

高血脂護理指導

2019.06制定

2023.02審閱



原因

遺傳

肥胖

飲食偏差

運動不足

情緒異常

疾病



遠離高血脂教戰守則

飲食控制



1. 減少含飽和脂肪酸食物的攝取，如：肥肉、雞皮及精緻糕點。
2. 選用植物油，少吃煎炸或油酥食品。
3. 少吃內臟、蝦米、蚵仔乾及蝦頭、蟹黃、蛋黃、烏魚子等。
4. 選用富含纖維質的食物。
5. 牛奶請飲用脫脂牛奶。

運動瘦身



遠離菸酒



藥物治療



參考資料引自國健署網站、健康九九網站；圖片引自google
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康