



近年冠心病的發病及死亡率急升，在眾多危險因素當中，膽固醇指標異常是導致冠心病、心肌梗死、心臟性猝死和缺血性腦卒中（又稱腦中風）的獨立而主要的危險因素。想活得健康及安心，先要認清這個沉默的殺手－壞膽固醇！

膽固醇又分為高密度膽固醇和低密度膽固醇兩種，高密度膽固醇對心血管有保護作用，通常稱之為「好膽固醇」。低密度膽固醇升高，冠心病的危險性就會增加，通常稱之為「壞膽固醇」。

壞膽固醇就像一個沉默的殺手，不斷破壞著血管的健康，但卻沒有明顯的症狀，一旦發生心梗腦梗，卻為時已晚。

壞膽固醇的殺傷力

壞膽固醇的危害極大，血液中的壞膽固醇增多時，會使血液變稠，在血管壁上形成小斑塊，逐漸堵塞血管，使血流變慢，引發冠心病和腦卒中（又稱腦中風）等心腦血管疾病。更危險的是，不穩定的斑塊破裂或脫落，會在短時間內堵塞血管，導致急性心肌梗死或腦中風，危及生命。



血液中的「壞膽固醇」增多將逐漸堵塞血管，易引發冠心病和腦中風等心腦血管疾病。

壞膽固醇這個沉默的殺手，會在沒有先兆及病症下，靜靜及不斷破壞血管的健康。它通過加速全身動脈粥樣硬化，對身體造成隱匿性、進行性、全身性和器質性的損害。

擊退壞膽固醇良策

膽固醇是心梗腦梗的最主要危險因素。當中必須切記的是，70%以上的膽固醇是人體自身合成的，而這種合成是不斷進行的。因此，留意膽固醇的水平及適當治療是必須的。

(一) 定期檢查：定期進行血脂檢查，了解自己的壞膽固醇 (LDL-c) 數值。有缺血性心血管疾病及其他高危人士，應每六個月測量一次血脂。40 歲以上男性和絕經後女性，則建議每年進行血脂檢測。20 歲以上成年人，至少每五年測量一次空腹血脂。

(二) 控制指標：健康人士、高血壓人士、糖尿病人士、冠心病和心梗人士等，各自對應的壞膽固醇 (LDL-c) 的控制指標值都不一樣，血脂化驗單只顯示健康人士的壞膽固醇指標值，非健康人士的指標值應當更低。冠心病病人的壞膽固醇應該控制在 1.8mmol/L 以下。

(三) 適當治療：膽固醇異常的患者，要遵從醫生囑咐，積極治療。冠心病、缺血性卒中等疾病患者，必須長期使用他汀類藥物治療，以預防心梗腦梗的復發。

(四) 管理預防：伴有血脂異常的糖尿病人士和高血壓人士，為了防止心梗和腦梗，應積極予以膽固醇的管理預防和治療。

飲食管理預防原則

為了降低膽固醇，應該減少攝取含高膽固醇食物，尤其是動物內臟、蝦皮、鮮蟹黃、鵪鶉蛋、羊頭肉、松花鴨蛋、鹹鴨蛋、鴨蛋黃、雞蛋黃、豬腦等食物。蛋類每星期以不超過三、四隻為原則，盡量少吃蛋黃，包括各種魚卵、蟹黃等。多吃深海魚類，因為魚中含有大量不飽和脂肪酸，對降低血膽固醇十分有利。

烹調食油應多用植物油。此外，也必須限制糖量，最好禁止食用純糖類食品或飲料。盡量少吃全脂牛奶、巧克力奶、奶油及各種乳酪，多吃脫脂奶及豆漿。

肉類方面，肥肉、豬皮、蹄膀、香腸，及各種有油的牛羊豬肉等禁止進食。海鮮方面則應避免蝦、蟹、蚌、牡蠣。



養成健康的飲食模式，有效管理膽固醇水平。

因此，保持良好的個人飲食習慣，並作定期體檢，是有效管理個人健康的一環。下篇文章，將與大家分享心臟健康管理要注意的事項。

資訊來源：[健康講座網](#)

健康講座網 Facebook：www.facebook.com/healthtalk.hk

圖片來源：互聯網

上文轉載自房協長者通網頁：<http://www.hkhselderly.com/tc/health/question/474>