

# 氣溫急降，「無感」高血脂引發中風機會大增！

中國附醫家醫科 趙敏君醫師

立冬時節溫度驟降、變化大，血液「油膩膩」的高血脂危險族群尤其要當心，每降低1%的壞膽固醇(LDL)，冠心病、中風等心血管疾病風險就能降低1%，且高血脂無感，須定期檢查以保健康。

**高血脂的定義：**一般來說，當血中的總膽固醇過高( $>200$  mg/dl)、三酸甘油酯濃度偏高( $>200$  mg/dl)以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高( $>130$  mg/dl)等，任一異常均可稱為高血脂或血脂異常。

**高血脂症的症狀及危害：**一般高血脂症病人沒有任何明顯症候。不同於血壓、血糖波動，還有高血壓、低血糖的不適生理反應可察覺，血脂的高低，民眾常無從警覺，血液中過多的膽固醇堆積在血管壁，長期累積，造成動脈粥狀硬化、阻塞，最後導致冠狀動脈心臟病、中風甚至猝死。

**高血脂症的處理：**

## 一 非藥物療法（治療性改變生活）

### （一）飲食控制

1. 拒絕油膩食物。
2. 選用不飽和脂肪酸高的植物油(如橄欖油、花生油、菜籽油等)。
3. 多採用清燉、清蒸、水煮、涼拌、燒烤等方式烹調食物。

### （二）減少膽固醇攝取

1. 膽固醇含量高的食物，包括內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的糕餅等。
2. 每週以不超過攝取3個蛋黃為原則。
3. 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，儘量減少羊、牛、豬等脂肪含量高的肉類。

### （三）多攝取高纖蔬果

### （四）多運動及適度減重

## 二 藥物治療

一般時機：應先接受飲食計畫3-6個月、控制體重、運動及戒菸。若複檢時，血中膽固醇及三酸甘油酯濃度仍偏高，此時醫師即會給予藥物治療。