

三高中的隱形殺手

高血脂症

撰文◎ 16 病房組長 楊雯婷



高血脂症是人體內構成脂肪的膽固醇、三酸甘油脂過高所致，最可怕的是症狀不明顯，往往在引發了高血壓、血管硬化等疾病後才發現。若能及早控制血脂，能較有效地預防冠狀動脈性心臟病、中風及血管等疾病。



三高中，高血脂與高血壓、高血糖相比，初期症狀不明顯，無法自行測量，較難自我察覺與控制。

何謂高血脂症

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常升高（不論是高膽固醇

血症、高三酸甘油酯血症或二者合併）皆是動脈血管硬化的主因，會增加罹患心臟血管疾病、腦血管疾病腎性高血壓及腎衰竭的機率。

致病原因

總熱量攝取過多、總脂肪攝取過多、缺乏運動、先天性遺傳、先天性缺陷、酒精攝取過量、其他疾病引起之併發症。

對身體的危害

高血脂症會造成動脈硬化，病灶好發於全身血管，最常發生的部位為冠狀動脈、頸動脈及腸骨動脈。病灶若發生在腦部，會造成腦梗塞（俗稱腦中風）。病灶發生在腎臟血管，會造成腎性高血壓、腎衰竭。發生在下肢動脈，會出現間歇性跛行（走一段路腿疼，休息一下又好了）。發生在冠狀動脈，血管壁因阻塞而血流減少，發生心肌缺氧，出現心絞痛（胸口有壓迫感及胸痛等症狀），血管壁阻塞變大或硬化斑塊破裂，會造成心肌梗塞。

如何預防高血脂症

一、維持理想體重。體重過重是造成心臟血管疾病之危險因子，若肥胖又有高脂血症，則極易導致動脈粥狀硬化。

二、控制脂肪之攝取量，少吃油炸、油煎、油酥的食物，需注意避免食用不可見的脂肪，如蛋糕、冰淇淋、月餅等。

三、目前國人飲食中外食機率高，外食容易攝取到 ω -6脂肪酸，攝取量遠遠超過 ω -3及 ω -9脂肪酸。過量的 ω -6將誘發慢性發炎反應

的發生，不僅不利心腦血管健康、還可能導致各式慢性病上身。建議外食時，一定要避免身體脂肪酸失衡比例，可以重新調整新陳代謝，故而在挑選肉類食物時，多選擇鯖魚、鮭魚、秋刀魚等富含 ω -3脂肪酸的魚類。至於吃素或不愛吃肉的朋友，則可選擇使用亞麻仁油、紫蘇油、南瓜子油、小麥胚芽油、堅果等富含 ω -3脂肪酸的植物性來源；以及富含 ω -9脂肪酸的橄欖油、芥花油來適度替換。

四、炒菜宜選用富含單元不飽和脂肪的油脂如苦茶油、橄欖油、芥花油、紫蘇油、花生油等。

五、烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、燉、滷等方式。

六、宜採用適量多醣類食物，如：五穀根莖類；少吃富含精製糖類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加糖食品等。

七、多選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、菇蕈等。

八、避免飲酒。飲酒過量易使三酸甘油酯上升。

九、適當調整生活型態，例如戒菸、運動以及壓力調適。

十、依據醫生指示按時服用藥物。

