

膽固醇和心臟病

什麼是膽固醇？

膽固醇是造成心臟病的風險之一。您的膽固醇越高，心臟病的風險就越高。膽固醇是一種柔軟的蠟狀物質，參與正常的細胞作用。通常由肝臟產生人體活動需要的所有膽固醇，我們則透過飲食攝取額外的膽固醇。肉類、蛋類和乳製品，是飲食性膽固醇的常見來源。即使您的膽固醇不高，還是可以從注意飲食、保持健康的飲食以及每幾年做一次膽固醇檢查而受益。膽固醇有兩種主要類型：低密度脂蛋白（LDL）和高密度脂蛋白（HDL）。您的膽固醇總值是低密度脂蛋白、高密度脂蛋白和甘油三酯的總合。

什麼是低密度脂蛋白（LDL）？

低密度脂蛋白是一種「壞」膽固醇。血液中的這種膽固醇過多，會在動脈內壁形成斑塊，使血液更難流通。正常的低密度脂蛋白低於 100。

什麼是高密度脂蛋白（HDL）？

高密度脂蛋白是一種「好」膽固醇。這種膽固醇可將膽固醇帶出動脈，送回肝臟並排出人體，因此有助於避免動脈形成斑塊。正常的高密度脂蛋白低於或等於 60。

什麼是甘油三酯？

甘油三酯是血液中的脂肪，來自人體的脂肪儲存或食物。攝取過多的糖、酒或脂肪，以及體重超重或糖尿病，都會導致甘油三酯過高。

改善膽固醇的方法包括：

- 食用植物類食物（水果、蔬菜和穀物）。
- 食用飽和脂肪和膽固醇含量低的食物。
- 如果您的體重超重，請減輕體重；如果您吸煙，請戒煙。
- 經常從事體能活動，例如每天步行 30 分鐘。
- 和您的醫生討論是否需要降低膽固醇的藥物治療。

藥物治療

某些人應該透過藥物治療改善膽固醇含量。做出積極的生活方式改變以及藥物治療總是很重要的。

保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。

