

血管健康列車活動快報

- 102年07月06日(六) 健康列車講座-『輕鬆呼吸，生活更舒適~』，由胸腔內科林聖皓醫師、中醫部侯俊成中醫師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	乎你肺勇健	林聖皓 醫師
15:30~16:00	中醫肺部保健	侯俊成 中醫師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	

地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳

醫學健康專欄

高血脂保健

◎文 黃淑萍/藥學部總藥師

脂肪是人體主要的熱量來源之一，平均每克脂肪提供 9 大卡的熱量，佔人體所需熱能的百分之三十到三十五。然而當脂肪於人體血液裡的含量過高時就會造成高血脂症。人體血液中所含的脂肪，主要是指膽固醇及三酸甘油酯(又稱中性脂肪)，膽固醇又分為總膽固醇，高密度脂蛋白膽固醇(簡稱高密脂膽固醇，又叫做好的膽固醇)，及低密度脂蛋白膽固醇(簡稱低密脂膽固醇，又叫做壞的膽固醇)。因此在高血脂的預防與保健，主要是控制總膽固醇、低密脂膽固醇及三酸甘油酯不要太高，而好的膽固醇(高密脂膽固醇)則是不要太低。

依據行政院衛生署最新發佈的 2005-2008 年台灣營養健康狀況變遷調查 (Nutrition And Health Survey in Taiwan; NAHSIT) 結果顯示，國人高三酸甘油酯盛行率不管在男女性，皆比 1993-1996 「國民營養健康狀況變遷調查」高，而總膽固醇則是男性盛行率上升的趨勢，但女性族群，則較 1993-96 調查的盛行率來得低，顯示血脂異常狀況於過去十年間女性有較大的改善(表一)。關於肥胖盛行率之調查與 1993-1996 相比，男性不管是過重、輕度肥胖、中重度肥胖的比例都升高，

女性過重的比例雖有降低，但值得注意的是輕度肥胖的比例卻提高了(表二)。以上的資料顯示，國人潛在性罹患高血脂症的族群有逐漸上升的趨勢，因此高血脂症的預防與保健是重要的議題。

高血脂的產生與下列因素相關

一、飲食習慣

膽固醇含量高的食物如內臟、蛋黃、肉類、奶製品和海產類等，特別是內臟與蛋黃，若長期攝取過量則提高產生高血脂的機率。

二、體重過重及肥胖

體重過重常會併有高三酸甘油酯血症和高密脂膽固醇過低的現象。

三、缺乏運動

適度規律的運動可降低血中三酸甘油酯及低密脂膽固醇，提高高密脂膽固醇。

四、抽菸

吸菸會損害血管內壁，造成膽固醇囤積，因此老菸槍是高血脂症高危險族群。

五、老年人

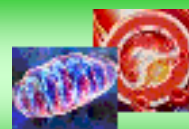
膽固醇的濃度會隨著年齡、性別不同而有所差異。一般而言，膽固醇在五十歲時達到最高，男性比女性要來得高。但是婦女在更年期停經後，其膽固醇會上升。

六、先天性

遺傳基因會影響體內膽固醇的產生與代謝能力，因此有家族史的民眾需定期的監測血脂。

除了不可改變的因素如先天性與老化，可藉由生活型態、飲食習慣的改變來達到預防高血脂的效果。以下幾個方法，如能確實去施行，對預防高脂血症的發生應會有所幫助：

1. 配合適當規律的運動，能促進身體的新陳代謝率，增加血液的循環量，減輕體重，及防止動脈的硬化。
2. 培養良好的生活習慣，早睡早起，避免抽煙、喝酒、減少應酬，保持心情的舒暢和情緒的平穩，對降低血脂有一定的幫助。



3. 控制飲食是高血脂防治的重要環節，多食用高纖維及少油脂食物。

衛生署食品藥物管理局參考先進國家之飲食指標建議，並依據我國 2005~2008 年國民營養健康狀況變遷調查結果，檢討修正「國民飲食指標」及「每日飲食指南」。「國民飲食指標」包括 12 項原則：除持續宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取 1/3 全穀食物。同時也提醒國人來源標示要注意，衛生安全才能吃。

新版「每日飲食指南」修正的重點包括：(1)將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。(2)修正各大類食物的建議量 (3)提醒堅果種子類的攝取 (4)教導民眾瞭解自己每日活動所需熱量後，換算自己每日適當的六大類食物攝取份數。有關營養與健康參考資料可查詢食品藥物管理局網頁：

<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=3>

。

表一 台灣營養健康狀況變遷調查--血脂異常狀況

	高三酸甘油酯盛行率		高總膽固醇盛行率	
	男性	女性	男性	女性
1993-1996	13.4	6.1	10.2	12.5
2005-2008	20.8	7.9	12.5	10

註一 血清三酸甘油酯過高之定義：TG \geq 200 mg/dl 或服用降血脂藥物者。

註二 血清總膽固醇過高之定義：血清總膽固醇 \geq 240 mg/dl 或服用降血脂藥物者。

表二 台灣營養健康狀況變遷調查--肥胖盛行率

	過重 (24 \leq BMI < 27)		輕度肥胖 (27 \leq BMI < 30)		中、重度肥胖 (BMI \geq 30)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1993-1996	22.9	20.3	8.1	7.6	2.4	5.6
2005-2008	32	19.3	13	10.5	6	6.1