

關於膽固醇¹



膽固醇是一種蠟質狀的脂肪。我們的身體需要它來製造新細胞，但過多的膽固醇的確會帶來「壞」的問題。

膽固醇類型¹



「好」膽固醇 HDL-C



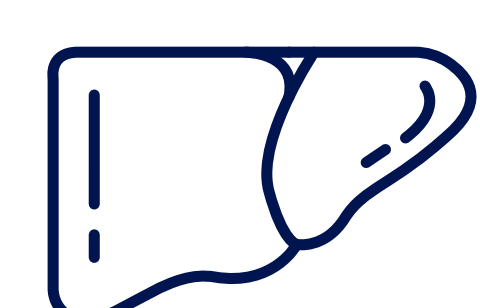
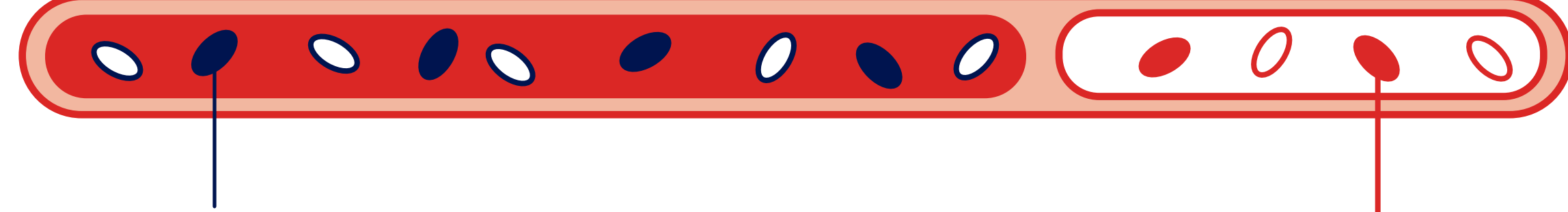
能將身體各個部位的膽固醇帶回肝臟，以便肝臟清除體內過多的膽固醇。

「壞」膽固醇 LDL-C



LDL-C 水平過高會導致動脈中積聚，令動脈血管收窄或發炎，形成斑塊，造成動脈粥樣硬化，會增加心臟病發、中風和周邊血管疾病的風險。

膽固醇的來源²



70 %
由肝臟製造

30 %
由飲食中攝取



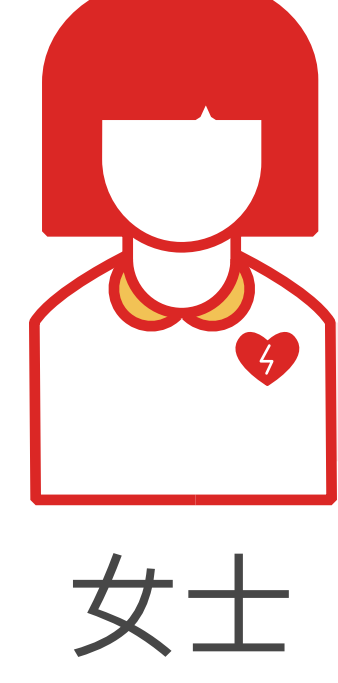
注視膽固醇水平十分重要

「壞」膽固醇 LDL-C 水平每增加 1 mmol/L，患上冠心病的風險便會相應上升³！

▲ 42 %



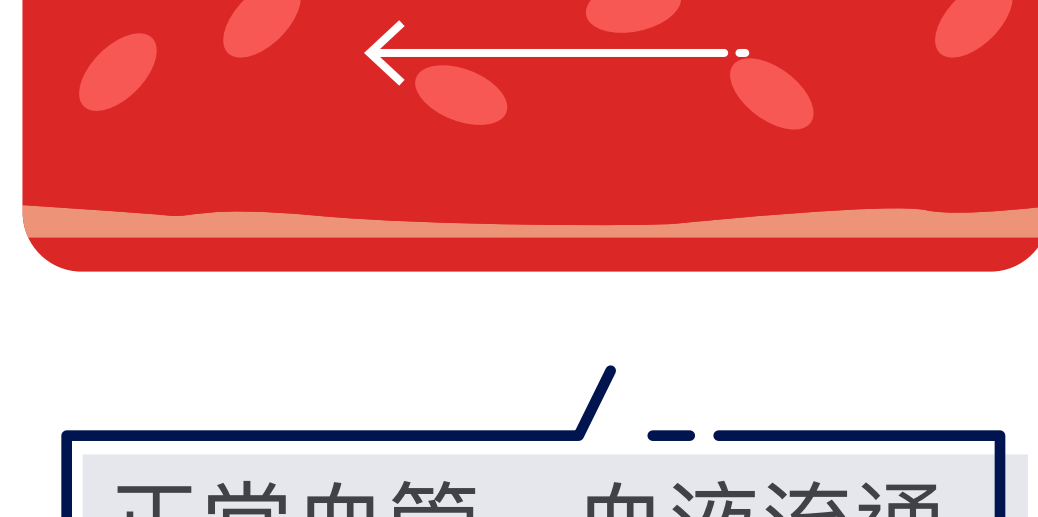
男士



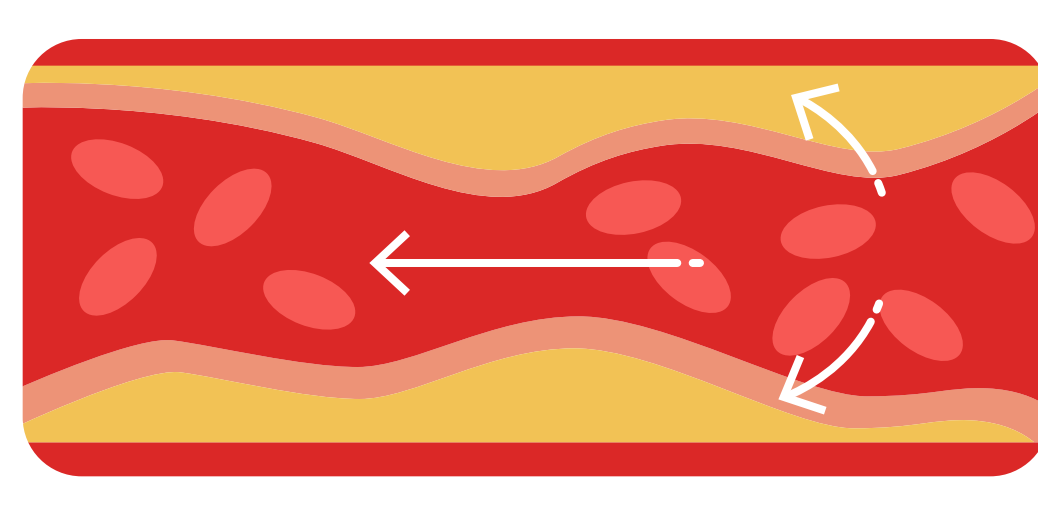
女士

37 % ▲

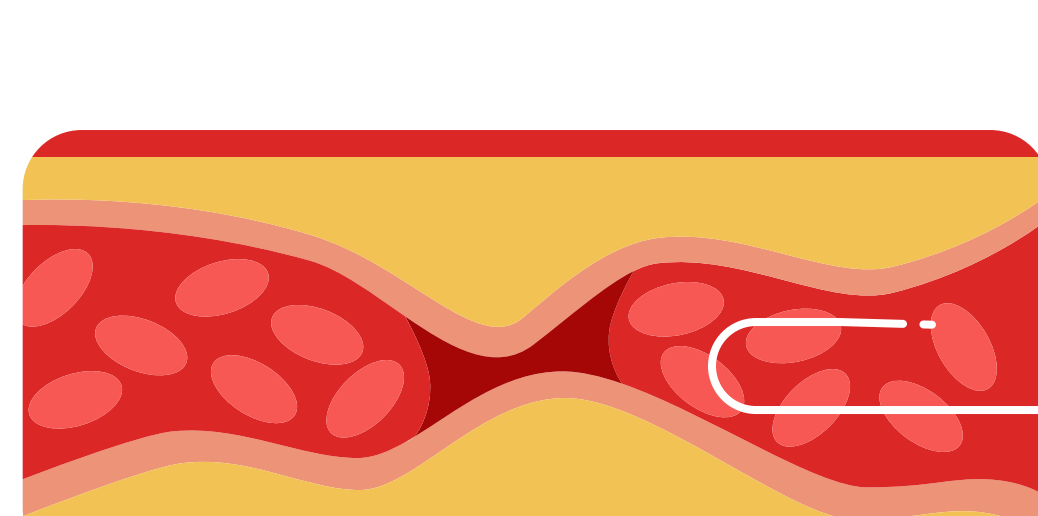
動脈粥樣硬化及心臟病發¹



正常血管，血液流通



「壞」膽固醇在動脈內壁積聚而成「粥樣斑塊」，令血管收窄，減慢血液流動



血管完全堵塞，使心臟出現缺血情況，導致心臟病發

誰是高危一族？



除了一些不可改變的因素外，不良的生活習慣亦會提升壞膽固醇水平。

不可改變的因素⁴



家族性
高膽固醇血症
(基因變異)



年老

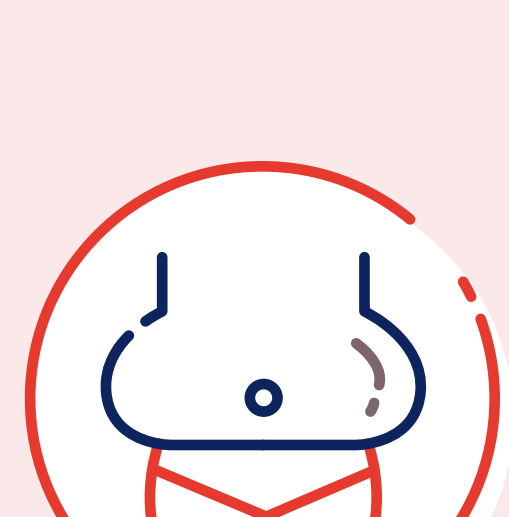


男性

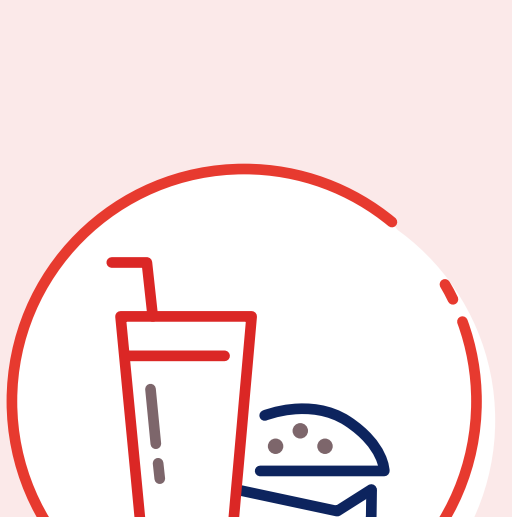
可改變的因素¹



缺乏運動



體重過高

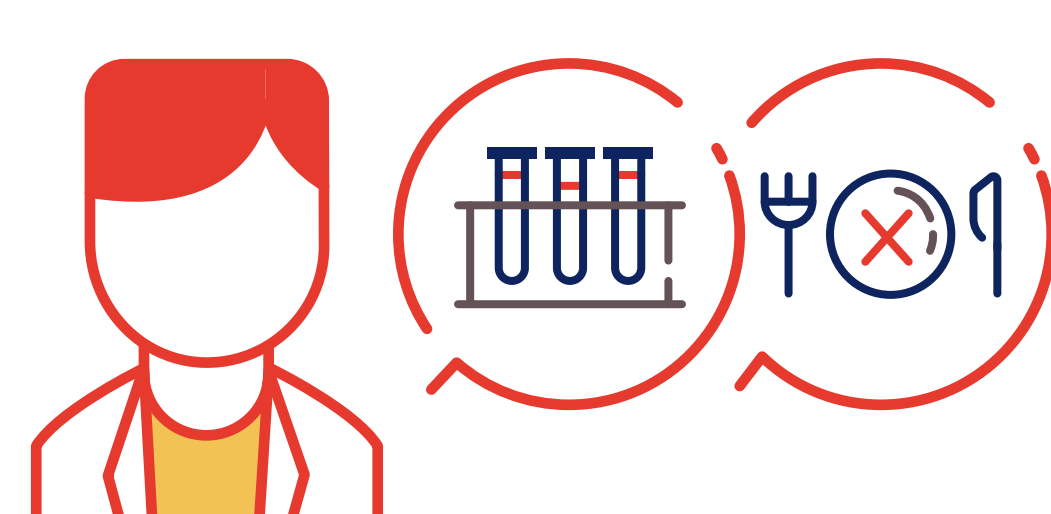


不健康飲食



有吸煙/
喝酒習慣

如何測試膽固醇水平¹？



高膽固醇水平一般沒有症狀，只要進行簡單的血液檢查就可得知自己的膽固醇水平。在進行血脂檢查前，您的醫生會告訴您是否應在檢查前禁食。

膽固醇測試有甚麼¹？

- ✓ 總膽固醇
- ✓ 好膽固醇 HDL-C
- ✓ 壞膽固醇 LDL-C
- ✓ 三酸甘油酯水平

參考資料：

1. American Heart Association – Cholesterol. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol>. Accessed: 16 March 2020.

2. Family Health Diary – Cholesterol. Available at: <https://www.familyhealthdiary.co.nz/conditions/cholesterol/>. Accessed: 21 Apr 2020.

3. Sharet AR, et al. Circulation. 2001;104(10):1108–1113.

4. Centers for Disease Control and Prevention - Knowing your risk for high cholesterol. Available at: https://www.cdc.gov/cholesterol/risk_factors.htm. Accessed: 21 Apr 2020.