



## 【祝君健康】

### 認識血脂異常

血脂是血液中所有脂類物質的統稱，常見的類別有：(1)、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-c)，這部份膽固醇將會被運送至身體各處，與動脈粥樣硬化斑塊的形成密切相關，因此被俗稱為“壞膽固醇”；(2)、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-c)，這部份膽固醇將會被運送回肝臟分解代謝，從而防止動脈粥樣硬化的發生，因此又被稱為“好膽固醇”；(3)、甘油三酯，由甘油和三分子脂肪酸組成，目前已被證實能增加罹患心血管疾病的風險。

當血液中的“壞膽固醇”過高(>130mg/dL)、甘油三酯過高(>150mg/dL)，或“好膽固醇”過低(<40mg/dL)，均屬不正常，稱為血脂異常，我們熟悉的高血脂、高膽固醇亦屬於血脂異常的範疇。

目前已有大量研究證實，血脂異常會導致膽固醇積聚在血管內壁中，形成脂質斑塊，進而導致動脈粥樣硬化，引起冠心病和中風，此外亦可導致脂肪肝、眼底病變和胰腺炎等。

血脂異常的病因有很多，包括不良飲食結構、肥胖、缺乏運動、遺傳因素、控制不良的糖尿病、腎病、內分泌系統異常、膽道疾病或藥物影響等，亦有部份血脂異常原因不明。

絕大部份血脂異常患者毫無症狀，通常在身體檢查時才被發現，故又被稱為“無聲殺手”，因此定期進行全身檢查相當重要，根據美國膽固醇教育計畫(NCEP)的建議，20歲以上的成年人應該至少每五年檢查一次血脂，對於罹患心血管疾病的高危人群，如老年人、長期大量吸煙、高血壓、糖尿病患者、有冠心病家族史等，檢查間隔應更短。

血脂異常的治療分為兩大部份，首先是改變生活模式，包括少吃脂肪、以不飽和脂肪取代飽和脂肪及反式脂肪、保持理想體重、多做運動、戒煙等；若改變生活模式仍不能將血脂水平控制在正常範圍內，則需加用藥物治療，目前市面上已有多類藥物能有效調整血脂水平，若能遵從醫生的指示服藥及按時覆診，大部份患者均能得到安全、滿意的治療效果。

大部份血脂異常患者毫無症狀，及早發現及治療，能減低日後發生冠心病及中風的機會，如果您不清楚自己的血脂水平是否正常，建議馬上預約醫生進行檢查。

趙振鋒醫生

2008.3.1