

什麼是血脂肪？

人類血液中所含的脂肪，主要包括膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質及游離脂肪酸等。

而常聽到有人提起的高密度脂蛋白又是怎麼回事呢？我們平時喝的湯，如果較油，放置一段時間後表面就會浮一層油，那是因為油脂和水是互相不溶解的，血脂肪也是，必須和特殊蛋白結合成為脂蛋白，才能溶解在血漿中，由血管帶往身體的各個器官。

將血液的脂蛋白用機器離心後，可以產生兩種密度不同的脂蛋白，其中低密度脂蛋白，含有大量膽固醇，體積又小，很容易堆積在血管壁，使血管內皮細胞功能失常，進一步導致血管硬化，所以被稱為「壞的膽固醇」；高密度脂蛋白，就像清道夫般，可以將血液中過多的膽固醇移除，預防脂肪堆積在血管壁，減少血管硬化的機會，所以又被稱為「好的膽固醇」。

何謂高脂血症？

所謂高脂血症是指空腹八小時以上後，血液總膽固醇超過 200 毫克/公合，三酸甘油酯超過 200 毫克/公合，或是低密度脂蛋白超過 130 毫克/公合，至於高密度脂蛋白也就是「好的膽固醇」，則希望能超過 40 毫克/公合（我國衛生署建議為 35 以上）。

高脂血症的嚴重性

1950 年代，美國進行大規模的健康調查，企圖了解各種疾病發生的原因，結果顯示血液中的膽固醇濃度與冠狀動脈心臟病（冠心病）有很密切的關係，而引發大家開始關心這個議題，之後的研究又顯示藉由食物控制或藥物治療降低膽固醇，可以降低冠心病的發生率和死亡率，使得膽固醇與冠心病之間的關係更被確定。

在台灣方面，1990 年台大醫學院的李源德教授在台北縣金山鄉所做的研究，顯示低密度脂蛋白超過 160 毫克/公合的男性占 23.1% 而女性占 31.3%，比率相當高；研究也發現總膽固醇值除以低密度脂蛋白的比例超過 5 的人，八年後出現冠心病的機率會顯著增加。所以控制膽固醇，在台灣地區已經成為預防心血管疾病重要的一環。

除了冠心病之外，高脂血症也會增加腦中風的機會，膽固醇偏高會增加罹患膽結石的機率，三酸甘油酯超過 1000 毫克/公合會增加罹患胰臟炎的機會。

產生高脂血症的因素

基本上，高脂血症有原發型與續發型兩大類。原發型其實不常見，他們是因為先天低

密度脂蛋白接受器或脂蛋白酶等異常，所以年紀輕輕就出現高脂血症，使冠狀動脈漸漸硬化，有時不到 45 歲就造成心肌梗塞或出現胰臟炎，這種情形通常有家族傾向，所以全家人都出現高脂血症。若是 20 多歲就發現自己有高脂血症，尤其是數值比正常值超過許多時，可能要提醒其他家人也去檢查。

續發型高脂血症就是因為得了某些疾病或其他原因而產生高脂血症，比較常見的原因包含糖尿病控制不良、甲狀腺功能低下、腎衰竭、腎病症候群、肝硬化、紅斑性狼瘡等，長期服用類固醇、部分服用口服避孕藥的婦女、酗酒的人也可能造成高脂血症，肥胖的民眾也常會有高脂血症。然而其實高脂血症最常見的原因，還是吃進太多高油脂與高熱量食物，造成血脂肪增加。

其他心血管疾病的危險因素

光是高脂血症，可能只是把你向心血管疾病推進一小步，其他危險因素包括吸菸、高血壓、糖尿病、曾得到心血管疾病、年紀大（男性超過 45 歲，女性超過 55 歲）、一等親男性親人不到 55 歲就得到冠心病或一等親女性親人不到 65 歲就得到冠心病等，每增加一個危險因素，你就向心血管疾病接近更大一步。

我國健保局規定有超過兩個危險因素或已有心血管疾病時，若已開始飲食控制與生活型態調整，三個月前與最近血液總膽固醇都超過 200 毫克/公合或是低密度脂蛋白超過 130 毫克/公合，或是三酸甘油酯超過 200 毫克/公合就應該開始用藥；若是危險因素不到兩個，三個月前與最近血液總膽固醇超過 240 毫克/公合或是低密度脂蛋白超過 160 毫克/公合，或是三酸甘油酯超過 200 毫克/公合，合併總膽固醇值除以低密度脂蛋白的比例超過 5，再開始用藥。因為醫師處方相關藥物時，需附上三個月前的抽血資料才能向健保局申請給付，所以如果你不是固定在同一家醫療機構就醫，建議保留每次檢查血脂肪數據的影印本，以方便醫師依據你的檢查結果，決定是否需要開始藥物治療。

高脂血症的治療

1.調整生活型態

- 運動：增加運動量是很重要的，它不但可以改善心肺功能，又會增加肌肉量，保持骨骼健壯，還可以提升新陳代謝率，讓你不易發胖，對血脂肪而言，可以降低膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白，並增加高密度脂蛋白，對於改善健康有非常顯著的效果。一般建議以循序漸進的方式，漸漸增加運動量到每週三次以上，每次三十分鐘左右為目標，運動後每分鐘心跳希望能達到 $(220 - \text{年齡}) \times 0.7$ 至 $(220 - \text{年齡}) \times 0.85$ 之間，即使無法一次連續運動半小時，將運動分散在每天各時段進行，也比抱怨沒有時間而不肯運動好。

- 戒菸：吸菸的人應該下定決心戒菸，因為吸菸不只增加高血脂症患者的心血管疾病機率，也增加多種癌症的罹患率，現在許多醫院都開立了戒菸門診，想戒菸的民眾可以試著利用，讓醫護人員協助你成功戒菸。

- 減重：依照衛生署的標準，身體質量比【體重（公斤）除以身高（公尺）平方】超過 24 以上就算過重，超過 27 就算肥胖，高血脂症的民眾應該測量自己的身高體重，若是體重過重或肥胖，應該下定決心減重，體重只要減少 5% ，血脂肪常就會開始改善。

- 控制飲食：飲食控制對於高血脂症的改善，也是不可或缺的一環，至於飲食控制的技巧，另有專文介紹，在此不再贅述。

2.藥物治療

經過多年來的發展，目前已有許多效果良好，副作用又少的藥物可供選擇，醫師會根據你的血脂肪數值與其他心血管疾病危險因素多寡，決定是否該服用藥物，或用什麼藥物治療。

結語

高血脂症是心血管疾病的重要危險因素，你不妨找個機會空腹八小時以上抽血，了解自己血脂肪的狀況，如果正常，再想想自己是否有其他心血管疾病的危險因素，有的話要趕快矯正，以免仍有機會得到心血管疾病；一旦發現血脂肪偏高也不必恐慌，可以與醫護人員、營養師共同討論出適合自己的改善方法，遠離心血管疾病的威脅。