

血脂數據知多少？ 好壞膽固醇有規範



文字撰寫 | 林怡慧
參考資料 | 衛生福利部國民健康署

由於飲食、生活習慣的改變，高血脂的盛行率在臺灣日漸增加。根據 2017-2020 年國民營養健康狀態變遷調查結果顯示，高血脂的盛行率為 26%，18 歲以上的成年人，每 4 人就有 1 人有高血脂；而高血脂患者未來得到心臟疾病的風險，是一般人的 3 倍。健康署提醒，高血脂對心血管疾病的傷害不容忽視，定期監測血脂數值，養成規律運動及控制體重的行為，才能守護健康。

膽固醇有好有壞 定期檢查才是王道

血脂是指血液裡脂肪的含量，主要是由三酸甘油脂及膽固醇所組成，其中膽固醇又可細分成低密度膽固醇 (LDL) 及高密度膽固醇 (HDL)。當血液中低密度膽固醇濃度過高，因為其流動性低且黏稠、易黏附在血管壁上造成阻塞，引起粥狀動脈硬化，進而增加心血管疾病的風險。

但並非所有膽固醇都是不好的，如高密度膽固醇，像血管中的清道夫，負責清理血管中多餘的膽固醇，減少血管阻塞的發生，因此有「好膽固醇」之稱，民眾可透過富含 omega-3 脂肪酸與膳食纖維的食物，來增加血液中高密度膽固醇的濃度。

通常檢測血脂肪需要空腹 8 小時以上，才能進行抽血檢測，而測得的血脂數據會包括：總膽固醇、低密度膽固醇、高密度膽固醇及三酸甘油脂，其中低密度膽固醇、三酸甘油脂與罹患疾病的風險有密切關聯。若是「三酸甘油脂 > 200 mg/dL」、「低密度膽固醇 > 130 mg/dL」、以及「總膽固醇 \geq 200 mg/dL」，即代表血脂肪有偏高的現象。健康署建議民眾，可透過飲食和生活習

了解更多

慢性疾病風險評估平台



慣的調整，如運動、戒菸、控制體重等方式，來降低血液中低密度膽固醇濃度。

控制血脂 定期檢查與良好生活並行

民眾除了可透過健康署提供的「成人預防保健服務」，定期檢查監測血脂外，30 至 70 歲的民眾也可運用「慢性疾病風險評估平台」，輸入「年齡」、「性別」、「健康檢查數據」、吸菸習慣等資料，就能預測 10 年內發生心血管疾病的風險，掌握自身健康。

健康署提醒，想要有效控制血脂，民眾應在生活中養成良好的生活習慣，如戒菸、規律運動、均衡飲食及控制體重，便可有效改善血脂異常的症狀，遠離心血管疾病！