屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
認識高血脂

編　　號	ND 內-114
製訂日期	2026.04

一、何謂高血脂？

高血脂是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯超過正常標準。長期過高會使我們的心血管狹窄，導致冠狀動脈硬化、心絞痛、心肌梗塞，甚至死亡。因此，血脂控制在正常範圍內，可減少冠狀動脈和心臟疾病的發生率。

血脂正常值：
總膽固醇＜200 mg/dL
三酸甘油酯＜150 mg/dL
高密度脂蛋白男生>40mg/dL，女生>50mg/dL，如 HDL≧60 mg/dL 對心臟有保護作用，減低心臟病的發生率，所以 HDL 稱為好的膽固醇。
低密度脂蛋白＜100 mg/dL，它與心臟病的發生息息相關，所以 LDL 稱為壞的膽固醇。



二、誰最會容易得到？

(一)體重過重：體重過重，通常也表示熱量攝取過多，同時血膽固醇也易升高。常會合併有高三酸甘油酯血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。

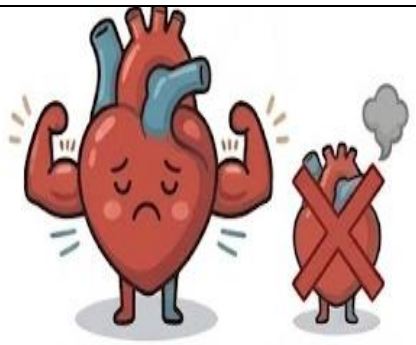
(二)懶骨頭：不愛運動的人，容易發生高血脂的情形。

(三)老菸槍：吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。高血脂最喜歡吸菸者的血管內壁了。

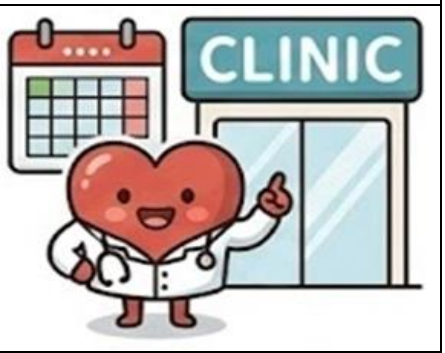
(四)天生的：遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有家族病史的人要更加注意。

(五)食葷族：經常吃葷食的人比吃素者的血脂要高 2~3 倍。
血液中膽固醇大部分由人體的肝臟產生，但有一部分攝取自食物像內臟、蛋黃、肉類、奶製品、海產類等，尤其是內臟和蛋黃，膽固醇極高，因此要特別注意。

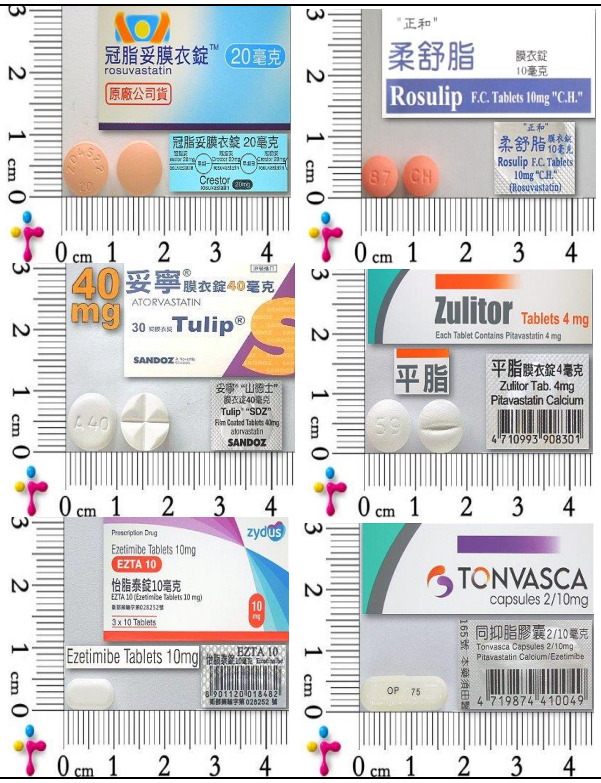
三、高血脂易造成的風險疾病

		
心臟疾病:動脈硬化、心肌梗塞	腦中風:血管阻塞,增加中風機率	周邊動脈阻塞疾病:走路痛，下肢潰瘍壞死

四、如何預防高血脂？

		
飲食計畫 拒絕油膩-少油炸、動物皮 拒內臟、糕餅類 少乾杯---喝酒=喝油 炒菜秘方-植物油,多蒸煮 我愛高纖-多蔬果、根莖類	規律運動 每週適度運動 每日至少 30 分鐘 持之以恆	維持正常體重 BMI:18.5-24 腰圍:男 <90 公分 女 <80 公分
		
戒菸 香菸中尼古丁、一氧化碳…等物質，破壞血管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積	藥物控制 依醫囑按時服用藥物 不可自行停用	按時回診 半年定期門診追蹤 檢測血脂數值

五、血脂藥物治療

	口服降血脂藥物	降血脂針劑
藥物		
作用	降低血液中「壞膽固醇」和三酸甘油脂	經皮下注射，大幅增加肝臟清除血液中壞膽固醇的效率
優點	1. 健保給付 2. 攜帶便利 3. 自行口服	1. 給藥頻率低 2. 減少心血管意外事件 3. 降血脂效果較口服佳
缺點	1. 定期監測肝指數 2. 藥物與飲食交互作用 3. 每日服用不可自行停藥	1. 需自費 2. 價格昂貴 3. 需冷藏保存
副作用	1. 肌肉痠痛 2. 腸胃不適 3. 頭痛 4. 紅疹	1. 注射部位不良反應(紅腫熱痛、皮疹) 2. 感冒症狀 3. 關節痛 4. 支氣管炎

諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【認識高血脂】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日