

護理課資料補充

高血脂症的預防

【一】高血脂的危害

高血脂的危害並不是直接造成死亡的原因，而是經由間接的影響形成腦中風、心臟病、糖尿病及高血壓這四大疾病，也就是說一旦有高血脂再加上罹患上述這四大疾病則後果會更加嚴重。因此從日常生活中預防高血脂的產生則對慢性病的預防就有更大的成效。

【二】血脂的種類

第一類：三酸甘油酯（中性脂肪），熱量攝取過多，或澱粉類、醣類及酒類攝取過多，都會導致三酸甘油酯的增加。

第二類：膽固醇

※ 好的膽固醇（高密度膽固醇）：它會移走沉積在血管內不好的膽固醇，好像血管內清道夫一樣。

※ 壞的膽固醇（低密度膽固醇）：它是造成血管硬化及血管內斑塊的元兇。

【三】血脂訪的標準

總膽固醇 <200 mg% 以下

三酸甘油酯 <150mg% 以下

高密度膽固醇， 男性在 40mg% 以上， 女性在 50mg% 以上

低密度膽固醇， <130 mg% 以下

【四】遠離高血脂的方法

◎ 適度規律的運動

◎ 控制體重在理想範圍

◎ 戒煙

◎ 藥物治療：醫師建議先以飲食治療 3~6 個月若無效才採用藥物治療。

◎ 飲食控制：

1. 盡量不碰油膩的食物。
2. 少吃油煎、油炸、油酥的食品。
3. 盡量不吃動物的皮如吃炸雞時要去皮。
4. 使用不飽和脂肪酸植物油烹調食物，如大豆油、花生油、葵花油、橄欖油等。
5. 本身已經含有油脂的肉類，盡量不要再使用油煎法烹調：例如魚最好用清蒸或煮湯方式烹調，另外可以加上一些枸杞等中藥、蔥、薑來調味，使味道更為順口，並不需特別再加油。

□ 糖尿病的預防

- (1) 控制體重：腰圍女生大於 80 公分，男生大於 90 公分就必須留意體重的控制。
- (2) 正確的飲食方式：少油、少鹽、少糖、多纖維，烹調以蒸煮最佳，避免煎、炸、炒的方式，盡量使用橄欖油，少量多餐，均衡飲食且節制食量，戒煙、戒酒。
- (3) 固定的運動量：每天 45 分鐘 ~ 1 小時，以消耗體內的糖分與熱量。
- (4) 生活作息正常。
- (5) 家中有糖尿病史者，應及早做檢查並定期追蹤。
- (6) 40 歲以上之成年人，應定期檢查尿糖及血糖。

□ 『中風辨識』的簡易三步驟

適用於意識清醒的病人，若任何一項無法完成有 72% 是腦中風的情形：

- (1) 要受試者微笑，若有左側嘴角不對稱，表示可能是左側腦部中風。
- (2) 要受試者平舉二手，若 10 秒內左手不自主的先掉下來，表示右側腦部可能是中風。
- (3) 要受試者完整講完一句話，任意一句話皆可。

□ 強化免疫力的方法

- (1) 降低食物油脂含量
- (2) 避免過度加工食品
- (3) 少吃油炸及燒烤食物或煙、酒等刺激物
- (4) 適度運動
- (5) 設法排解壓力
- (6) 充足睡眠
- (7) 保持良好人際關係
- (8) 攝取富含維生素 A、C、E 的食物，鋅、鐵、銅可提升免疫力。

鋅：堅果類或牡蠣。**鐵**：切開會變色的水果。**銅**：深色青菜和瘦肉。