

高血脂症護理指導

■ 疾病簡介

當血液中的總膽固醇、三酸甘油酯或低密度脂蛋白（LDL-C）數值高於正常範圍，或高密度脂蛋白（HDL-C）數值過低時，稱為高血脂。高血脂是導致動脈粥狀硬化的重要危險因子，會使血管內壁變厚、變硬，導致血管變窄、血流受阻，進一步增加心臟病、腦中風、糖尿病及慢性腎臟病的風險。

■ 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

- 多數患者無明顯症狀，容易被忽略。
- 家族性高血脂者可能有皮膚黃色瘤或角膜周圍白色環。
- 當三酸甘油酯大於500mg/dl時，容易增加罹患胰臟炎等疾病的風險。



■ 預防與治療

- 健康飲食：均衡飲食，減少高膽固醇及飽和脂肪攝取，減少精緻糖類及加工食品，多增加膳食纖維，選擇單元不飽和脂肪酸的植物油，少油炸，多採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等烹調方式。
- 體重控制：體重超過理想值的 10 % 時，減輕體重有助於改善高血脂。
- 適度運動：選擇適合自己的方式，一週至少三次，一次 30分鐘以上，才能達到運動效果。
- 戒菸及避免飲酒過量：吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積，酒精會增加體內三酸甘油脂，飲酒過量會導致膽固醇升高。
- 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：() 吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。

問題2：() 服用降血脂藥物，可自行增減劑量或停藥。

問題3：() 多吃油炸和精緻糖類食物會引發高血脂。

正確答案

問題1：○ 問題2：X 問題3：○

參考資料：

王姿云、游惟勝(2023)．2022台灣高血脂初級預防治療指引．家庭醫學與基層醫療，38(4)，111-117。

Ismail FF, Md Redzuan A, Wen CW. Patient-centered education in dyslipidemia management: a systematic review.. Asian Biomed (Res Rev News). 2023 Jun 16;16(5):214-236. doi: 10.2478/abm-2022-0026. PMID: 37551316; PMCID: PMC10321189

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8490

制訂單位 / 日期：門診護理/114.12.01

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