



1 這幾項在看什麼？



總膽固醇 Total Cholesterol

身體做細胞膜和荷爾蒙的原料。太多的話，就會堆積在血管壁上。



低密度膽固醇 LDL · 壞膽固醇

就像把膽固醇送進血管的貨車，太多會卡在血管壁形成斑塊。



高密度膽固醇 HDL · 好膽固醇

就像回收車，把多的膽固醇載回肝臟處理，越高越好。



三酸甘油酯 Triglyceride

吃進去的油、糖、酒會變成它。抽血前要空腹 8~12 小時，數字才準。

2 數值怎麼看？

總膽固醇

單位 mg/dL

理想

邊緣偏高

偏高

200

240

壞膽固醇 LDL

單位 mg/dL

理想

邊緣偏高

偏高

130

160

好膽固醇 HDL

單位 mg/dL

偏低

合格

理想

男40 / 女50

60

三酸甘油酯

單位 mg/dL

正常

邊緣偏高

偏高

150

200

血管硬化機率

總膽固醇 ÷ HDL

正常

偏高

5

中風風險

LDL ÷ HDL

正常

偏高

3.55

好膽固醇 HDL 是越高越好，但它大約一半是天生的（跟家族基因有關），有些人很努力運動也只能提高一點；HDL 偏低的人，更要把壞膽固醇 LDL 顧好。血管硬化機率、中風風險是拿膽固醇跟好膽固醇相比，越低越好。有糖尿病的人 LDL 要低於 100，已經有心臟病、中風的人要更低（多半是 70 以下，有的要 55 以下；目標由醫師訂）。三酸甘油酯超過 500 容易引起急性胰臟炎，請盡快就醫。

3 偏高的時候，可以怎麼做？

健康的血管



血管硬化、變窄



斑塊

壞膽固醇堆積，血管變窄

血脂高通常沒有感覺，卻是心肌梗塞、中風的主要原因之一。飲食、作息、運動要一起調整，先改善 3~6 個月再複檢。

- 少吃：油炸、肥肉、豬皮雞皮、奶油、糕餅酥皮（飽和脂肪、反式脂肪）。
- 適量：內臟、蟹黃、魚卵這類膽固醇高的食物。
- 多吃：蔬菜、燕麥、豆類、水果；每週 2 次魚，用植物油、堅果取代動物油。
- 三酸甘油酯高：特別要少喝酒、少甜食、少含糖飲料和精緻澱粉。



多運動

每週 150 分鐘快走、騎車、游泳，是提高好膽固醇最好的方法



控制腰圍

男性小於 90 公分、女性小於 80 公分



規律作息

睡飽、少熬夜、少久坐，常熬夜血脂也容易變差



戒菸

抽菸會讓好膽固醇變低、血管受傷



定期追蹤

改變習慣 3~6 個月後複檢

4 什麼時候要看醫師？

理想	維持好習慣，定期健康檢查。
邊緣偏高	先調整飲食、作息與運動，3~6 個月後複檢。
偏高	請帶報告到 家醫科、心臟內科或新陳代謝科 ，醫師會依您的心血管風險決定要不要用藥。LDL 超過 190，或家人很年輕就有心臟病，要考慮家族性高膽固醇血症。

資料來源：中華民國血脂及動脈硬化學會等。2022 Taiwan lipid guidelines for primary prevention. *J Formos Med Assoc* 2022;121:2393-2407、2022 focused update of the 2017 Taiwan lipid guidelines for high risk patients. *J Formos Med Assoc* 2022;121:1363-1370 (LDL 目標)、NCEP Adult Treatment Panel III Final Report. *Circulation* 2002;106:3143-3421 (分界)、Weissglas-Volkov D, Pajukanta P. Genetic causes of high and low serum HDL-cholesterol. *J Lipid Res* 2010;51:2032-2057 (HDL 遺傳)、Millán J, et al. Lipoprotein ratios. *Vasc Health Risk Manag* 2009;5:757-765 (比值)、衛生福利部國民健康署 (腰圍)。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所 電話 (02) 2682-8209 新北市樹林區中山路一段 176 號