



# 高血脂 心血管疾病的頭號殺手

文／心臟血管內科 主治醫師 陳業鵬

**看**著診間門口的盆栽，卡片上的署名是「心存感恩的人」，仔細回想了很久，仍然摸不著頭緒，但這種感動已深深傳達到我的內心，也讓所有辛勞如一縷輕煙隨風而逝，而心園就像那盆栽般地綠意盎然。雖然我不知道這位「心存感恩的人」是誰，卻不由得想起了張先生。

## 壯年的他，險因高血脂引發心肌梗塞喪命

還記得那晚，急診人員在手機那頭倉促地要我前往會診，背景傳來的急救聲幾乎說明了一切。看了一下心電圖，這時已是張先生到院前無生命徵象的95分鐘後了。是的，47歲正是社會中堅、家庭經濟支柱的他，罹患心肌梗塞合併心因性休克及呼吸衰竭。

在急診快速為張先生置放主動脈氣球幫浦及葉克膜後，暫時將張太太的壓力攬在自己身上，馬上啟動本院引以為傲的緊急心導管。張先生的左主冠狀動脈完全阻塞，心導管手術約40分鐘左右完成，順利地將血管打通。當我請張太太進心導管室解釋病情時，我不敢正視她，應該說，我不敢正視她手上抱著的稚嫩男孩。天啊！一個家庭可能因為這樣失去了原有的美好，雖然心導管手術相當成功，但我沒有把握張先生能否清醒，因

為急救時間實在太長了。張太太完全沒法相信，不菸不酒、沒有高血壓糖尿病、又沒有家族病史的他，怎麼會發生心肌梗塞，又怎麼會一下子就這麼嚴重？

很慶幸的是，過了幾天，張先生醒了，生命徵象也漸趨穩定，所有管路及維生設備一一移除，16天後出院，目前規則回門診追蹤治療。至於讓他產生心肌梗塞的原因，其實就是心血管疾病的頭號殺手—高血脂症。

## 用嘴把關，善用優質食物可以降低血脂肪

高血脂通常沒有症狀，患者頂多偶爾覺得肩頸痠痛，診斷主要靠抽血檢查。因為沒有明顯症狀，卻又是心血管內斑塊形成及血管硬化的重要危險因子，所以高血脂症被視為心血管疾病的隱形殺手。也因此，就預防醫學的角度而言，世界各國無不為控制血脂肪而努力，對於高血脂症也訂定各種治療指引及準則。

治療高血脂，首重飲食控制及規則運動，再依個人的潛在疾病及危險因子評估，必要時佐以藥物治療。高血脂患者在門診最常提到的問題，就是如何經由飲食來降低血脂，以個人經驗而言，真的不需要刻意購買

降血脂的營養食品，但可藉由優質食物來達到降低血脂肪的效果。這些優質食物包括：

### ● 可溶性纖維

研究證實，每日從飲食中攝取5-15公克可溶性纖維，可以降低總膽固醇2-10%及低密度脂蛋白膽固醇5-20%。水溶性纖維在腸道中會與膽酸結合，促進膽酸排出，而膽酸是膽固醇的產物，在腸道中原本會被重新吸收利用，但因與可溶性纖維結合而排出，所以會促進肝膽固醇的代謝，從而降低血液中的膽固醇。可溶性纖維含量豐富的食物有**燕麥、木耳、蘋果**等。

### ● 燕麥

燕麥的水溶性纖維含量高，每60公克燕麥就含有6公克水溶性纖維，只要每天攝取60公克燕麥就可降低總膽固醇2-10%及低密度脂蛋白膽固醇2-6%。

### ● 黃豆蛋白與大豆異黃酮

每天攝取30-50公克黃豆蛋白或100-200毫克大豆異黃酮，可降低總膽固醇2-10%及低密度脂蛋白膽固醇3-11%。黃豆的飽和脂肪含量較肉類低且無膽固醇，日常飲食可用部分黃豆蛋白（如：**豆腐、豆乾、豆漿等黃豆製品**）取代肉類。

### ● 植物固醇

植物固醇存在於天然植物中，與膽固醇的結構相似，在腸道中會與膽固醇競爭吸收，因而能降低血液中膽固醇的濃度。研究指出，每天攝取1-3公克植物固醇，可以降低總膽固醇2-13%及低密度脂蛋白膽固醇4-13%。植物固醇含量較豐富的自然食物有**堅果、黃豆、花椰菜、胡蘿蔔**等。

### ● Omega-3脂肪酸

每天攝取1-2公克Omega-3脂肪酸，可以降低三酸甘油酯3-9%以及降低整體死亡率達20-30%。Omega-3脂肪酸包含亞麻油酸、EPA

及DHA，除了從**魚油膠囊**攝取，也可以從魚類獲得，如**鮭魚、鯖魚、秋刀魚**等。

### ● 堅果

堅果是不飽和脂肪酸含量高的食物，其纖維含量也很豐富。研究指出，每天攝取80公克的**杏仁**取代其他油脂，可以降低低密度膽固醇7%；若是攝取50公克**核桃**，可以降低低密度膽固醇5.9%。

### ● 紅麴

紅麴菌的代謝產物含有多重生理活性物質，其中之一的代謝產物monacolins可以降低血中膽固醇，特別是低密度膽固醇。

### ● 大蒜

大蒜含有蒜素（allicin），可降低低密度膽固醇。

### ● 紅酒

每天適量喝些紅酒，可以提升高密度脂蛋白膽固醇達13%，建議量為男性每天300c.c，女性每天200c.c。

### ● 茶

研究指出，綠茶含兒茶素，有降低血中膽固醇的效果。另有研究指出，**短時間攝取高脂肪飲食若能搭配飲用烏龍茶，能降低血中三酸甘油脂的濃度**，並增加糞便中脂肪的排除量。

## 降脂三寶：慎選飲食、正常作息、規律運動

綜合以上建議，大家在每天的飲食中，主食可添加富含纖維的雜糧如燕麥；肉類可選擇低脂的肉品或富含Omega-3脂肪酸的魚類，部分肉類則以黃豆製品取代；烹調用油可選擇含有植物固醇的產品，並適量攝取堅果，以及適量的紅酒及茶水。當然，最重要的還是要均衡飲食及正常的生活作息，加上規律運動，才能遠離高血脂症。☺