Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于高胆固醇血症（胆固醇偏高）

本信息介绍了高胆固醇血症的定义和治疗方法， 还阐释了胆固醇以及人体的不同胆固醇类型。

何为高胆固醇血症?

血液中的脂质（脂肪）或胆固醇水平较高时，就会引发高胆固醇血症。 高胆固醇血症可能会使动脉变窄或堵塞， 还可能会增加您罹患心血管疾病 (CVD) 的风险。

CVD 是一种心脏或血管疾病，例如：

- 心脏病发作。
- 中风。
- 外周血管疾病。 这是一种血管中出现脂肪沉积的现象。

何为胆固醇?

胆固醇是肝脏产生的一种蜡状脂肪， 存在于血液与细胞中。 某些食物中也含有胆固醇。 人体使用胆固醇来构成细胞、组织与激素。

过多的胆固醇可能会粘附于动脉壁，导致动脉硬化。 这可能会增加罹患 CVD 的风险。

- **低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇**也被称为“坏胆固醇”。高水平的 LDL 胆固醇会增加罹患心脏病及中风的风险。 会导致 LDL 水平升高的食物包括红肉与油炸食品。
- **高密度脂蛋白 (HDL) 胆固醇**也被称为“好胆固醇”。高水平的 HDL 胆固醇会降低罹患心脏病及中风的风险。 提高 HDL 水平的食物包括燕麦、豆类、坚果与浆果。
- **甘油三酯**是血液中的一种脂肪。 通常以胆固醇水平来衡量。 高水平的甘油三酯会增加罹患心脏病及中风的风险。 导致甘油三酯水平升高的食物包括蛋黄与黄油。

如何进行高胆固醇血症检测

需通过血液检查确定胆固醇和甘油三酯的水平。 该检查必须在空腹时进行。 验血前 9 至 12 小时内不得进食，不得饮用除水外的其他液体。 可咨询您的医疗保健提供者，了解您应该在检查前禁食（禁止进食或饮用液体）多长时间。

胆固醇和脂质水平的测量单位为毫克/分升 (mg/dL) 血液。 如果其水平超出以下推荐范围，则您可能会患有高胆固醇血症：

- **LDL 胆固醇**：等于或低于 130 mg/dL。
- **HDL 胆固醇**：等于或高于 40 mg/dL。
- **甘油三酯**：等于或低于 150 mg/dL。

如您患有糖尿病，建议的水平范围可能会更低。 如您患有心脏病，您的医疗保健提供者可能会推荐不同的水平。

如何治疗高胆固醇血症

改变生活方式

- 保持健康体重。
- 遵循健康饮食，包括摄入大量水果和蔬菜。 此举有助于降低胆固醇水平。
- 避免食用饱和脂肪含量较高的食物，如红肉、黄油、油炸食品及奶酪。 如需了解有关健康饮食的更多信息，请阅读*通过饮食变得更健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health)。 您也可以就个人饮食与临床营养师进行讨论。
- MSK 的专员可以帮助您戒烟。 有关我们烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507。 您也可以向医疗保健提供者咨询该项目。
- 如条件允许，每天至少活动 30 分钟。 包括步行、骑单车或园艺活动。 如果您想转诊至物理治疗师，请与您的医疗保健提供者进行讨论。

药物

有多种药物可以用于治疗高胆固醇血症。 这些药物的作用方式各不相同：

- **他汀类药物**可减少身体生成的 LDL 胆固醇。 他汀类药物的示例包括阿托伐他汀 (Lipitor®) 与瑞舒伐他汀 (Crestor®)。
- **依折麦布** (Zetia®) 可以降低身体吸收的 LDL 胆固醇。
- **PCSK9 抑制剂**（比如依洛尤单抗 (Repatha)）是降低 LDL 胆固醇的药物。 如果您不能服用他汀类药物或依折麦布，您的医疗保健提供者可能会推荐此类药物。 如果他汀类药物或依折麦布对您无效，他们也可能会推荐此类药物。
- **胆酸螯合剂**可降低肠道从食物中吸收的 LDL 胆固醇量。 例如消胆胺（Locholest®、Prevalite®）。
- **贝特类药物**可以降低甘油三酯水平并提高 HDL 水平。 例如吉非罗齐 (Lopid®)。
- **营养补充剂**，比如鱼油和大豆蛋白，也可能有助于降低胆固醇。 服用任何膳食补充剂前，请咨询您的医疗保健提供者。

以上药物是部分示例，还有一些其他药物。 您的医疗保健提供者将与您讨论哪些药物适合您。 所选药物取决于您的年龄、胆固醇水平以及您可能患有的其他疾病。

如果您有任何问题或担忧，请咨询您的医疗保健提供者。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利