

認識高膽固醇

膽固醇過高所導致的心腦血管病變，是頭號殺手，許多人聞膽固醇色變而拒絕美食。膽固醇從何而來？它對人體只有弊而無利嗎？專家建議，現代人應將認識它、預防它、治療它，視為當務之急。

膽固醇從哪裡來？

膽固醇可由肝臟自行合成，也可由動物性食物中攝取。一個健康成年人的血液液中，約含有 100 克至 120 克的膽固醇；其中約 2/3 是由肝臟和小腸壁製造而來，另外約 1/3 則由食物中取得。

在正常情況下，身體自行合成的膽固醇與經食物攝取的膽固醇，會保持一定的比例，不會有膽固醇過高之虞。但現代人的營養過剩，加上運動量不足、情緒緊張，就會擾亂身體的調節作用，產生病變。

膽固醇異常的誘因：

高膽固醇血症可謂是文明社會的產物，它的發生與下列因素有關

- **遺傳**：雙親中一人帶因，其發病率比一般人高 2 至 3 倍，且多在 60 歲以前就引發血管硬化、心臟病。若雙親皆帶因，則更為嚴重。
- **飲食習慣偏差**：長期嗜油脂與熱量攝取過高的人及抽菸的人，其膽固醇易過高。
- **運動量不足**：現代人的活動機會相當少，加上生活在都市型態的狹小空間裡，休閒與運動的機會不足，使熱量的攝取與消耗無法平衡，增高膽固醇的數值。
- **情緒異常**：緊張的生活、不安的情緒，會使得內分泌紊亂，進而使人體內的膽固醇產生異常。
- **疾病與藥物**：有些藥物會影響代謝，引發血中高膽固醇。而患有某些疾病，如糖尿病、腎臟病變、肝臟病變、甲狀腺功能異常、高血壓、膽道阻塞或肥胖症等，也較容易引發高膽固醇症。

膽固醇有好有壞：

與膽固醇相關的脂蛋白，主要有下列三種——

- **極低密度脂蛋白膽固醇 (VLDL)**：負責從肝臟將脂質攜帶至全身各組織，此時 VLDL 也會轉變為 LDL。
- **低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)**：身體內的膽固醇主要由 LDL 運送至全身各部位，若過多將對人體不利，因而被稱為「壞」的膽固醇，是造成血管阻塞、硬化的元凶。
- **高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)**：一種對人體有利的「好」膽固醇，可將黏在血管上多餘的 LDL 運送回肝臟排除，有保護血管的功能。

標準的膽固醇值為何？

一般來說，只要血中總膽固醇值每百毫升達 240 毫克時，即可視為膽固醇過高。但現在醫界更直接以血中高（好）、低（壞）密度脂蛋白的值，最為診斷依據。

醫師表示，當 HDL 低於 35mg/dl 時，即需進一步檢查；如果 LDL 超過 160mg/dl 時，則表示膽固醇過高了。

高膽固醇將引發心血管及腦病變

膽固醇是許多慢性疾病的推進器，且隨年歲漸趨嚴重，一旦遇危險因素即會出狀況。長期高膽固醇將引起下列疾病——

- **動脈硬化**：體內若膽固醇過高，再加上中性脂肪異常，將導致動脈硬化，使血流變不順、血液易凝結、血管受阻塞，而引起局部細胞死亡。
- **狹心症**：若心臟周圍的冠狀動脈也硬化時，心臟將無法獲得足夠的氧及養分，患者胸部將產生巨痛和強烈的壓迫感。
- **心肌梗塞**：比狹心症危險的病症，也是冠狀動脈硬化所致。
- **中風**：膽固醇過高會使腦血管障礙，產生腦血管破裂或阻塞等現象，導致腦溢血或腦梗塞。
- **糖尿病**：膽固醇與胰島素有密切關係，因此糖尿病患者通常合併高膽固醇血症。
- **中樞性眩暈**：因椎基底動脈硬化而導致頸部僵硬、緊繃、痠痛及耳鳴、嘔吐、頭暈。

飲食清淡、勤運動、常做健檢是良方

防治膽固醇異常須從降低壞膽固醇，增加好膽固醇做起，專家建議注意下列事項——

- 定期做膽固醇檢查，隨時掌握正確數值。
- 飲食求清淡，選擇低膽固醇，控制每日攝取量在 300 克以下，並注意熱量的攝取。
- 少量飲酒，能增加好膽固醇，且使血液不易結塊，但勿酗酒。
- 抽菸易破壞好膽固醇，戒菸可讓好膽固醇回升。
- 不生氣、緊張，並且重視休閒活動，均有助於降低壞膽固醇。
- 運動的選擇以耐力性訓練為佳，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車或打太極拳等，每週儘量維持在 3 至 5 回，運動時間為 20 至 60 分鐘。在開始運動前最好先做「體適能檢測」，由專家開立運動處方，較為安全且有效。
- 如果飲食、運動治療無效時，即須接受藥物治療。

學務處衛生保健組



關心您