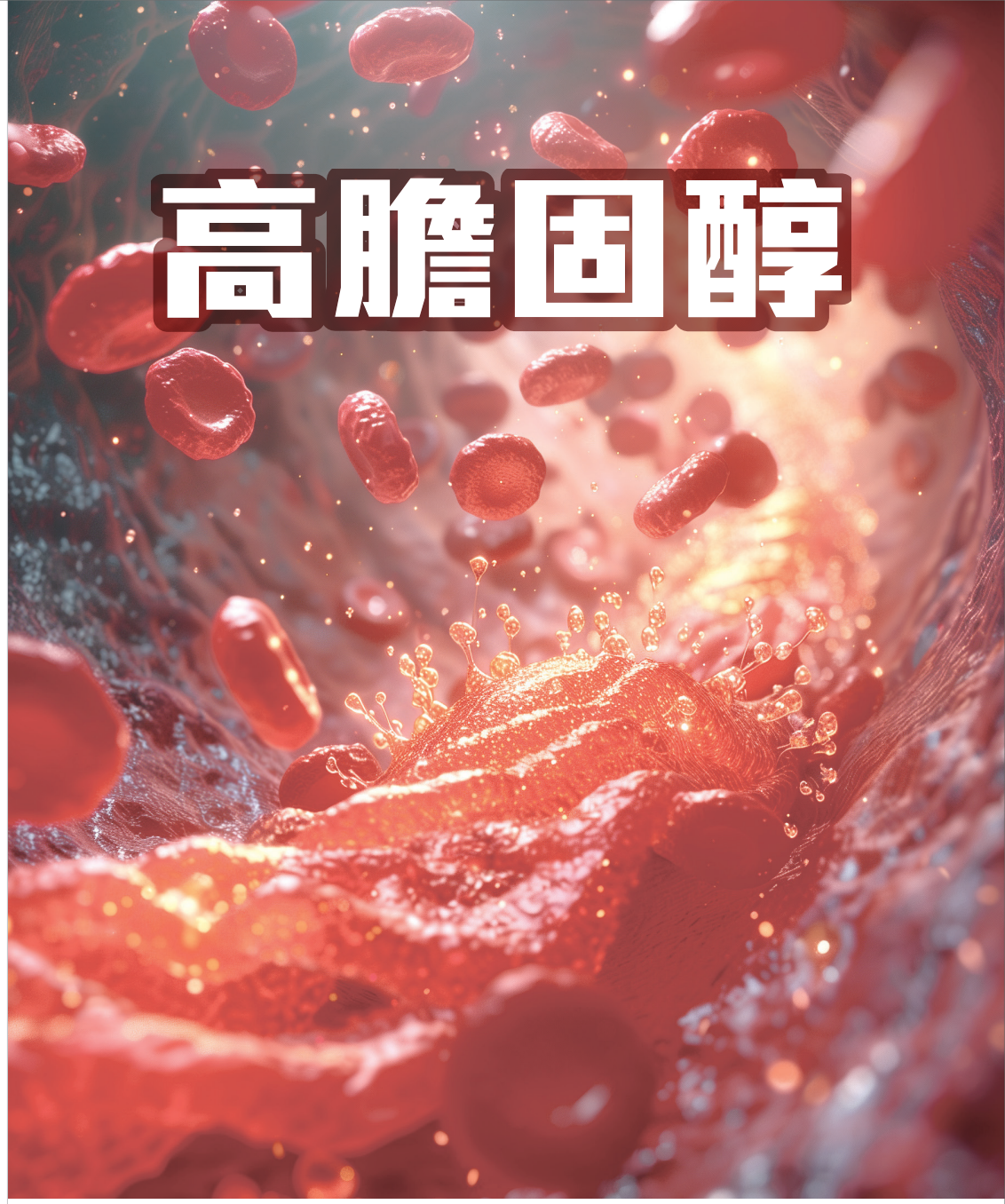
# 如何預防膽固醇過高？

高膽固醇為慢性疾病，一旦出現便很難徹底根治，需要一直靠生活習慣的節制甚至藥物控制膽固醇水平。因此，我們建議市民可作以下行動以預防出現膽固醇過高：

- 平日多做運動，減少脂肪積聚
- 避免肥胖或過重
- 少吃飽和脂肪和反式脂肪，多吃富含可溶性纖維的食物，如燕麥和豆類
- 少喝酒
- 戒煙
- 定期到醫院作身體檢查，留意自己的膽固醇水平是否正常




香港醫院藥劑師學會
The Society of Hospital Pharmacists of Hong Kong

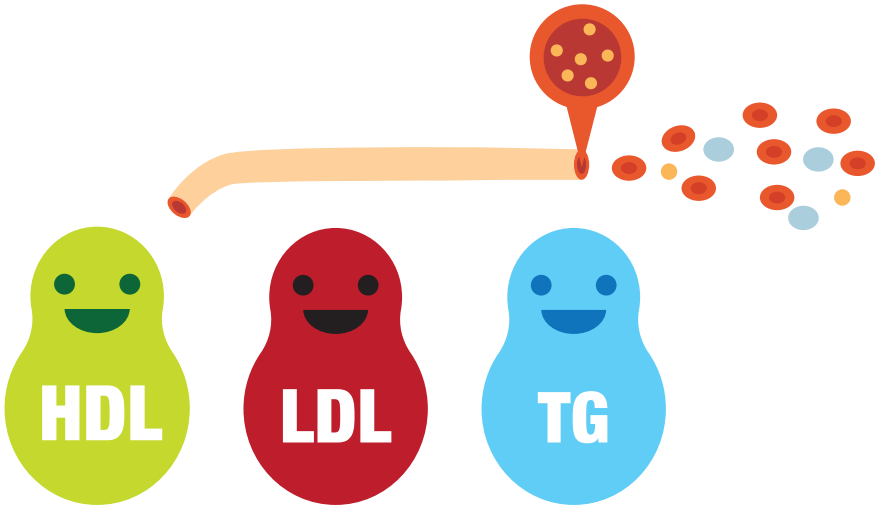
香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong

HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Pharmacology & Pharmacy
香港大學藥理及藥劑學系

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

# 什麼是高膽固醇？

顧名思義，高膽固醇就是指血液中的膽固醇水平比正常值高。膽固醇主要分為三類：高密度膽固醇(High-density lipoprotein，HDL)、低密度膽固醇(Low-density lipoprotein，LDL)和三酸甘油脂(Triglycerides)。它們均會影響總膽固醇(Total cholesterol)的水平。好膽固醇就像是壞膽固醇的清道夫，可帶走血液中多餘的壞膽固醇；而壞膽固醇則是引致血管栓塞的主要元兇。一般而言，低密度膽固醇、三酸甘油脂和總膽固醇的正常值分別低於2.6mmol/L、1.7mmol/L和 5.2mmol/L，但醫生會因應許多因素，例如年齡、家族遺傳、是否患有心血管疾病等去調節患者膽固醇的目標，若患者希望知道自己的膽固醇水平屬於正常還是偏高，建議向醫生查詢。




# 高膽固醇有何症狀？

高膽固醇並無明顯症狀，需要到醫院抽血檢查才能發現。但當膽固醇過高時，LDL可能會積聚於血管內壁上，導致血管內壁變得狹窄，令動脈硬化，增加患上心血管疾病的風險，若LDL積聚於腦血管中，甚至會導致中風。另外，當三酸甘油脂過高時，過量的脂肪酸可為胰臟細胞帶來傷害，增加患上胰臟炎的風險。

# 高膽固醇的原因？

**膽固醇過高的原因可以有很多，但主要為：**

- 飲食不健康，攝取過量反式脂肪和飽和脂肪
- 家族遺傳
- 缺乏運動
- 肥胖
- 吸煙
- 患有腎病、甲狀腺機能低下等疾病

# 如何治療高膽固醇血症？

1. **生活習慣的改變：**為更好地控制膽固醇水平，患者應少進食含飽和脂肪的食物，例如紅肉、全脂奶製品、油炸食品等，多吃穀類食物、蔬菜和水果。另外，患者應多做運動，盡量每天做30-60分鐘的中強度運動，並維持重量於適中的範圍。至於有吸煙習慣的患者應該盡早戒煙，因尼古丁可增加LDL及減少HDL的水平。

2. **藥物治療：**治療高膽固醇的第一線藥物為他汀類(Statins)，例子包括辛伐他汀(Simvastatin)、阿伐他汀(Atorvastatin)、瑞舒伐他汀(Rosuvastatin)。它們能減少肝臟製造膽固醇，從而減低血液中膽固醇的濃度。除了他汀類藥物，患者亦可能需服用一些口服膽固醇吸收抑制劑，例如依折麥布(Ezetimibe)，或注射降膽固醇針劑以作輔助，藉此更有效降低患者的膽固醇水平。