

膽固醇-Cholesterol

您知道...嗎？

- 20歲以上的婦女均應接受膽固醇檢查。
- 55歲以上婦女的膽固醇濃度往往高於男性。
- 膽固醇濃度過高會增加心臟疾病的罹患機會。

膽固醇是什麼？

- 膽固醇是血液中一種類似脂肪的物質。身體會製造自己的膽固醇。當您吃進含有大量脂肪或膽固醇的食物時，您的血液中就會有太多膽固醇。
- 膽固醇會在心臟的血管內壁堆積。若堆積過多膽固醇，血液就無法順利流到心臟，因而引發心臟病發作。

好的與壞的膽固醇

血液中的膽固醇並非都是壞的。您必須知道的血中膽固醇有三種：HDL(好的膽固醇)、LDL(壞的膽固醇)與三酸甘油酯。

好的膽固醇

- 稱為HDL。
- 它可幫助防止動脈阻塞。
- 預防心臟病。
- 理想的濃度為60mg/dL或更高。

壞的膽固醇

- 稱為LDL。
- 它會堆積在動脈中而引發動脈阻塞。
- 會引發心臟病。
- 理想的濃度為100 mg/dL以下。

三酸甘油酯

- 是血液中的另一種脂肪。
- 它也會升高心臟疾病的罹患風險。
- 臨界高濃度(150-199 mg/dL)或高濃度(200 mg/dL或更高)時就可能需要治療。

血中膽固醇偏高的警訊有哪些？

- 大部分人不會出現任何病徵。
- 有時膽固醇會在心臟的血管內堆積而引發胸痛。

如何知道自己的膽固醇是否過高？

- 去看醫生，請他為您做膽固醇檢測。此檢測可以讓您知道您的好膽固醇與壞膽固醇濃度多高。
- 醫生會告訴您，您的總膽固醇濃度。
- 總膽固醇濃度必須低於200。



結束

膽固醇-Cholesterol

您可以做些什麼？

您可以做一些事情來降低您的膽固醇：

- 減少食用高脂食物，例如高脂肉類、油炸食物、全脂牛奶、高脂乳酪、奶油、人造奶油、油類、豬油與乳脂奶油。
- 減少食用含有大量膽固醇的食物，例如蛋黃與全蛋。
- 多吃蔬菜水果。
- 減少食用高脂零食與甜點，例如糖果、餅乾、甜甜圈、鬆餅、酥皮點心與派餅。
- 在大部分日子裡每天至少運動30分鐘。
- 若您過重，請努力降低體重，可以試著減少食量來降低體重。即使小幅降低體重，也有助於減少壞的膽固醇，您也可以利用其他方式來讓自己變得更健康。
- 請詢問您的醫生，您是否需要服用藥物來幫助降低膽固醇。

FDA婦女健康辦公室(FDA Office of Women's Health) <http://www.fda.gov/womens>

如需更多資訊：

國家心肺與血液研究所
(National Heart, Lung, and Blood Institute)
健康資訊中心(Health Information Center)
電話：301-592-8573
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

國家婦女健康資訊中心
(The National Women's Health Information Center)
電話：1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)
TTY/TDD：1-888-220-5446
<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>