

高血脂护理指导

请仔细阅读以下说明，可帮助您及您的家属了解高血脂，有疑问请联络医护人员。

一、什么是高血脂

1. 血中脂肪物质主要是以胆固醇、三酸甘油酯及磷脂质三种形式存在。若血中胆固醇高、或三酸甘油酯高、或两者皆超过正常值时，我们称之为高血脂症。
2. 血脂蛋白（胆固醇）的种类：
 - (1) 低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)：低密度胆固醇过高所引起的高胆固醇血症是冠状动脉硬化和心脏疾病的危险因子。所以低密度脂蛋白胆固醇被称为「坏」的胆固醇。
 - (2) 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)：高密度胆固醇越高，罹患冠状动脉心脏疾病机率越低，所以高密度脂蛋白胆固醇被称为「好」的胆固醇。
 - (3) 高胆固醇血症：
当血液中的胆固醇浓度或低密度脂蛋白胆固醇浓度高于正常值时，即为高胆固醇血症。

种类	理想浓度
总胆固醇	< 200 mg/dl
三酸甘油酯	< 150 mg/dl
低密度脂蛋白胆固醇	< 130 mg/dl
高密度脂蛋白胆固醇	男 \geq 40 mg /dl 女 \geq 50 mg /dl

(数据源：国民健康署)

二、高血脂症的症状

一般高血脂症病人没有任何明显症候。极少数「家族遗传性高血脂症」患者的皮肤或皮下组织或肌腱会出现「黄色瘤」或「黄斑」。

三、护理指导

1. 控制油脂摄取量：少吃油炸、油煎或油酥的食物，猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等。
2. 少吃高胆固醇食物：如：内脏、蟹黄、虾卵、鱼卵等，若胆固醇过高，则每周以不超过摄取二~三个蛋黄为原则。

3. 选单元不饱和脂肪酸油炒菜 : (如花生油、橄榄油等) , 少用饱和脂肪酸 (如 : 猪油、牛油等) 。
4. 烹调清淡 : 多采用清蒸、水煮、烧、烤、炖、卤等方式。
5. 不宜喝酒 。
6. 选用含纤维质的食物 : 未加工的豆类、蔬菜、水果及全谷类 。
7. 调整生活型态 : 例如戒烟、运动、以及压力调适。
8. 多摄取含 Ω -3 脂肪酸的鱼类 : 例如 : 秋刀鱼、鲑鱼、日本花鲑鱼、白鲔鱼等。
9. 维持理想的血胆固醇值 : 定期抽血检查。
10. 戒烟 : 香烟中的尼古丁、一氧化碳会引起脂肪堆积 , 破坏动脉管壁 , 伤害心脏及动脉等。
11. 维持理想体重 , 保持适度的运动习惯。
12. 养成正确的饮食习惯 : 交际应酬应节制。