

一、何謂高三酸甘油脂血症

三酸甘油脂是中性脂肪，是血脂肪的成分之一，扮演著儲存與輸送的角色，大部分存在於乳糜微粒及極低密度蛋白內，標準值為 160mg/dl 以下，是人體不可缺少的物質，但是如果太多，就會造成高三酸甘油脂血症，因而導致動脈硬化等心血管疾病。

二、造成高三酸甘油脂血症的危險因子

- 1、高油脂和高膽固醇的飲食
- 2、肥胖
- 3、抽菸
- 4、糖尿病
- 5、有高血脂症或心臟疾病的家族史
- 6、酗酒
- 7、慢性疾病，如：肝病
- 8、停經婦女

三、高三酸甘油脂血症的症狀

高三酸甘油脂症本身並沒有任何症狀，除非已經造成血管硬化、心絞痛或是其他血管阻塞的症狀，才會被查覺。此外，高三酸甘油脂血症會有急性胰臟炎的風險，若突然腹痛，痛到背部就要注意。

四、如何預防高三酸甘油脂血症

- 1、避免攝取過多富含醣類的加工精緻食品，例如：蛋糕、麵包、醃漬品、罐頭、餅乾、甜點…等。
- 2、多吃含纖維質的食物，例如：未加工的豆類、全穀類、蔬菜水果。
- 3、多攝取 omega-3 脂肪酸的魚類，例如：鮭魚、鰻魚、牡蠣、鯖魚、秋刀魚…等。
- 4、戒除菸酒。
- 5、定時適量的運動。
- 6、壓力調適。

五、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net