

一、什麼是高血脂

1. 台語叫做「血油」，即血中脂肪含量過高，包括膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇。檢測方法主要為抽血檢驗。

2. 膽固醇的種類：

(1) 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)

含大量脂肪，體積小，易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化。是造成冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子。所以被稱為「壞」的膽固醇。

(2) 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)

含大量磷脂類，可以移除血中過多的脂肪，預防堆積血管壁中，因此越高，罹患冠狀動脈心臟疾病機率越低，所以被稱為「好」的膽固醇。



種類	理想濃度
總膽固醇	< 200 mg/dl
三酸甘油酯	< 150 mg/dl
低密度脂蛋白膽醇	< 130 mg/dl
高密度脂蛋白膽醇	男 ≥ 40 mg/dl 女 ≥ 50 mg/dl

(資料來源：衛福部國民健康署)

二、高血脂症的症狀

一般高血脂症病人沒有任何明顯症狀。極少數「家族遺傳性高血脂症」患者的皮膚或皮下組織或肌腱會出現「黃色瘤」或「黃斑」。

三、護理指導

1. 控制油脂攝取：少吃油炸、油煎

或油酥的食物，豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。

2. 少吃高膽固醇食物：如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，若膽固醇過高，則每週以不超過攝取二～三個蛋黃為原則。

3. 選單元不飽和脂肪酸油炒菜：(如花生油、橄欖油等)，少用飽和脂肪酸(如：豬油、牛油等)。

4. 烹調清淡：多採用清蒸、水煮、燒、烤、燉、滷等方式。

5. 不宜喝酒。

6. 選用含纖維質的食物：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。

7. 控制零食攝取，減少糖分：糖分容易形成三酸甘油酯，應該避免



和果子與蛋糕等精緻糕點，飲用咖啡時也請選擇無糖的黑咖啡為佳。

8. 調整生活型態：例如戒菸、運動以及壓力調適。
9. 多攝取含 Ω -3 脂肪酸的魚類：例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、白鯧魚等。
10. 維持理想的血膽固醇值：定期抽血檢查。

11. 戒菸：



香菸中的尼古丁、一氧化碳會引起脂肪堆積，破壞動脈管壁，傷害心臟及動脈等。

12. 維持理想體重，保持適度的運動習慣。

13. 養成正確的飲食習慣：交際應酬應節制。



(以上圖片摘國民健康署)

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

95.09.制 112.05.檢



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

高
血
脂
護
理
指
導

現代醫療，傳統照顧