

拒絕！脂心好油 注意！益者三油 油質。油量。油多高



什麼是高血脂？

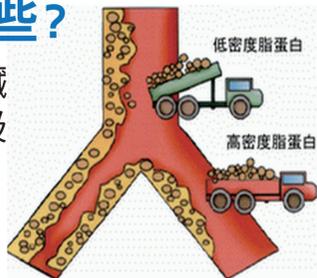
高血脂是指血液中的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)或是三酸甘油酯過高所造成的。

高血脂的種類有哪些？

人體內的脂質主要為膽固醇和三酸甘油酯(中性脂肪, TG)。而膽固醇大致可分為：**低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)**，又稱為壞的膽固醇；**高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)**，又稱為好的膽固醇。

造成高血脂的原因有哪些？

攝取膽固醇含量高的食物(像內臟、蛋黃…)、肥胖者、不運動、吸菸、遺傳基因、年齡所造成。



血脂過高怎麼辦呢？

均衡飲食
規律運動(3~6個月)
養成良好生活習慣

仍未改善

藥物治療

您的高血脂太高了嗎？

	理想濃度	邊際危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200 mg/dl	<200~239 mg/dl	≥240 mg/dl
低密度脂蛋白 總膽固醇 (禁食12小時)	<100 mg/dl	<130~159 mg/dl	≥160 mg/dl
血液三酸甘油酯 (禁食12小時)	<150 mg/dl	<150~199 mg/dl	≥200 mg/dl

高血脂會造成的併發症？

高血壓：血脂堆積→血管變窄

脂肪肝：營養過剩→脂肪堆積

膽結石：膽固醇過高→膽汁濃度過高→結石

心臟病：血脂堆積→管狀動脈阻塞→心臟缺氧/心絞痛/心衰竭

胰臟炎：脂肪過多→胰臟工作量大→發炎

中風：血脂堆積→腦部血管阻塞→腦部缺氧

降血脂藥物治療

	HMG-CoA還原酶抑制劑(statins)	菸鹼酸衍生物	膽酸結合樹脂	纖維酸衍生物	膽固醇吸收抑制劑
藥物	 立普妥Lipitor®  力清之LIVALO®  脂倍坦膠囊Olbetam®  可利舒散 choles®  祛脂微粒膠囊 Fenolip®  怡妥錠 Ezetrol®	 冠脂妥Crestor®  脂落Zolotin®	 脂福膜衣錠GEMD®		
服藥時間	晚飯後以開水併服。	早晚飯後以開水併服。	早晚飯前須與開水混合後服用。	請遵醫囑服用。	請遵醫囑服用。
注意事項	不可與紅麴併服，懷孕婦女不可使用，若出現肌肉疼痛等情形需回診告知醫生，需定期檢測肝指數。	懷孕婦女不可使用，痛風、膽結石者須小心使用，需定期檢測肝指數。	使用前1小時或後4~6小時再服用其他藥物，服藥後須多補充水分。	若出現肌肉疼痛等情形需回診告知醫生，需定期檢測肝指數。	與 statins 類併用需小心肌肉疼痛等副作用，需定期檢測肝指數。

控制血脂小秘訣

- 「油」不得你 - 避免油膩食物。
油量: 控制飲食習慣 少吃油膩食物。
- 好「膽」你就來 - 提高好的膽固醇。
油質: 選用不飽和脂肪酸含量高的油
- 多吃「纖」丹 - 補充高纖食物。
如: 蔬菜水果。
- 「動」則得救 - 固定運動、戒菸。
油多高: 定期看診監測血脂 積極治療。



定期健康檢查：

健保給付：40~65 歲→3年1次免費健檢。65歲以上→1年1次免費健檢。
若是高危險群或 40 歲以上者，每年至少抽血檢查一次噢！

您有任何疑問，請向醫師或藥師詢問。我們竭誠為您服務。

馬偕紀念醫院 藥劑部 關心您的健康