

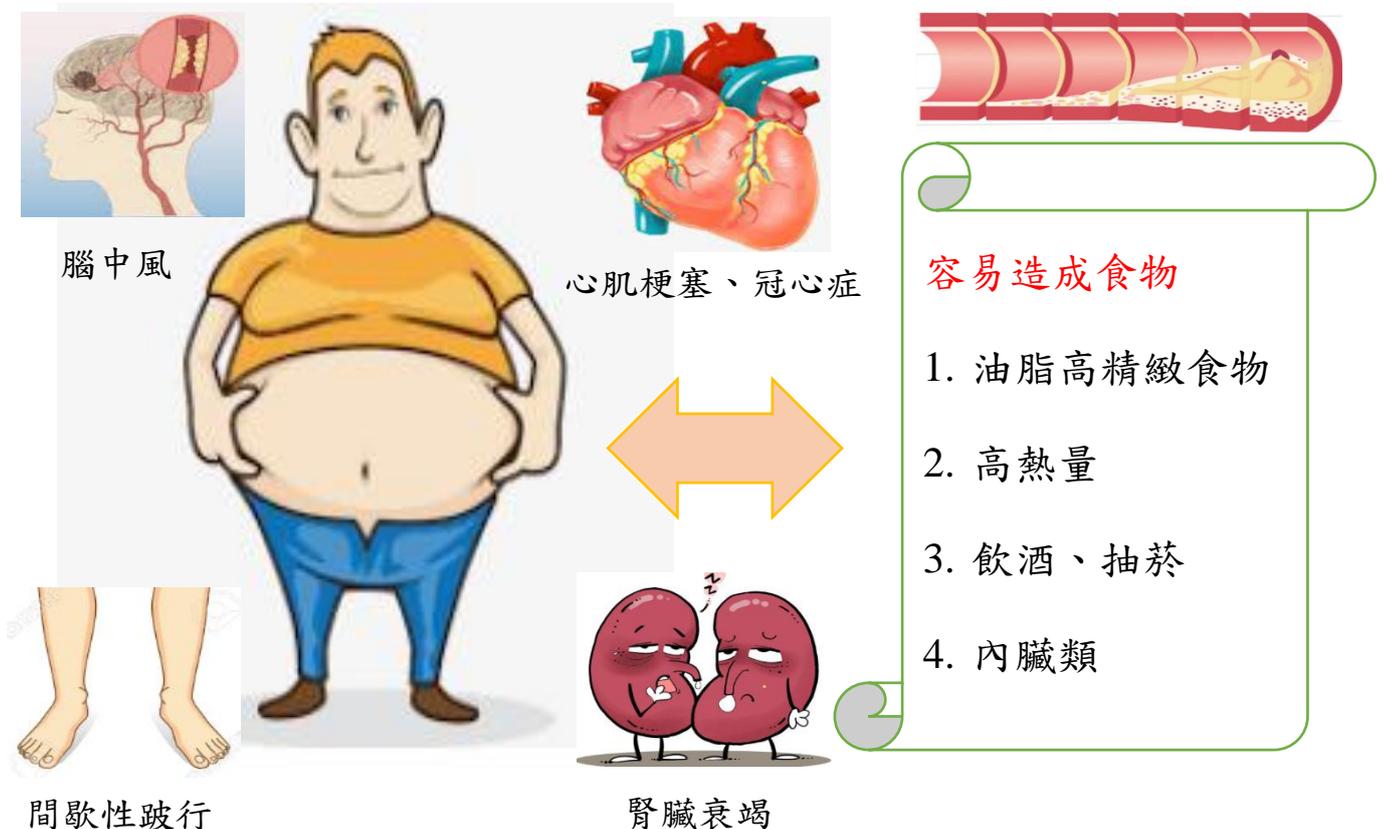
認識高血脂

在一般人稱所謂的「血油高」，也就是血液當中的中性脂肪（又稱三酸甘油酯）濃度上昇，和膽固醇過高一樣，屬於高血脂症的一種。

一、分類：

	正常值	危險值	過高
總膽固醇	↓ 200 mg/dl	200-239 mg/dl	↑ 240 mg/dl
三酸甘油酯 TG	↓ 150 mg/dl	200-499 mg/dl	↑ 500 mg/dl
低密度膽固醇 壞 的膽固醇 LDL	↓ 130 mg/dl	130-159 mg/dl	↑ 190 mg/dl
高密度膽固醇 好 的膽固醇 HDL	男↑40mg/dl 女↑50mg/dl		

二、相關危險因子：





三、4 個有效預防控制血脂的行為

1. **戒菸**：菸品內的尼古丁會提升血液中三酸甘油酯，且降低「好膽固醇」，戒菸對於血脂異常具有改善的效果。
2. **規律有氧運動**：民眾養成規律運動習慣，加速代謝脂肪，對於血脂異常有改善的效果，可以顯著地增加「好膽固醇」和減少三酸甘油酯。
3. **控制體重**：故體重維持在理想範圍將有助於提升體內「好膽固醇」。
4. **定期檢查**：40 歲以上民眾，利用每 3 年 1 次免費補助的成人預防保健服務；65 歲以上民眾，則可以利用每 1 年 1 次免費補助的成人預防保健服務。

參考資料：

國民健康署慢性疾病風險評估平台 <https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>

高血脂防治手冊 國人血脂異常診療及預防指引 第 93 頁