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）

本信息介绍了胆固醇以及人体的不同胆固醇类型。 还介绍了高胆固醇血症及其治疗方法。

关于胆固醇

胆固醇是一种存在于血液和细胞中的脂质（脂肪）。 人体需要一定量的胆固醇才能正常运作。 但某些类型的胆固醇如果过多，会在动脉中堆积。 动脉是指将血液从心脏输送到身体某个部位的血管。

随着时间推移，这种积聚可能会增加您罹患以下疾病的风险：

- 心脏病发作。
- 中风。
- 外周动脉疾病 (PAD)。 当动脉内积聚脂肪沉积物，导致流向四肢的血液减少时，就会发生这种情况。

何为高胆固醇血症?

血液中的脂质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。
- PAD。

胆固醇的类型

低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇

LDL 有时被称为“坏胆固醇”。 LDL 胆固醇过多可能会导致斑块（脂肪沉积）在动脉内积聚。 降低 LDL 水平有助于降低心脏病发作和中风的风险。 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

HDL 有时被称为“好胆固醇”。 HDL 有助于将血液中的胆固醇运回肝脏。 医疗团队会监测您的 HDL 水平和胆固醇检查结果，并评估您的健康风险。 提高 HDL 水平的食物包括燕麦、豆类、坚果与浆果。

甘油三酯

甘油三酯是血液中的一种脂肪。 身体利用它们来储存能量。 甘油三酯水平过高可能会增加罹患胰腺炎的风险。 胰腺发炎时，就会发生胰腺炎。 导致甘油三酯水平升高的食物包括蛋黄与黄油。

甘油三酯水平会因以下因素而升高：

- 饮食中的添加糖和精制碳水化合物。
- 饮酒。
- 体重超标。
- 糖尿病控制不佳。
- 某些特定健康问题。
- 某些药物。

胆固醇水平

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：建议的 LDL 水平因人而异。 医生可能会建议不同的 LDL 目标水平。 具体取决于您罹患心血管疾病 (CVD) 的风险。
- HDL 胆固醇：等于或高于 40 mg/dL。
- 甘油三酯：150 mg/dL 或以下视为正常水平。 如果您有糖尿病，医疗团队可能会建议将甘油三酯控制在更低的水平。 如果您有心脏病，医疗团队可能会建议不同的目标水平。

如何进行高胆固醇血症检测

医疗团队可以为您安排一项称为血脂检查的血液检查。 这项检查通常会测量：

- 总胆固醇
- LDL 胆固醇
- HDL 胆固醇
- 甘油三酯

胆固醇检查前，您可能需要禁食（停止进食和饮水）。 请遵循医疗团队的禁食指示。

如何治疗高胆固醇血症

改变生活方式

保持健康体重

保持健康体重有助于维护整体心血管健康。

- 如果您超重，减重可能有助于改善您的胆固醇和甘油三酯水平。
- 如果您体重过低，请咨询您的医疗团队或临床营养师。 他们可以帮助您制定计划，在遵循有益心脏健康的饮食方式的同时，达到并保持健康体重。

以下是一些有助于遵循有益心脏健康饮食的食品示例：

- 大量水果和蔬菜，
- 豆类、扁豆、坚果、鱼类和瘦肉家禽。
- 全谷物。
- 坚果、瓜籽、鱼类、牛油果和植物油中的健康脂肪。

请避免摄入：

- 高脂肪肉类和加工肉制品。
- 黄油和富含饱和脂肪的食物。
- 高度加工食品。
- 过量食盐。
- 含添加糖的食品和饮料。
- 饮酒。

如需了解有关健康饮食的更多信息，请阅读[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyODQ=]。 您也可以就个人饮食与临床营养师进行讨论。

避免使用烟草并戒烟

吸烟和使用其他烟草制品会增加心脏病发作和中风的风险。 如果您使用烟草或吸烟，请向医疗团队咨询可帮助您戒烟的计划和药物。

MSK 的专员可以帮助您戒烟。 如果您需要了解有关烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507 或与医疗团队沟通。

保持活动

规律的身体活动有益于心脏和血管健康。 包括步行、骑自行车、游泳或园艺活动。 请与医疗团队讨论哪类活动对您来说是安全的。 如果您正在接受癌症治疗，这一点尤为重要。

药物

有些人可能需要在改变生活方式的同时服用药物。 这些药物的作用方式各不相同。

以下药物仅为部分示例，还有其他选择。 医疗团队会与您讨论哪些药物适合您。 具体取决于您的年龄、胆固醇水平、心血管疾病风险、其他健康问题，以及您目前服用的药物。

针对胆固醇

- 他汀类药物可降低 LDL 胆固醇水平。 这类药物可降低心脏病发作和中风的风险。 例如阿托伐他汀 (Lipitor®) 和瑞舒伐他汀 (Crestor®)。
- 依折麦布 (Zetia®) 可减少肠道对胆固醇的吸收。 可以单独使用，也可与他汀类药物联用。
- PCSK9 靶向药物可大幅降低 LDL 胆固醇水平。 如果需要进一步降低 LDL 水平，可以使用这类药物。 例如依洛尤单抗 (Repatha®) 和阿利西尤单抗 (Praluent®)。
- 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，请先咨询您的医疗团队。
- 贝派地酸 (Nexletol®) 是一种可降低 LDL 胆固醇水平的口服片剂。 如果您需要进一步治疗，或无法服用他汀类药物，医疗团队可能会建议您使用该药。

针对甘油三酯偏高

如果您的甘油三酯水平较高，可能需要使用其他药物，如贝特类药物或处方 omega-3 脂肪酸。 非处方鱼油与处方 omega-3 药物并不相同。

维生素和补充剂

某些补充剂可能会引起副作用，或与癌症治疗或其他药物发生相互作用。 在服用以下补充剂来降低胆固醇前，请先咨询您的医疗团队：

- 维生素。
- 草药产品。
- 鱼油。
- 其他膳食补充剂。

可以向医疗团队提出的问题

医疗团队可以根据您的整体健康状况、心血管疾病风险和癌症治疗情况，帮助您制定合适的计划。 您可能需要询问以下问题：

- 我的 LDL、HDL 和甘油三酯水平分别是多少？
- 我的 LDL 应控制在什么水平？
- 我发生心脏病发作或中风的风险有多高？
- 我需要用药吗？
- 癌症治疗是否可能影响我的胆固醇水平？
- 我是否需要接受其他检查，如 Lp(a) 或 apoB 检查？
- 我应该何时再次检查胆固醇？

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