

高血脂症 > -6

全昌堂傳統中醫醫院主治醫師暨高雄市立空中大學兼任助理教授

莊雅惠

案例：王小姐，50歲，因長年頭痛，經中西治療年餘，療效不彰，詳細詢問病史，發覺其疼痛部位常見於後頭部及前額部位，且病患並非屬於常期性姿勢不動者，遂詢問是否有血脂肪過高及鼻過敏的病史，病患血脂肪過高且常年鼻塞，但均未因而服藥，長期以止痛藥來緩解不適，因此以降低血脂肪及改善鼻過敏為原則，採取中藥內服及針灸外治的雙重療法，王小姐的長年宿疾終於獲得改善。

高血脂症是國人常見的新陳代謝疾病之一，是造成動脈硬化症和心臟病的一個危險因子，男性多於女性，發生率為1%。本病原為西方人心血管疾病的主因，但隨著西方速食文化入侵東方，健康飲食逐漸被高油脂、高熱量及低纖維食物所取代，除了導致亞洲地區高血脂症比率逐年攀升，發病者更有年輕化的趨勢，因而提高動脈硬化的發生率。

血中正常值：空腹12小時後	高血脂症：
總膽固醇值 < 200 mg/dl	高膽固醇血症：總膽固醇值 $\geq$ 240 mg/dl
三酸甘油脂值 < 150 mg/dl	低密度脂蛋白值 $\geq$ 150 mg/dl
低密度脂蛋白值 < 100 mg/dl	高三酸甘油脂血症：三酸甘油脂值 $\geq$ 200 mg/dl
	混合型高血脂症：膽固醇及三酸甘油脂值均過高

何謂高血脂症

在人體的血液中，包含多種血脂肪，其中以膽固醇、三酸甘油脂及脂蛋白代謝異常所引起的疾病最為常見。當膽固醇、三酸甘油脂及低密度

脂蛋白（俗稱為壞膽固醇）超過正常值，則為高血脂症。

何謂低血脂症

血脂蛋白包括4種脂蛋白，其中

高密度脂蛋白與低密度脂蛋白的數值與心血管疾病的發生率關係密切。俗稱為「好膽固醇」的高密度脂蛋白，具有保護心臟的功能，若攝取充份，血中濃度 ≥ 60 mg/dl則對心臟有保護作用，可降低心臟病的發生率；若數值 < 40 mg/dl，又合併高血脂症，則須積極治療，以免誘發冠狀動脈心臟病的發生。

發病原因

一、遺傳因子

當父母親有病史，子女發病率就比普通入高，部分家族遺傳性高血脂症，發病年齡都比較低，治療較為困難。

二、高熱量、低纖維飲食

由於西方飲食的影響，兒童及年輕人普遍以炸雞、漢堡、薯條及披薩等高熱量食物為正餐，且青菜攝取不足，缺乏固定運動，使肥胖的比率愈來愈高，血脂異常也因而年輕化。

三、過量飲酒

適量飲酒具有促進全身血液循環、增加食慾、消除疲勞及提神抗寒等藥理作用，但飲酒過度或酗酒，容易使脂肪代謝異常，產生食慾不振、噁心嘔吐、智力減退及營養不良等酒精中毒症狀，嚴重者會誘發心血管疾

病、肝炎、肝硬化、神經炎及高血壓等病。所以在宿醉後，若能及時解酒，則可減輕酒精殘留的傷害。（可參考《莊雅惠全家人的保健藥膳》一書）

四、藥物副作用

部分藥物會成為高血脂症的致病因素，常見如女性荷爾蒙、避孕藥、利尿劑、類固醇製劑或其他阻斷劑等。

五、繼發性的病因

因部分疾病而導致血脂代謝異常，則為繼發性高血脂症，常見如甲狀腺功能低下症、糖尿病、庫欣氏症候群、肥胖症及腎病症候群等。

症狀

大部分高血脂症的病人並未出現特別典型的症狀，因而常延誤治療時機。門診中的病人以脖子僵硬痠痛最為常見，大多病患經由健康檢查發現本病而就醫。而少數的「家族遺傳性高血脂症」的病患，會在皮膚或肌腱產生黃斑瘤或黃色瘤，影響外觀。

併發症

血脂肪過高，容易引起心血管疾病，常見如腦血管疾病、高血壓、冠狀動脈心臟病及動脈硬化症等。脂肪肝則是另一種併發症，而當血中三酸

甘油脂數值高於500 mg/dl，患者極易引發急性胰臟炎，所以應及時監控。

西醫治療觀

一般而言，沒有冠心症危險因子的輕症高血脂症患者，都可先經3至6個月的低熱量、高纖維及優質蛋白的飲食療法，若血脂肪無法恢復正常值，隨後再施以降血脂藥物治療。但若重症患者，如血中三酸甘油脂超過1000mg/dl，或已罹患冠狀動脈心臟病、心肌缺氧或梗塞、週邊動脈硬化及腦血管疾病等，且又是具有二個以上之「冠心症危險因子」的高危險群，則需同時合併藥物治療，以免產生嚴重併發症。

控制血脂肪最理想的方法是以正確的健康飲食為主，藥物治療為輔。病患若無法改變高油低纖的飲食習慣，只依靠藥物來降低血脂，大部分的患者療效都不佳。

中醫治療觀

中醫認為本病的發生原因包括飲食不知節制、本身體質因素、久坐少動等。根本源於氣虛體質，無法將代謝廢物排出體外，這些痰濁瘀血堆積在血液、肌肉或內臟，造成氣滯血瘀、痰濁阻塞等病症。治療則以活血通絡、化痰消脂為原則。

養生守則

一、控制體重：體重過重者，則應減輕至理想體重。

二、低熱量、低糖、高纖維的均衡飲食：

(一) 第一期：增加纖維質的攝取量，降低每日總熱量的攝取，控制膽固醇在300毫克以下及飽和脂肪酸在10%以下的攝取量，避免過甜食品，少吃高飽和脂肪酸肥油，多採用不飽和脂肪酸油脂，如橄欖油、花生油、葵花油、玉米油等植物油，適量攝取核桃仁、腰果、松子、榛子、芝麻、花生仁、南瓜子、杏仁、葵花子及深海魚類等油脂，提升高密度脂蛋白含量，可增強降低三酸甘油脂的效果。足量攝取具保肝作用之維生素B及C，以協助蛋白質及脂肪代謝，如乾果類（如核桃仁、腰果等），水草類（如紫菜、海菜等）、金針菇、香菇、棗類、草莓、柿子、金桔及其他鮮果，綠茶、大蒜、馬鈴薯、蕃薯、龍鬚菜、甜辣椒、菠菜、蕃茄、芥菜、高麗菜、荷蘭芹及其他黃綠色蔬菜，酵母製品、肝臟。

忌口食物：蛋黃、蟹黃、動物內

臟（肝、腰子）、腦髓、動物性油、太甜食品。

（二）第二期：若3個月後血脂仍無法降低，膽固醇每天應低於150-200毫克，而飽和脂肪酸的含量則須降到7%以下。

1. 避免過量飲酒：每日最大飲酒量因酒精濃度不同而有差異：5%的啤酒為1000cc；12%葡萄酒為400cc；40%的白酒則為120cc。未戒酒之前，應根據體質，常食清濕熱解酒毒之藥膳，以免加重病情。
2. 適當運動以促進新陳代謝。
3. 及時就醫，定期回診。

藥膳

一、桑椹燕麥粥

材料：桑椹1湯匙，黃耆1錢，燕麥3湯匙，適量果糖。（2天份）

作法：桑椹及黃耆加300cc熱水，浸泡約10分鐘，過濾取汁，加入蕎麥，煮成稠粥，最後加入果糖，即可食用。

功效：滋陰活血、有降血脂、降血壓及預防動脈硬化等作用。

二、紅燒海參豆腐

材料：荷葉1.5錢，何首烏1.5

錢，葛根3錢、枸杞5錢、海參1碗、豆腐1塊、小玉米1碗、高湯半碗、太白粉及調味料。（8-10人份）

作法：枸杞除外，將其餘藥材放入紗布袋中先煎1小時，去除紗布袋；將豆腐微微酥炸，加入其餘食材、藥汁及高湯，待熟後調味，以太白粉勾芡即可食用。

功效：養陰益氣，有降血脂及預防動脈硬化等作用。

三、消脂海帶滷味

材料：昆布1斤，山楂5錢，丁香1錢，黨參5錢，八角2個，甘草2錢，豆蔻1錢，紅白蘿蔔各半斤，小豬腳半斤，雞腿2隻，蔥段，薑片，冰糖，醬油及米酒適量。（6天份）

作法：將中藥放入藥袋中，與食材一同放入燉鍋內，加入適量水，燉煮約1至2小時，即可食用。

功效：補陰益氣，去脂消脹，強化關節，減緩骨質疏鬆。

四、紅燒鯉魚

材料：鯉魚1條，萊菔子3錢，決明子3錢，何首烏2錢，玉竹5錢，八角2個，甘草2錢，蔥段，薑片，冰糖，醬油及米酒適量。（6至8天份）

作法：鯉魚醃後微微酥炸備用，將中藥加入3碗水，燉煮約剩2碗水，

取藥汁與食材一同放入燉鍋內，加入適量水，燉煮約半小時，即可食用。

功效：補陰益氣，去脂通便。

五、健腦壯骨冬瓜湯

材料：茯苓5錢、薏仁2兩、何首烏2錢、荷葉1.5錢、薑5片、米酒1湯匙、適量薑絲及蔥段、排骨半斤及白蘿蔔4兩。（4天份）

作法：將小排骨洗淨後，用沸水燙除血水；將薏仁洗淨放入鍋中，加適量水，浸泡約1小時，其餘藥材放入藥袋中備用；將排骨、藥袋及薏仁一起放進鍋中，先開大火煮滾，撈除浮沫後改為小火，燉煮約2小時，去除藥袋，加入白蘿蔔及鹽，熟後即可食用。

功效：消脂減重、強壯腰膝關節、利水退腫。

六、檸檬草茶

材料：檸檬草1湯匙及1瓣檸檬

作法：加150cc沸水沖泡約10分鐘，稍涼加入少許蜂蜜調味，即可飲用

功效：有降血脂作用。

七、消脂藥浴包

藥材：桑葉3錢，黃耆3錢，葛根5錢，桂枝3錢，佩蘭2錢，新鮮玫瑰花2朵。（2次份）

方法：將諸藥磨成粗粉，分別裝入藥袋中，玫瑰花瓣先以清入洗淨、再以鹽水浸泡約15分鐘後，沖淨備用，將一包藥袋放入浴缸或澡盆，加適量熱水浸泡藥袋5分鐘，再加入花瓣，加水調整至適當水溫（約40℃）即可浸浴。以20分鐘左右為宜。

功效：促進新陳代謝，燃燒體內熱量。