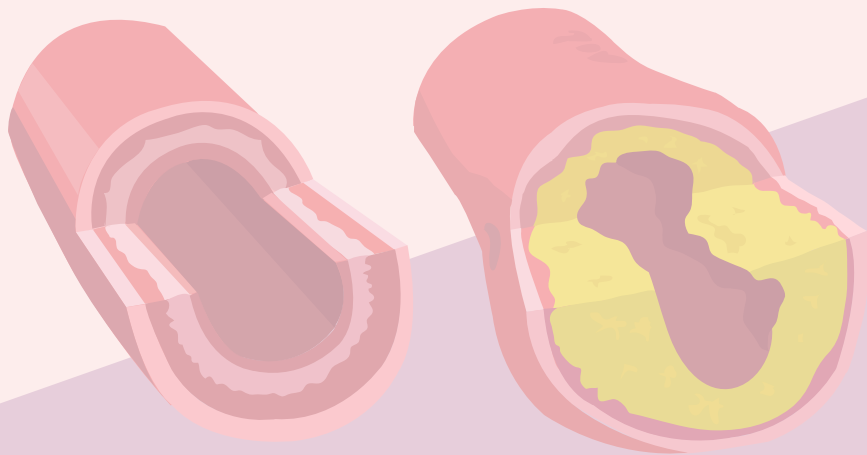




高膽固醇



● 甚麼是膽固醇？

● 理想的膽固醇水平

● 服用降膽固醇藥物

● 預防高膽固醇

膽固醇

- 是一種蠟質狀的脂肪，存在於人體血液及細胞中。要身體正常發揮功能，我們需要膽固醇來製造及修復細胞壁。
- 過剩的膽固醇會形成斑塊，積聚於血管內壁。最終可導致冠心病、中風及其他血管疾病。
- 由於膽固醇不溶於水，因此必須與蛋白質結合，成為脂蛋白才可被血液輸送到身體各部份。
- 脂蛋白可分為「好」膽固醇—高密度脂蛋白膽固醇；「壞」膽固醇—低密度脂蛋白膽固醇。加上三酸甘油脂，是計算總膽固醇水平的主要血脂。

理想的膽固醇水平



「好」膽固醇
高密度脂蛋白膽固醇

多於每公升 1 毫摩爾
(達每公升 3.3 毫摩爾以上
被視為可預防心血管病)



「壞」膽固醇
低密度脂蛋白膽固醇

少於每公升 2.6 毫摩爾
(若達到每公升 3.4 毫摩爾
或以上，動脈粥樣硬化的
速度會加劇)



三酸甘油脂

少於每公升 1.7 毫摩爾
(水平越低越好)

服用降膽固醇藥物

- 降膽固醇藥物 (如：他汀類、微纖維酸類、依折麥布、煙酸) 必須要有醫生處方才可購買，並應按照醫生的指示服用。
- 降膽固醇藥物通常於傍晚服用



- 紅麴米食物補充劑，可能會含有不同份量的洛伐他汀物質；要注意它對其他藥物 (包括其他他汀類藥物) 的附加作用，例如會否出現肌肉疼痛的跡象
- 按照醫生的要求定期檢查膽固醇和肝功能

預防高膽固醇



- 每週進行至少 150 分鐘中等強度或 75 分鐘劇烈的帶氧運動

維持亞洲成年人
理想的體重指標
應在 18.5-22.9 之間



- 可配合量度體重指標的體重磅，以便監測
- 男士腰圍 $\leq 90\text{cm}$
女士腰圍 $\leq 80\text{cm}$



培養健康生活習慣

- 每日膳食膽固醇攝取量應 ≤ 300 毫克



聯絡我們

賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心

☎ 3153 5252

✉ ersc@ageathome.hk

🌐 <https://ageathome.hk>

📍 新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場閣樓2號舖