

高血脂護理指導

何謂高血脂

- 高血脂症:當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯（俗稱中性脂肪）濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。
- 男性正常腰圍應為90公分，女性正常腰圍為80公分。
- 血脂正常值:(參考國健局)
 - 總膽固醇: <200 mg/dl
 - 低密度脂蛋白膽固醇: <160 mg/dl
 - 高密度脂蛋白膽固醇:(男性)≥40mg/dl ； (女性)>50mg/dl
 - 三酸甘油脂 : ≤ 150 mg/dl

高危險群

- 低密度膽固醇值大於160 mg/dl。
- 已罹患動脈硬化疾病，其低密度膽固醇大於130 mg/dl時。
- 低密度膽固醇超過190 mg/dl，表示可能是遺傳有關高膽固醇血症。
- 銀髮族：膽固醇濃度在五十歲時達到最高，男性通常比女性高。
- 飲食習慣方面：喜歡上餐廳吃大餐、喜歡高膽固醇的食物（如蛋黃、內臟）、喜吃油脂類食物（如肥肉、雞皮、奶油.）、喜歡吃豬油或奶油烹調或油炸之食物、喜吃精緻甜食（如蛋糕、冰淇淋…）。
- 生活習慣：不喜歡運動、抽菸、肥胖、經常應酬、經常處於情緒緊張壓力下工作、不留意血膽固醇值，或從未檢查過。

如何遠離高血脂護理指導

- 維持正常血壓值、維持理想血糖值。
- 維持理想的血膽固醇值，並定期抽血檢查。

(請續下一頁)



高血脂護理指導

如何遠離高血脂護理指導

- 戒菸：香菸中的尼古丁、一氧化碳會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位。
- 維持理想的體重：
 - 男性：【(身高-80) x 0.7】±10 %
 - 女性：【(身高-70) x 0.6】±10 %。
- 保持適度的運動習慣。
- 養成正確的飲食習慣及交際應酬應節制。

(一)高膽固醇血脂症飲食原則

- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高（如：花生油、橄欖油等）少用飽和脂肪酸（如：豬油、牛油等）。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、燒、烤、燉、滷等烹調方式。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟、蟹黃、蝦、魚卵等若膽固醇過高，則每週以不超過攝取二～三個蛋黃為原則。
- 選用富含纖維質的食物。如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 盡量少喝酒。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動、以及壓力調適。

(二)高三酸甘油酯飲食原則

- 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，避免攝取精緻的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- 多攝取富含w-3脂肪酸的魚類，例如秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚白鯧魚等
- 不宜飲酒。

