

遠離高血脂：守護心血管健康

文／臺中榮總藥學部藥師 顏志和

認識高血脂

當血液中的膽固醇或三酸甘油脂(TG) 過高，即稱為高血脂。血脂主要包含：

- ▶壞膽固醇(LDL-C)：易堆積在血管壁形成斑塊，使血管逐漸狹窄，增加動脈硬化、心肌梗塞與中風風險。
- ▶好膽固醇(HDL-C)：可將多餘膽固醇帶回肝臟代謝，保護心血管。
- ▶三酸甘油脂(TG)：過高通常與肥胖、代謝症候群及過量飲酒有關。

高血脂為常見的「三高」之一，臺灣 20 歲以上盛行率約 30%，初期多無明顯症狀，卻與心臟病及腦血管疾病密切相關，被稱為「隱形殺手」。

定期檢測：數據達標才安心

- 1.40-64 歲：建議每 3 年檢查一次血脂。
- 2.65 歲以上：建議每年至少追蹤一次。
3. 臺灣男性的高血脂盛行率高於女性，更需積極監測。

血脂異常判定標準：

- ▶總膽固醇 $\geq 200\text{mg/dL}$
- ▶壞膽固醇(LDL-C) $\geq 130\text{mg/dL}$

▶三酸甘油脂(TG) $\geq 150\text{mg/dL}$

▶好膽固醇(HDL-C) 偏低(男 < 40 、女 $< 50\text{mg/dL}$)

生活管理與治療

1. 調整生活型態：

建議持續 3 至 6 個月建立健康習慣，包括戒菸、避免過量飲酒、減少油炸與高脂飲食。

2. 規律運動：

每週至少 150 分鐘中等強度運動，如快走、慢跑或騎腳踏車，有助提升好膽固醇。

3. 藥物治療：

若生活調整仍未達標，由醫師評估使用降血脂藥(如 Statin、Fibrate 等)以降低 LDL-C 與 TG。

4. 用藥注意：

可能副作用如肌肉痠痛、肝腎功能異常；如有不適應立即回診。避免與葡萄柚汁、紅麴等併用，以降低交互作用風險。

高血脂雖無明顯症狀，卻可能導致嚴重心血管疾病。掌握「早期發現、積極控制」原則，透過定期檢查、健康生活型態與適當治療，才能有效降低風險，守護您的心血管健康。