一〇〇學年度健康宣導
（體檢異常個案追蹤及衛教指導）

高血脂症

主講：張瓊文護理師
日期：101.03.16

什麼是高血脂

- 血中所含脂肪簡稱血脂，主要包含膽固醇、三酸甘油脂，當這兩種血脂膿度過高時，就是高血脂。

血液中膽固醇濃度

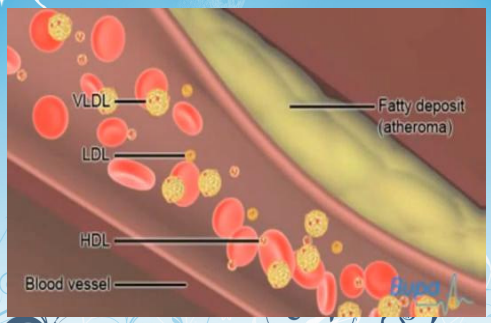
- ***成人血膽固醇及三酸甘油脂理想濃度***
- 膽固醇：＜200mg/dl
- 三酸甘油脂：＜200mg/dl
- **低密度脂蛋白LDL**：＜130mg/dl
- ***心血管疾病、糖尿病患者***
- 膽固醇：＜160mg/dl
- **低密度脂蛋白LDL**：＜100mg/dl

膽固醇功能

- **是人體細胞膜的主要成分。**
- **皮膚中的膽固醇經陽光的紫外線照射後，可轉化成人體所需的維生素D。**
- **製造荷爾蒙的要素。**
- **轉變為膽酸，以助人體消化脂肪。**
- **促進碳水化合物的新陳代謝功能。**
- **保護紅血球不被破壞，增長紅血球壽命，防貧血。**
- **對於血管脆弱、老化的部分，具有保護作用。**

膽固醇種類

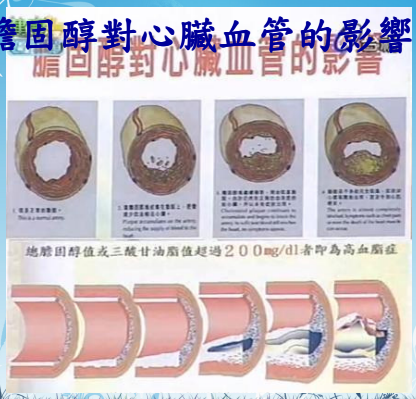
- **低密度脂蛋白膽固醇(LDL Cholesterol)**
  - **被稱為“壞的膽固醇”。**
  - **血管壁上沈積，形成斑塊。會阻塞血管的血流，這種情況稱之為『動脈粥狀硬化』。**
  - **當血栓由斑塊凝結，會造成心肌缺氧的冠狀動脈心臟病，如阻斷通往腦部的血流，就會造成腦中風。**



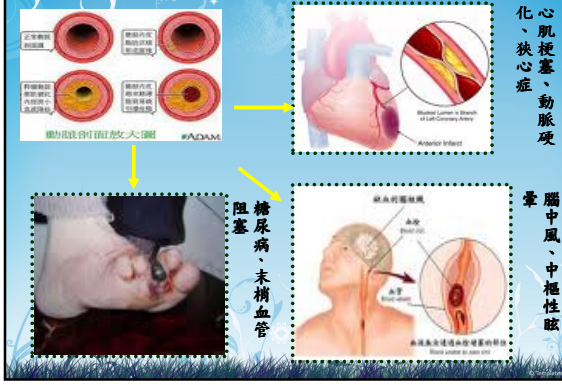
膽固醇種類

- 高密度脂蛋白膽固醇(HDL Cholesterol)
  - ＊又被稱為“好的膽固醇”
    “脂肪斑塊清道夫”
  - ＊會移走動脈粥狀硬化斑塊的膽固醇，減緩動脈粥狀硬化的形成。
  - ＊而HDL膽固醇低於35mg/dl通常被認為高危險。

膽固醇對心臟血管的影響



長期高血脂將引起下列疾病



心肌梗塞、動脈硬化、狹心症

糖尿病、末梢血管阻塞

腦中風、中樞性眩暈

造成高血脂的原因

- 先天性~瘦子也會高血脂
- 遺傳體質
- 後天性~
- 疾病因素…甲狀腺功能低下、肝病、糖尿病、腎病症候群
- 飲食中攝取過多熱量、飽和脂肪、膽固醇…喜好偏油、有殼海產食物
- 抽菸…
- 肥胖…體脂肪過高 、40歲以上

8種降低膽固醇的食物--黃豆

- 豆類是大自然中，最便宜、最普遍、最有效的抗膽固醇食物。
- 每天吃28克的豆類食物，可以降低10%總膽固醇、LDL（壞的膽固醇）和三酸甘油脂。
- 豆腐、豆漿、味噌列入平日飲食中。
- 每日最好一杯豆漿。

8種降低膽固醇的食物--燕麥片

- 早晨一杯燕麥片是對心臟友善的好早餐。
- 燕麥中主要破壞膽固醇的物質，叫做「β-聚葡萄糖」，是一種可溶性纖維，能妨礙膽固醇的製造與吸收。
- 每天只要吃三分之二杯乾的燕麥片，就能降低膽固醇16%。

8種降低膽固醇的食物--鮭魚

- 魚中的Omega-3脂肪酸都對心臟有好處。Omega-3脂肪酸可以降低血壓、三酸甘油脂，也可以預防中風。

1磅(lb) =454克(g)=16盎司(oz)

- 膽固醇正常的人一天吃一磅的鮭魚，連續吃40天，HDL大大增加。

- 鯖魚、沙丁魚、鯖花魚等。

8種降低膽固醇的食物--橄欖油

- 愈飽和的油（如豬油），愈會增加膽固醇的含量，都不建議使用。

- 不飽和的油（如沙拉油、葵花油），雖然能降低膽固醇，卻也會同時降低好的膽固醇（HDL）。
- 橄欖油因為它的單元不飽和脂肪酸可以降低膽固醇，卻可以維持好的膽固醇的量，是最佳選擇，其他如芥花油也有相同效果。橄欖油中發現維生素E、多酚等抗氧化物質，能讓壞的膽固醇免於被氧化。

8種降低膽固醇的食物-- 蘋果

- 蘋果和其他含有豐富果膠的水果，都可以降低壞的膽固醇（LDL）。
- 最近還發現蘋果中還含有另一項物質維生素K1，也能延緩LDL氧化。

8種降低膽固醇的食物--葡萄柚

- 葡萄柚中有一種可溶性纖維可以降低LDL，每天吃兩杯半的葡萄柚果肉，可以降低10%的LDL。

- 含有可溶性纖維的食物，都可以增加膽固醇的的排泄。

- 哪些食物最多？「QQ、滑滑、黏黏、脆脆的食物，」台大陳珮蓉組長形容，如木耳、菇類、海帶、洋菜等。

8種降低膽固醇的食物--茶

- 近年來發現，綠茶、烏龍茶中的多酚，可以提高好的膽固醇。

- 普洱茶萃取物的實驗中，也發現可以降低血液中膽固醇量。

8種降低膽固醇的食物-- 大蒜

- 大蒜可以降低總膽固醇，也可以降低壞的膽固醇。

大蒜中之diallyl disulfide，可藉由形成蛋白分子內的雙硫化合物而抑制HMG-CoA reductase 的活性，進一步減少肝臟中膽固醇的合成。肝臟中三酸甘油酯之生合成決定於D-1,2 diglyceride的產生，需要CoA的參與，而allicin會與硫氫基(SH group)結合，影響三酸甘油脂之合成。

降低膽固醇三招

- 1.運動
- 運動的選擇以耐力性訓練為佳，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車等，每週儘量維持在3至5回，運動時間為20至60分鐘。
- 有氧運動、融入規律生活、培養興趣

降低膽固醇三招

- 2.飲食
- 植物固醇(大豆黃豆)、黏稠纖維(燕麥大麥)與堅果類幫你降膽固醇。
  - 植醇能抑制一部分膽固醇吸收進入血液裡，藉以降低血中的總膽固醇濃度及低密度脂蛋白。2-3公克的植醇，大約可降低10%LDL（壞膽固醇）
- 飲食求清淡，並注意熱量的攝取。

降低膽固醇三招

- 3.改變生活型態
- 戒菸~抽菸會損壞血管壁，降低好的膽固醇，並升高三酸甘油酯
- 減重~可以改善三酸甘油酯
- 降低膽固醇及飽和脂肪酸攝取~含膽固醇最多的食物是豬腦、牛腦、肝臟、蛋黃、魚卵、蚵、蛋糕、乳酪等。

清淡飲食、勤運動才是良方

- 定期做膽固醇、三酸甘油脂檢查，隨時掌握正確數值。
- 不生氣、緊張，重視休閒活動，均有助於降低壞膽固醇。

平時飲食要小心陷阱

- 想要在飲食中降低油脂和膽固醇，都要盯緊每天所吃的肉。
- 儘量吃瘦肉，雞肉要去皮。每天只能吃5兩肉，「1兩約是兩根手指大」。
- 另外培根、火腿、香腸這些食物看不見的油脂其實很高，而且都是飽和脂肪，會增加膽固醇的量，最好儘量避免。
- 例如糕點，中式的往往含有豬油；西式的往往是奶油或是植物油（瑪其琳），別以為植物油沒關係，這種植物油其實已經氫化，與飽和的動物油無異。

平時飲食要小心陷阱

- 鐵板燒用的那塊油，也是奶油。
- 奶精可是用椰子油製成，是少數飽和脂肪很高的植物油，一匙粉狀奶精就有3g的飽和脂肪。

謝謝聆聽

有獎徵答

1. 什麼是高血脂？
2. 長期高血脂將引起哪些疾病？
3. 降低膽固醇三招？
4. 降低膽固醇的食物