

高膽固醇血症

簡介

膽固醇主要由肝臟所製造，通常身體需要有一定份量的膽固醇才能維持正常的機能，但是如果血中總膽固醇過高時卻會對身體造成傷害。食物中含許多膽固醇，特別是動物性食品，過高的膽固醇是引起冠狀動脈心臟病的主要原因。如果膽固醇過高，就會對身體造成不良影響，例如心肌梗塞、高血壓、腦中風等心血管疾病。至於膽固醇的標準，根據美國國家膽固醇教育計劃，訂定血中總膽固醇達 240 mg/dl(毫克/分升)為過高，介於 200 至 239 mg/dl 則謂之邊緣型高血膽固醇，低於 200 mg/dl 則為較可接受的範圍。

預防

要維持正常的膽固醇：有下列幾點需特別注意：

- 1.保持飲食清淡：含高飽和脂肪之食物應少吃，例如蛋黃、動物內臟、五花肉、香腸、雞、鴨、奶油、冰淇淋、固狀油類(牛油、豬油)、雞蛋或動物油製成的麵包或餅乾、炸薯條、魚卵、蟹黃等等。
- 2.控制體重：理想體重之計算方法：身高(公尺) x 身高(公尺) x 22。超過理想體重範圍，包括肥胖或過重者，常合併有膽固醇過高，每週應以減輕體重 0.5 至 1 公斤為佳，並以達到理想體重為目標。
- 3.規律運動：最好選擇慢跑、游泳、騎自行車等具韻律性且運動量穩定之運動。以在不超過自己身體負荷的情形下，每週至少有 3 次運動，每次運動時間至少 30 分鐘。
- 4.持續戒菸：由於吸菸本身即是冠狀動脈疾病強力的危險因子，所以必須確實戒菸，才能降低罹患冠狀動脈疾病的危險性。