

高血脂症的飲食與治療

文／新陳代謝科主治醫師 范立冀

吃得好、運動少，血液中的油脂就高了(台語叫做血油)，高血脂症是指血液中的膽固醇或三酸甘油脂增加。它與糖尿病、高血壓、抽菸一樣，都是血管硬化阻塞的危險因子，若是長年不加以控制，血管容易逐漸阻塞，最後導致腦血管疾病、心血管疾病的發生。

壹、高膽固醇血症

高膽固醇血症通常是無症狀，大多數人處於高膽固醇的狀態多年，但都不自知。等到血管壁中脂肪堆積，最終產生動脈粥狀硬化並阻塞血管。因此血液中的脂蛋白不正常時（總膽固醇及低密度脂蛋白過高、高密度脂蛋白過低時），可能造成冠狀動脈、腦血管、或周邊血管的疾病是冠心病的主要危險因子。

貳、高三酸甘油脂血症

三酸甘油脂是一由三個脂肪酸分子與一個甘油分子酯化組成的化合物，它是

由碳水化合物合成並貯存於動物脂肪細胞內的中性脂肪。大量攝取脂肪、碳水化合物及喝酒，都會增加身體內的三酸甘油脂。缺乏運動者，則因降低葡萄糖與脂肪酸被肌肉利用，所以有較多的原料供應肝臟合成。

參、飲食原則：

1. 控制脂肪總攝取量，避免油炸、油煎、油湯等烹調方式，選用含油量較低的食材。
2. 減少膽固醇含量高的食物，如蟹黃、魚卵、蛋黃等。
3. 少用含飽和脂肪酸的油脂，如牛油、豬油、雞油、椰子油、棕櫚油。
4. 避免含有反式脂肪酸的食物，如人造黃油、瑪琪琳（人造奶油）、人造酥油、起酥油、精煉植物油、氫化植物油、部

分氫化植物油、氫化脂肪、氫化棕櫚油。

5. 改用含多元不飽和脂肪酸的油，如橄欖油、葵花油、菜籽油、苦茶油。
6. 此外可多攝取富含 $\omega-3$ 脂肪酸的魚類，例如秋刀油、白鯧魚、鯷魚、藍魚、鮭魚、青花魚（鯖魚）、鮭魚（野生的比養殖的含量更多）、沙丁魚、鱈魚、灰鱈魚、和鮭魚。等，因為這類深海魚的魚油有降低三酸甘油脂的效果。
7. 增加膳食纖維攝取，如每餐須吃蔬菜、把白米飯改成糙米飯或五穀雜糧飯，白麵包改為全麥麵包。高纖維食物，對糖尿病患者，特別是成年性肥胖的病患，能產生多種的好處。對於天然的纖維食物，那些環繞在我們身邊，隨手可得的蔬菜、含糖份較少的水果、蒟蒻、豆類等，可以多加利用。
8. 節制甜食的攝取。
9. 三酸甘油脂偏高的人，特別要注意不能飲酒。

肆、藥物治療原則：

當使用非藥物治療3~6個月後血脂未達目標值，或是冠心病及糖尿病病人血脂不正常時均可使用藥物治療。藥品種類如下：

1. Statins：主要作用機轉為抑制膽固醇合成的步驟，具有增加低密度脂蛋白分解以及降低低密度脂蛋白合成的效果。此類藥品降低低密度脂蛋白的效果最佳，通常用於高膽固醇血症以及混合型高血脂症的首選治療。醫師可依照病人血脂的高低、高血脂的種類、同時併用的藥品、腎功能等個人差異選擇最適合

病人的藥品。病人對此類藥品的容忍性佳，但重要的副作用如肝指數升高以及肌肉病變，需要提高警覺。

- a. 肝指數的升高常發生在使用藥品的前3個月，與劑量相關，因此醫師會在使用此類藥品前後以及增加劑量時監測肝功能。
 - b. 肌肉病變包含肌肉疼痛、肌炎，橫紋肌溶解等，通常在藥品使用後的幾個禮拜至幾個月發生。
 - c. 橫紋肌溶解是罕見但嚴重的副作用。
2. Fibrates：增加極低密度脂蛋白清除率以及降低極低密度脂蛋白合成。主要用於降低三酸甘油脂。此類藥品可能副作用為肌肉疼痛、腸胃不適、噁心嘔吐、肝臟毒性、膽結石等。產生肌肉病變的危險因子為腎功能不全病人以及併

用statins藥品者；因此腎功能不全者應當減低劑量使用，併用statins藥品以及fibrates藥品時，如有肌肉痠痛（尤其是小腿或下背）、無力、棕色尿、或其他不適狀況時，務必回診與醫師聯絡。本院此類藥品有 gemfibrozil (LopidR 洛脂膠囊) 以及 fenofibrate (Lipanthyl R 弗尼利脂寧膜衣錠)。

3. Ezetimibe (Ezetrol R 怡妥錠)：干擾膽固醇穿過腸道障壁以抑制膽固醇吸收。僅可降低約17%的低密度脂蛋白，通常與statins類藥品併用以減少高劑量 statins 藥品產生的副作用。病人對此藥品容忍性佳，可能副作用為腹瀉、咳嗽、頭暈、疲憊等。

「高血脂」是導致冠心病發生最重要的危險因子，因此積極控制血脂，才能有效降低心血管疾病及併發症發生機會！



血脂正常值



	一般患者	有心血管疾病或糖尿病患者
總膽固醇 (TC)	宜低於 200mg/dl	宜低於 160mg/dl
三酸甘油脂 (TG)	宜低於 200mg/dl	宜低於 150mg/dl
低密度脂蛋白 (LDL)	宜低於 130mg/dl	宜低於 100mg/dl
高密度脂蛋白 (HDL)	宜高於 40mg/dl	宜高於 40mg/dl