

什麼是膽固醇？

膽固醇是一種脂肪樣物質，是細胞膜的一部分。人體內大部份膽固醇都是在肝臟內製造的。因此，膽固醇含量主要由基因決定，高膽固醇可能是遺傳性的。日常食用膽固醇、飽和脂肪、反式脂肪或總脂肪含量高的食品，也可能影響膽固醇含量。飲食中的膽固醇大多來自動物產品，如肉、奶脂和蛋黃。膽固醇含量高會導致在血管內形成斑，這一過程被稱為動脈粥樣硬化 (atherosclerosis)。血管內壁的膽固醇斑會導致血管變窄(冠心病)，並增加心臟病發作和中風的風險。因此，定期檢查膽固醇含量甚為重要。

如何檢查膽固醇？

驗血測量您血液內的膽固醇含量。可在禁食或不禁食後進行。如果驗血前不禁食，所得的總膽固醇和 HDL 含量將是準確的，但 LDL 或三酸甘油酯含量卻不準確。空腹血脂用於測量或計算血液內的數種血脂參數。由於各種不同的脂類參數在臨床上都非常重要，不僅僅是測量總膽固醇含量而已。血脂可向您的醫生提供有關心臟病風險的大量資訊，並指出針對您的情況的最佳治療策略。

血脂種類？

總膽固醇：是指血液中的膽固醇總含量。高於每分升 200 毫克即被視為高含量。

低密度膽固醇 LDL：被稱為「壞的」膽固醇，原因是已證實高 LDL 含量與心臟病有關。任何膽固醇治療方案的主要目的都是為了降低 LDL 膽固醇。應降低多少 LDL 取決於其他心臟病風險因素。例如，對於不存在心臟病風險因素的健康人士而言，每毫升 130 毫克的 LDL 含量是可以接受的。但如果您已經患有心臟病，或糖尿病、慢性腎病之類的其他嚴重風險因素，則應盡可能降低您的 LDL。

高密度膽固醇 HDL：被稱為「好的」膽固醇。已經證明，高 HDL 膽固醇含量可降低心臟病風險。HDL 有助於清除血流中的一些膽固醇，並將其送回肝臟。理想的 HDL 含量是每分升 40 毫克以上。

三酸甘油酯：脂肪微粒，如果患有無法控制的糖尿病和肥胖症等疾病會增高其含量。飲酒過多或服用某些藥物也可能增高三酸甘油酯含量。高三酸甘油酯含量(每毫升 150 毫克以上)意味著更高的心臟病風險。