

## 一、何謂高血脂

- 簡單來說就是「血液裡的脂肪過高」，主要包含膽固醇與三酸甘油酯。
- 當血脂異常時，不僅會造成心血管疾病(如:冠狀動脈粥樣硬化、冠心病…)，也和腦中風、糖尿病、腎臟疾病等慢性疾病息息相關。



## 二、血脂標準值

1. 總膽固醇(TCH)標準值小於200mg/dl。
2. 三酸甘油脂(TG)標準值小於200mg/dl，有心血管疾病病人建議控制小於150mg/dl。
3. 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-L)大於40mg/dl。
4. 低密度脂蛋白膽固醇(LDL-L)標準值小於130mg/dl，此外有2種類型病人更要注意：
  - 有心血管疾病建議控制小於70mg/dl。
  - 有心血管疾病合併糖尿病建議控制小於55mg/dl。

## 三、造成高血脂原因

- 先天性因素：遺傳。
- 後天性因素：糖尿病、腎病症候群、甲狀腺功能低下、肥胖、飲食過量等。

## 四、如何控制高血脂

### 飲食與生活型態調整



#### 1.控制體重與腰圍:

體重過重及腰圍超過標準，不僅容易造成血脂異常，也會提高心血管疾病風險。

體重標準：建議控制身體質量指數(BMI) 18.5~24公斤/公尺<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)。  
腰圍標準：男性小於90公分(35吋)；女性小於80公分(31吋)。

#### 2.均衡飲食-國民健康署-我的餐盤~6口訣

- 每天早晚1杯奶：增加鈣質攝取。
- 每餐水果拳頭大：每天至少攝取2份水果。
- 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠。
- 飯跟蔬菜一樣多：主食以全穀雜糧為主。



# 認識高血脂



- **少油少鹽**：烹調時選擇健康油脂(如：橄欖油、苦茶油..等植物性油)，避免使用動物性油脂。
- **多喝水**：保持充足水分攝取，避免含糖飲料。

#### • 乳品

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



#### • 堅果

每天1份堅果(1湯匙=3茶匙)  
1份約5粒杏仁果、腰果5粒或花生10粒



#### • 當季水果

每天2份  
(約拳頭大小)



#### • 豆魚 • 蛋肉

份量約  
一掌心



#### • 當季蔬菜

1/3選擇深色  
(份量為3碟=半斤)



#### • 澱粉主食

每天有1/3份為全穀雜糧



參考資料：  
衛生福利部國民健康署-我的餐盤示意圖

### 3.規律運動習慣-運動「533」原則

- 每週運動5次。
- 每次運動時間超過30分鐘。
- 心跳達到每分鐘130下。
- 運動種類選擇，如：散步健走、太極拳、有氧運動、騎腳踏車、游泳…等。

### 4.戒菸與戒酒

#### 戒菸



因菸草中尼古丁會使三酸甘油脂與總膽固醇提高，使動脈粥狀硬化，增加心血管風險。

#### 戒酒

酒精會提高三酸甘油脂，增加心血管風險。

#### 藥物治療

當經過3-6個月飲食與生活型態調整，高血脂仍無法改善，經醫師評估會進行藥物治療以改善高血脂，藥物治療期間不可任意停藥，避免膽固醇數值再度升高。

### 五、結語

面對「無聲殺手」高血脂，定期健康檢查、養成良好生活習慣，正是守護心血管健康的第一道防線。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

### 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 115.01 修訂