

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。

■ 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。

參考資料：

劉雪娥等（2016）。成人內外科護理學。臺北市：華杏。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8811
- 制訂單位/日期：門診/109.07.27
- 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