

## 過年吃太油，小心“高血脂”

◎北醫附醫家醫科蘇明章醫師◎



最近有一句很夯的電視廣告詞是這麼說的，「我會死心塌地的跟著你，我叫膽固醇。」

血清中所含的脂肪簡稱血脂，主要包括膽固醇和三酸甘油酯（或稱為中性脂肪）。血脂必須與特殊蛋白結合成為脂蛋白，才能溶在血漿中，隨著血液循環。血液中脂蛋白主要的兩種為高密度脂蛋白（俗稱「好的膽固醇」）與低密度脂蛋白（俗稱「壞的膽固醇」）。當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

研究資料顯示，高血脂是腦中風、冠心病、心肌梗塞、高血壓及糖尿病的一個重要危險因子。另外高血脂還可導致脂肪肝、肝硬化、膽結石、胰臟炎等疾病。

對高血脂這個隱形殺手，在現在社會中你我可能都是高危險群，以下提供幾種遠離高血脂的方法：

- 定期抽血檢查。
- 飲食控制：如果您已經有高血脂，應與營養師或醫師討論後進行飲食控制計畫。少吃油炸、動物性脂肪、膽固醇過高的食物，如內臟、蛋黃、豬油、牛油等，多攝取各式高纖蔬果、五穀根莖類。
- 適度運動：應有固定運動時間，一週至少要三次才能達到效果。
- 控制體重及腰圍。

- ● 戒菸、少喝酒。
  
- ● 藥物治療：接受飲食控制 3-6 個月及適度運動後，若血中膽固醇及三酸甘油酯濃度仍偏高，醫師就會考慮給予藥物治療。服用降血脂藥物時，請不要任意停藥，應再作一次血脂肪檢驗，醫師將會視您的情況決定是否需減量或繼續服藥。