

高血脂症

高血脂症俗稱血油，是指血中的膽固醇、三酸甘油酯或血脂蛋白代謝異常等造成的疾病群。台灣糖尿病年鑑顯示，2014年台灣糖尿病患共病比例最高前三名為高血壓(7.68%)、血脂異常(6.33%)、心血管疾病(3.41%)。根據2017-2020年國民營養健康狀態變遷調查結果顯示，高血脂在國民當中盛行率達26%。高血脂會造成身體動脈硬化以及心血管疾病(腦中風、心肌梗塞)等，其成因包括遺傳(如家族遺傳性高血脂症)、或次發性原因，如糖尿病、肥胖症、庫欣氏症候群、腎病症候群、甲狀腺低下、飲酒過量等。某些藥物如利尿劑、女性荷爾蒙、避孕藥、類固醇或貝他阻斷劑的使用等也可能與血脂異常有關。血脂蛋白中，高密度脂蛋白(HDL)因可保護心臟減低心臟病的發生率，故又稱為「好膽固醇」。較高比例的「好膽固醇」可以減少部分高膽固醇血症所帶來的危險。而低密度脂蛋白(LDL)因與心臟病的發生息息相關，故又稱為「壞膽固醇」。「壞膽固醇」濃度太高，會形成粥狀斑塊阻塞動脈，增加心血管疾病或中風的危險，對生活品質有很大影響。另一方面，三酸甘油酯過高除了增加心血管疾病風險、胰島素阻抗，也可能引發急性胰臟炎。一般血中總膽固醇值或三酸甘油酯值超過200mg/dl即為高血脂症，後續還需加做完整的血脂蛋白檢驗，包括VLDL、LDL及HDL等，才能確定治療方針。

血脂理想值

根據衛生署建議血脂理想的數值應是：

1. 膽固醇(TC) < 200mg/dl
2. 低密度脂蛋白(LDL) < 100mg/dl
3. 三酸甘油酯(TG) < 150g/dl
4. 高密度脂蛋白(HDL) > 40mg/dl

值得注意的是上述各項標準因性別、有無抽菸、有無其他共病(如糖

尿病或心血管疾病)等，每個人的控制目標會不同，需諮詢您的醫師。治療的目的是使血脂回復正常，降低動脈硬化及心血管疾病的發生。

治療：生活型態調整與藥物治療

一般建議患者先經三至六個月飲食療法及生活型態改變(減重、運動等)，如效果有限，就考慮開立藥物治療。如患者具有糖尿病、慢性腎臟病或 LDL \geq 190mg/dl 三者任一，都被視為有高心血管疾病之風險。下一步需考量擁有幾項「冠心症危險因子」，來決定需要的藥物強度。這些危險因子為高血壓、年齡、早發性冠心症家族史、高密度膽固醇過低、吸菸者及代謝症候群等。2022 年台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引建議：若患者有冠心病、心肌梗塞或放置過心臟支架等，建議將 LDL-C 目標設定為 < 70 mg/Dl。在急性心肌梗塞患者需要更嚴格的血脂控制，建議將 LDL-C 控制在 < 55 mg/Dl。另一項容易被忽略的大血管病變是周邊動脈病變。有周邊動脈重建治療史、因動脈粥狀硬化疾病導致缺血性肢體的截肢史或血管攝影檢查顯示周邊動脈狹窄 > 50% 之患者，建議同樣將 LDL-C 目標為 < 70 mg/dL。目前最常用也最有效降低 LDL 的降血脂藥物是史達汀類(Statins)，大量研究證實可降低血中膽固醇，預防心肌梗塞、中風，降低死亡率等。若治療未達標或過敏/無法耐受 Statin 類藥物，還有 Ezetimibe 或 PCSK9 抑制劑等藥物可供使用。若主要為三酸甘油酯過高，可使用 Fibrate 類藥品治療。綜上所述，若發現血脂異常，請立刻諮詢您的專科醫師接受完整的評估。

參考資料

2019 台灣糖尿病年鑑

2022 年台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引