

### 什麼是膽固醇？

膽固醇是一種脂肪樣物質，是細胞膜的一部分。人體內大部份膽固醇都是在肝臟內製造的。因此，膽固醇含量主要由基因決定，高膽固醇可能是遺傳性的。日常食用膽固醇、飽和脂肪、反式脂肪或總脂肪含量高的食品，也可能影響膽固醇含量。飲食中的膽固醇大多來自動物產品，如肉、奶脂和蛋黃。

膽固醇含量高會導致在血管內形成斑，這一過程被稱為**動脈粥樣硬化 (atherosclerosis)**。血管內壁的膽固醇斑會導致血管變窄（冠心病），並增加心臟病發作和中風的風險。因此，定期檢查膽固醇含量（血脂譜或表）至為重要。

### 如何檢查膽固醇？

進行驗血以測量您血液內的膽固醇含量。可在禁食或不禁食後進行。如果驗血前不禁食，所得的總膽固醇和 HDL 含量將是準確的，但 LDL 或甘油三酸脂含量卻不準確。

空腹血脂譜用於測量或計算血液內的數種血脂參數。由於各種不同的脂類參數在臨床上都非常重要，因此必須要測量全血脂譜，而不僅僅測量總膽固醇含量。血脂譜可向您的醫生提供有關心臟病風險的大量資訊，並指出針對您的情況的最佳治療策略。

### 血脂譜由哪幾部分組成？

**總膽固醇**是指血液中的膽固醇總含量。高於每分升 200 毫克即被視為高含量。

**LDL 膽固醇**或低密度脂蛋白，又被稱為「有害」膽固醇，原因是已證實高 LDL 含量與心臟病有關。任何膽固醇治療方案的主要目的都是為了降低 LDL 膽固醇。應降低多少 LDL 取決於其他心臟病風險因素。例如，對於不存在心臟病風險因素的健康人士而言，每分升 130 毫克的 LDL 含量是可以接受的。但如果您已經患有心臟病，或糖尿病、慢性腎病之類的其他嚴重風險因素，則應盡可能降低您的 LDL。屬於此類高風險群體的患者應當保持每分升 70 毫克或更低的 LDL。

## 血脂譜由哪幾部分組成？（續）

**HDL 膽固醇**或高密度脂蛋白，又被稱為「良性」膽固醇。已經證明，高 HDL 膽固醇含量可降低心臟病風險。HDL 有助於清除血流中的一些膽固醇，並將其送回肝臟。男性的理想 HDL 含量是每分升 40 毫克以上，女性則為每分升 50 毫克以上。對於心臟病患者，HDL 膽固醇應盡可能高。

**甘油三酸脂**是脂肪微粒，如果患有無法控制的糖尿病和肥胖症等疾病會增高其含量。飲酒過多或服用某些藥物也可能增高甘油三酸脂含量。高甘油三酸脂含量（每分升 150 毫克以上）意味著更高的心臟病風險。

**總膽固醇與 HDL 的比率**是心臟病風險的一個重要指標。理想數字為 3 或更低。

請用下表比較您的 LDL 和 HDL 含量：

LDL 膽固醇含量 (每分升毫克)		HDL 膽固醇含量 (每分升毫克)	
70 或以下	最低風險	60 或以上	較低風險
100 或以下	較低風險	41 至 59	中等風險
101 至 129	中等風險	40 或以下	高風險
130 或以上	高風險		

有幾種常見的膽固醇異常或**血脂異常 (dyslipidemia)**症狀。經常有患者出現 LDL 含量高而其他血脂參數正常的現象。另一種常見現象與「**新陳代謝綜合症 (metabolic syndrome)**」有關。此綜合症包括體重過高、高血壓、糖尿病和混合血脂異常之類的綜合症狀。新陳代謝綜合症患者可能有正常的 LDL 含量，但同時有高甘油三酸脂和低 HDL。新陳代謝綜合症是心臟病風險的一個重要標記。

## 我如何才能改善我的膽固醇血脂譜？

### 改變飲食習慣

- **選擇總脂肪含量低的食品：**將脂肪攝入量保持在總卡路里的 30% 以下
- **選擇飽和脂肪和膽固醇含量低的食品：**應選擇單不飽和及 omega-3 脂肪酸，如魚、大豆、橄欖和芥花籽油。限制飲食中的紅肉數量。
- **選擇低脂奶類制品：**1% 或脫脂牛奶、農家芝士或酸奶油。
- **選擇富含複合碳水化合物和纖維的食物：**全穀麵包和穀類食品、新鮮水果、多葉蔬菜、豆類和小扁豆。
- **多選擇植物蛋白而不是動物蛋白：**最好每週食用 2 至 3 次或以上的小扁豆、大豆和豆腐以及各種豆類。

### 其他生活方式的轉變

- **保持適合自己的體重：**請向您的健康護理提供者諮詢您的體重指數 (Body Mass Index, BMI)。BMI 用於測量身高與體重之間的關係。
- **定期運動：**進行有氧運動，如每星期散步 3 至 4 次，每次至少 20 至 40 分鐘。

## 膽固醇的藥物治療

藥物治療適用於未能透過飲食和生活方式轉變改善其膽固醇含量的患者。藥物治療也適用於患有心臟病或高心臟病風險的患者。您的健康護理提供者可決定您是否需要處方藥。

「他汀類」藥物是用於治療多數膽固醇病患者的主要藥物。這些藥物會封鎖一種在肝臟內製造 LDL 膽固醇的酶。這些藥物的作用是降低總膽固醇和 LDL，而對血脂譜中其他部分的影響則相對較小。經證實，他汀類藥物能降低患心臟病的風險，被視為已患有心臟病或具有高風險患者的必備藥物。這些藥物被廣泛處方，因為它們對多數患者而言是安全、有效和很容易為身體所接受。

## 膽固醇的藥物治療 (續)

可選用其他降低 LDL 膽固醇的藥物，這些藥物可能被指定用於某些特定患者。還有專用於降低甘油三酸脂或提高 HDL 膽固醇的藥物，並經常因應這些用途與他汀類藥物一起處方予病者。

降低 LDL 膽固醇的「另類」治療藥物，如紅麴提取物，可能包含與他汀類藥物所含的相同活性成分。請告訴您的健康護理提供者，您是否正在服用任何另類治療藥物、草藥或補充劑。

## 取得更多資訊的途徑

登上 [www.cpmc.org/learning/chinese.html](http://www.cpmc.org/learning/chinese.html)，瞭解有關您健康的更多資訊。

---

作者：Fiona Dulbecco 醫生

由「患者和社區教育中心」(Center for Patient and Community Education) 聯合「加州太平洋醫療中心」(California Pacific Medical Center) 的工作人員和醫師共同製作。最後更新日期：2008 年1月

© 2002 至 2008 年California Pacific Medical Center 版權所有

資金來源：由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。

注意：此資訊無意取代您直接從醫生那 獲得任何資訊或個人醫 建議。如果您對此資訊有任何疑問，如所 治 的風險或優點，請詢問您的醫生。