

高血脂症護理指導

■ 疾病簡介

高血脂是健康的搗蛋鬼，最愛找40歲以上長輩的麻煩，糖尿病、高血壓都是他的頑皮搭檔，而腦中風、心臟病是他搗蛋的後果。

■ 風險因子

- 年齡、性別、家族遺傳
- 肥胖、飲食習慣、運動習慣、飲酒、吸菸
- 慢性疾病：慢性腎臟病、第二型糖尿病、高血壓、甲狀腺功能低下等
- 藥物：避孕藥、利尿劑、抗排斥藥物

■ 症狀

- 大多數沒有明顯症狀或是不舒服，因此很容易被忽略。
- 家族性遺傳高血脂症的患者皮膚或皮下組織或肌腱會出現黃色瘤或黃斑瘤。
- 嚴重高血三酸甘油酯症患者抽血離心後，血漿會呈現混濁乳粉紅奶色，稱為乳糜血，會增加心血管疾病風險，也可能出現胰島素阻抗的現象，增加心肌梗塞和糖尿病罹患風險；當三酸甘油酯濃度超過500mg/dl更有可能會併發急性胰臟炎。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 自我管理

- 飲食控制：多食用高纖維、低膽固醇食物及使用不飽和脂肪酸高的植物油，如橄欖油、花生油、菜籽油等。
- 健康減重：最有效的方法是採均衡飲食＋限制熱量＋規律運動。
- 運動養身：要選擇適合自己的方法，並有固定運動時間，一週至少要三次才能達到效果。
- 戒菸：吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。
- 藥物治療：應遵照醫囑按時服用藥物並定期追蹤檢查。

■ 複習一下

問題1：() 高血脂大多數沒有明顯症狀或是不舒服，因此很容易被忽略。

問題2：() 吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。

問題3：() 服用避孕藥、利尿劑、抗排斥藥物容易造成高血脂。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

劉雪娥等 (2020) · 成人內外科護理學 · 臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8490

制訂單位/日期：門診護理/111.09.15

PFS-8100-027

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮