHA組成，是一種多元不飽和脂肪酸，為必須脂肪酸，人體無法自行合成，需從食物中攝取，以維持身體的正常生理機能。根據2015年美國臨床內分泌專家協會（AACE）血脂異常的治療指引建議，當三酸甘油脂過高時，可加入高濃度Omega-3治療。

高濃度Omega-3與市售魚油的差異

高濃度Omega-3每顆含EPA和DHA 840mg，市售魚油每顆含EPA和DHA 200mg，且衛生局曾抽驗調查，市售魚油10件僅有2件合格，Omega-3濃度愈低、雜質濃度愈高，雜質可能包含雜油或重金屬、戴奧辛等，反而對身體有害。

本院目前已採購自費藥品品項「OMACOR脂妙清」，屬高濃度Omega-3，可提供需要個案使用。



高三酸甘油脂血症飲食原則

1. 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。肥胖者需配合規律運動，積極減重。
2. 宜多食用多醣類食物（例如：五穀根莖類等）為佳，避免食用加糖之各式甜點及飲料。
3. 酒類應盡量減少或禁止。
4. 烹調時多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法。
5. 可多選擇富含Omega-3脂肪酸的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、牡蠣、白鯧魚等。
6. 小訣竅：植物比動物好、白肉比紅肉好、腳愈少愈好、不吃有殼的肉、吃肉不吃皮、吃外不吃內（不吃內臟）。