

有相當多的人，總認為高脂血症就是血混濁，若不立刻使用降血脂肪的藥物來「通血路」，將造成血流的阻塞，進而造成動脈粥狀樣硬化，最後將走向高血壓、狹心症、心肌梗塞、腦血管意外等悲慘的命運。但高脂血症高膽固醇高三酸甘油酯，真的必需完全依賴藥物的控制與治療嗎？答案當然不是。首先，應認識知曉的是那些因素會導致膽固醇、低密度脂蛋白、三酸甘油酯的上升，和高密度脂蛋白的下降；然後針對這些因素做預防的工作~做好飲食控制、體重控制、運動調節、定期測量血壓、調節生活作息，相信心臟病帶來的夢魘將會遠離。以上之護理重點將分述如下：

膽固醇與血脂肪的錯誤認知 膽固醇高跟血脂肪高是兩回事，一般所謂的血脂肪就是中性脂肪，或稱三酸甘油酯，膽固醇高應特別注意，三酸甘油酯高，不需過度擔心。三酸甘油酯要高到 600 以上才有罹患急性胰臟炎的危險，會出現肚子痛及嘔吐等現象。為何台灣地區的人口罹患膽固醇高的比例高？因為吃的東西有問題。

吃海鮮膽固醇不會過高 第一，一般而言，海產類食物的膽固醇含量不會比陸上的動物多 第二，海產類食物大部份多少都含有魚油，魚油是降低膽固醇的因子，所以膽固醇高的人反而應該要多吃海產類食物。 第三，西式麵包裡通常加起司，要不然是添加奶油、豬油、起酥油、乳瑪琳等，這類的油都是造成膽固醇上升的因素。米食的人，他們血液裡的膽固醇、三酸甘油酯含量都是不會高的。 第四，假設是治療三酸甘油酯過高的話，少吃甜食是最重要的，增加運動，三酸甘油酯自然會下降。高三酸甘油酯血症的治療方法，最重要的是禁糖及禁酒。若長期處於高三酸甘油酯的狀態下，其可囤積在皮下組織形成皮下脂肪，進而導致肥胖；可囤積在血管壁，造成動脈硬化；可囤積在肝臟，形成脂肪肝；可囤積在心臟週圍。 第五，高膽固醇的控制重點，最重要的是食物中的飽和脂肪酸要減少、膽固醇要減少。若同時有高膽固醇及高三酸甘油酯血症，對飲食的控制上，這兩個要合起來，除了高膽固醇及高脂肪酸的食物少吃之外，禁酒禁糖且要多運動，三酸甘油酯高的人，熱量要注意，因為與肥胖有很大的關係，即使其他的食物吃多了，也一樣會變成三酸甘油酯過高。 第六，長期吃富含長鏈多元不飽和脂肪酸的魚類，可以預防心臟血管疾病，降低血膽固醇，這些魚油大量地存在於生活於寒帶水域的深海魚類，如鮭魚，鮪魚....。 第七，葉酸能防止心臟病，因為它能降低 homocysteine 的量，防止膽固醇變壞，我們知道高膽固醇的人最危險的就是膽固醇在血管中變質累積，讓血管彈性變差，因此血液回流心臟或離開心臟，即收縮與舒張的能力下降，引起高血壓與血栓機會都比較高。

飲食控制 第一，少吃鹽，因為鹽分裡的鈉離子有帶水作用。血液會增加，心臟負擔的壓力也就加重了。 第二，少吃油，除了避免肥胖，也避免脂肪在血管沈積促成血管硬化。 第三，抽菸會使血壓上升、脈搏加快、心臟負擔增加，血壓已經偏高的人再抽菸等於雪上加霜。 第四，便秘會升高血壓，多吃纖維豐富的蔬菜水果，不但可預防便秘，也能降低膽固醇。 第五，少吃膽固醇食物、用植物油取代動物油，並且控制熱量攝取以免肥胖。 第六，鈉離子和高血壓有關，患者除了少吃鹽、味精、烏醋、醃漬食物，芹菜、芥菜、菠菜、胡蘿蔔、紫菜和海帶的鈉含量比較高，也不要吃太多。 第七，利尿劑會促進鉀排泄，服用這類藥物的病人不妨補充含鉀豐富的食物，如黃豆、綠豆、紅豆、毛豆、皇帝豆等帶殼的乾豆類；蔬菜如莧菜、空心菜、花椰菜和乾香菇；水果如番石榴、香蕉、柳丁、釋迦、木瓜、硬柿、枇杷、桃子、葡萄、草莓和百香果。有了以上這些飲食禁忌，人生豈不是淡而無味？口味重的人可以運用一些烹調技巧，使用香味食物如香菇、金針、枸杞、檸檬、鳳梨、青椒、香菜、洋蔥、番茄、九層塔和蔥薑蒜，都可以彌補少放鹽而感覺清淡的飲食。

體重控制 據估計，體重增加 1 公斤，多出來的脂肪組織裡就增加大小血管兩公里；血管愈多，壓力愈大。許多現代人體重很可能已經超出標準體重 10 公斤，血液爬過的旅途也

就平白拉長 20 公里，多艱辛。運動調節 運動除了可以避免肥胖，還可以訓練心臟容忍額外負擔，讓血管擴張來降低血壓。重要的不是運動的劇烈程度，而是持之以恆才會達到訓練效果，只要運動量在心臟 血管能夠承受的範圍內、而且不會造成運動傷害，像游泳、慢跑、太極拳、外丹功，都是不錯的選擇。一星期運動 3 次，每次最好半小時以上；如果一星期 1 次，至少也要 1 小時。運動時每分鐘心跳 100 次以上，才真正有效果。定期測量並記錄血壓 一般民眾大都知道要診斷高血壓的辦法就是量血壓，而且很多有中老年人或是有高血壓患者的家庭也都會自備血壓計，但是大多數的人卻不一定清楚正確量血壓的方法，因此會常常造成錯誤的診斷。該如何正確的量血壓呢？第一，最好在自己家中測量血壓，因為有一種稱為「白衣性高血壓」的現象，指的就是有一些人在醫療機構中測量的血壓會因為面對身穿白衣的醫師或護士而偏高，這可能是因為面對醫護人員時心情緊張所造成的，因此要正確量得血壓，最好還是在自己家中心情放鬆的情況下比較能測得平時真正的血壓。第二，開始時在一天之中最好能多量幾次血壓，並且加以紀錄，以便了解自己血壓在一天之內的變化，然後再選擇一個時間上較充裕的時段（量血壓之前 要先靜坐二十至三十分鐘）盡可能每天測量並記錄。第三，量血壓時要盡量在安靜舒適的場所，避免在吃東西、運動、行走或聊天後半個小時之內量血壓。如此持續測量一段時間後，將紀錄拿給醫師看，由醫師來判斷是否有高血壓以及後續該如何的處理。是否需要藥物治療或只要飲食控制即可，應交由醫師來決定。調節生活作息 除了飲食控制生活緊張或睡眠不足，造成交感神經興奮，血管收縮，血壓就會高起來，所以生活習慣和壓力調適也很重要。