



# 認 識 膽 固 醇

黑沙環衛生中心 曾昶宇 醫生

隨著社會的經濟發展，飲食結構和生活方式的改變，不健康的生活方式相當普遍。超重、肥胖和糖尿病的人口比例顯著增加，出現膽固醇過高的人數亦持續增加。當提及膽固醇，人們總是避而遠之，只知道它是“壞東西”，是多種疾病的禍首，這是人們對膽固醇的認識不足所致。其實膽固醇有它重要的一面，是脂肪的一種，是構成細胞、膽汁、維生素D和多種荷爾蒙的重要成分。

人體內人大部分的膽固醇是由肝臟製造的，其餘的則從食物中攝取。植物是沒有膽固醇的，但進食飽和脂肪酸含量高的植物(如椰油和棕櫚油)亦可引起體內膽固醇升高。膽固醇是不能直接在血液內運輸的，需要與體內某些蛋白質結合，形成脂蛋白，然後被運送到身體各部分。人體內有兩種主要的脂蛋白，就是我們日常聽到的“好”膽固醇(即高密度脂蛋白)和“壞”膽固醇(即低密度脂蛋白)。高密度脂蛋白可以協助清除血液中的膽固醇，但當血液中的低密度脂蛋白過高，會使膽固醇積聚在血管壁上，引起動脈粥樣硬化改變(見附圖)而導致血管狹窄，甚至閉塞。

當粥樣硬化發生在冠狀動脈，會形成冠狀動脈心臟病，增加心肌梗塞的危險；而粥樣硬化發生在腦血管就會導致中風。同樣的，粥樣硬化可發生在身體內的任何血管，引起血管閉塞而出現相對應的疾病。

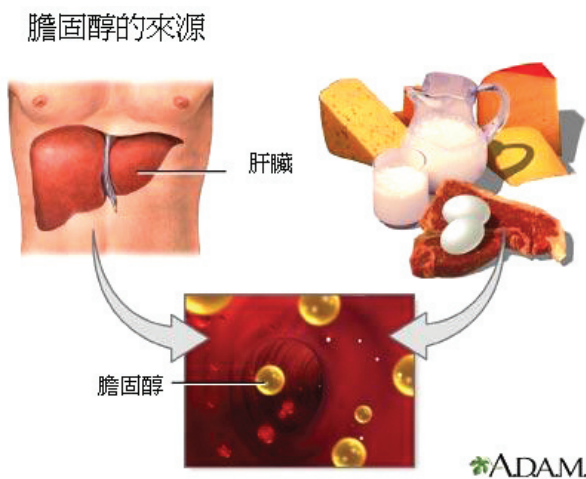
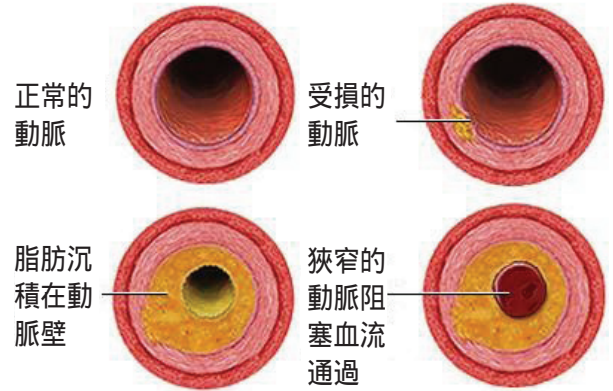


圖 1 膽固醇的來源



ADAM

圖 2 動脈粥樣硬化的形成過程

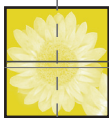
由於膽固醇過高是沒有任何症狀的，我們應該在什麼時候開始檢驗膽固醇？最有效的方法就是約見你的家庭醫生，醫生會根據患者個人情況、家庭史和患上心臟病的風險作出評估，然後決定檢驗你膽固醇的時間和間隔。

成年人的膽固醇水平如下：

	總膽固醇(mmol/L)
理想水平	<5.1
邊緣水平	5.1-6.1
偏高水準	>6.1
	壞膽固醇(mmol/L) (低密度脂蛋白)
理想水平	<2.6
邊緣水平	3.3-4.1
偏高水準	>4.1
	好膽固醇(mmol/L) (高密度脂蛋白)
理想水平	>1.5
偏低水平	<1.0
	甘油三酯(mmol/L)
理想水平	<1.7
邊緣水平	1.7-2.2
偏高水準	>2.2

患上心臟病的危險因素

- 過重或肥胖
- 吸煙
- 高血壓
- 糖尿病
- 家族性早發心臟病
- 年齡(男性>45；女性>55)



養成良好的生活方式對預防膽固醇過高是十分重要的，包括1. 均衡飲食：減少進食肥肉、動物皮下脂肪、經煎炸處理的高脂肪、高膽固醇的食物，應該多吃蔬菜、水果、全麥穀類等富含膳食纖維的食物；2. 保持健康的體重；3. 經常運動；4. 戒煙；5. 減少飲酒。膽固醇過高經過三至六個月的生活方式調整，膽固醇仍然未能控制。醫生可能會處方降膽固醇藥物，而常用的降膽固醇藥物有HMG-CoA還原酶抑制劑、纖維酸類、煙酸類、魚油和膽固醇吸收抑制劑等。

1. HMG-CoA還原酶抑制劑：簡稱他汀類，作為一線的降膽固醇藥物，很多大型的臨床調查顯示他汀類能有效減少心血管疾病和死亡率。常見的副作用有腸胃不適、皮疹、失眠和影響肝功能。橫紋肌肉溶解是罕見的嚴重副作用，病人會出現肌肉腫痛和肌肉乏力等。如出現以上情況，應該立即向醫生查詢。

2. 纖維酸類：能有效地降低三酯甘油，常見

的副作用有腸胃不適、頭暈和出疹。為了減輕副作用，常於餐前30分鐘服用。

3. 煙酸類：不但能降低人體內低密度脂蛋白和甘油三酯，更可提高高密度脂蛋白。大部分病人服用後易出現臉部通紅、皮膚痕癢等難以忍受的副作用，在進餐時或飯後服用可減輕腸胃反應。

4. 魚油：含有長鏈多元不飽和脂肪酸N-3，能降低甘油三酯。

5. 膽固醇吸收抑制劑：新一代的降膽固醇藥物，能減少腸道吸收膽固醇。可與他汀類合用，能進一步降低低密度脂蛋白達25%。

膽固醇過高會增加患上冠心病和中風的機會，我們已經知道某些因素可引起膽固醇上升，包括過重或肥胖、遺傳、不健康飲食、缺乏運動和年齡。這些因素除遺傳和年齡外，我們都能自己控制的，亦是藥物不能代替的。要降低膽固醇，就要靠持之以恆的健康生活方式。

## O Colesterol e a Prevenção das Doenças Cardiovasculares

Dr. Chang Chong U, Médico do Centro de Saúde da Areia Preta

Com o desenvolvimento económico da nossa comunidade e as mudanças dos hábitos, alterando aquilo que comemos e/ou o estilo de vida cada vez mais as pessoas têm excesso de peso, obesidade, diabetes e hiperlipidémia. A Hiperlipidemia é um dos factores principais para o processo de desenvolvimento da doença cardíaca coronária, ou da doença vascular. Quase todos os factores de risco cardiovascular podem ser modificados e prevenidos. A medicação pode ser necessária para redução das gorduras no sangue (colesterol) mas os estilos de vida deverão ser saudáveis para contrariar os factores de risco, e prevenir as doenças cardio-vasculares. Nós podemos controlar aqueles factores tais como o excesso de peso, a obesidade, ou o estilo não saudável de vida sedentária. A medicação pode ser necessária para redução das gorduras no sangue (colesterol) mas os estilos de vida devem ser saudáveis para contrariar os factores de risco e prevenir as doenças cardio-vasculares.

(接32頁Continuação da página32)

## Taxas aplicadas sobre o Tabaco em Macau e Regiões Vizinhas

Dra. Sio Hao Leng, Técnica Superior, Equipa organizadora do Gabinete para a Prevenção e Controlo do Tabagismo

O aumentar dos impostos sobre o tabaco é uma das formas potencialmente eficazes para reduzir o consumo do tabaco, e contribuir para a redução do número de doenças e mortes relacionadas com o consumo e uso do tabaco. A longo prazo, o aumento do preço dos cigarros através do aumento constante dos impostos pode igualmente contribuir para reduzir as despesas médicas e encargos sociais com a população fumadora. Actualmente, os impostos especiais de consumo de tabaco em Macau é de \$1 MOP por pacote, seja por 20 cigarros. Visto que as taxas de imposto aplicadas em Macau são muito baixos, os Serviços de Saúde sugeriram proceder à sua revisão e elevar o montante do imposto a partir de 1 para \$10 MOP por maço de cigarros.