

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

# 高血脂護理指導

修訂: 2018/10/15

護理部 門診



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加，而膽固醇是重要的動脈硬化促發因子，適當控制血中脂肪量，可降低冠狀動脈硬化症的發生。治療高血脂以飲食、運動為主，若無法達到理想結果時，需依醫師指示用藥，不可隨意停藥，並定期返診追蹤。

## 日常生活注意事項：

1. 每週須有3~5次適當的有氧運動，如游泳、慢跑、快走、韻律操等，至少30分鐘並持之以恆。
2. 禁菸及避免喝酒過量。
3. 當調整生活型態，減少壓力的產生。
4. 均衡飲食，定時定量，勿暴飲暴食。

5. 烹調宜選用植物油並控制油脂攝取量，少吃煎、炸或油酥的食品，多用蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等方式。
6. 減少含飽和脂肪酸食物的攝取，如:肥肉、五花肉、雞皮、蹄膀等及精製糕點(含有烤酥油)。
7. 動物內臟(如腦、肝、腰子、雞胗)；乾燥的海產(蝦米、蚵仔乾)及蝦頭、蟹黃、蛋黃、烏魚子...等儘量少吃。
8. 在適量攝取範圍內，選用富含纖維質的食物，如:未加工豆類、蔬菜、水果及全穀類。
9. 牛奶請飲用脫脂牛奶。
10. 如果是三酸甘油脂(中性脂肪)過高，宜多採用多醣類食物，如:五穀根莖類，避免攝取精製的甜食、含蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕點、水果罐頭等加糖製品。
11. 可適量攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類，如:秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧等。
12. 限制澱粉類攝取，如:麵包、地瓜、蛋糕、甜點等。