

## 高血脂症之中醫照護

### 何謂高血脂症？

當血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加到超過身體自然代謝的極限時，體內的血脂測量值會異常升高，就被稱為「高血脂症」。

### 高血脂症的風險

高濃度的血脂大大增加了動脈硬化的機率。動脈硬化發生在心臟、腎臟或是腦部可能造成嚴重的器官損傷，導致後續心血管疾病、腎病症候群乃至腦梗塞的發生。

### 中醫如何看待高血脂症

中醫認為「痰濁內阻」與「氣滯血瘀」是高血脂症的主因。在初期，患者身體往往毫無異狀或僅偶發不適，可一旦發病就不可收拾，預後不佳。這與現代人作息不規律，生活壓力大，飲食肥甘厚味，久坐多臥而致「外強中乾」的狀況有很大的關係。

### 高血脂的判斷標準

- 一、高膽固醇血症：膽固醇高於正常值200mg/dl。
- 二、高三酸甘油酯血症：三酸甘油酯數值高於150mg/dl。

### 高血脂之日常保健

- 一、飲食起居有節，避免暴飲暴食或過度勞累。
- 二、避免或減少菸、酒、檳榔……等刺激性物質的攝取。
- 三、注重怡情養性，適度排解生活與工作壓力。
- 四、培養運動習慣，促進身體的自然代謝能力。

### 高血脂之飲食宜忌

- 一、均衡飲食，不偏頗特定食物類型。
- 二、減少高飽和脂肪酸與高膽固醇類的攝取，如：動物皮、豬油、內臟、香腸、熱狗、五花肉、卵黃類、油炸類……等的攝取。
- 三、避開過度加工的澱粉食品、如：蛋糕、巧克力、麵包、冰淇淋……等。
- 四、過食生冷容易降低新陳代謝，應控制生冷食物的攝取。
- 五、適量攝取全穀雜糧類、如：飯、麵、地瓜、馬鈴薯、玉米。
- 六、若要使用油品，可選擇植物型油脂、如：橄欖油、芥花油、苦茶油。

### 緩解高血脂的穴位按摩

- 一、豐隆穴：足外踝至膝蓋外側凹陷處連線的中點處。
- 二、關元穴：肚臍下方三寸處（4指橫幅）。
- 三、內關穴：位於前臂，手掌向上，腕橫紋往手肘方向兩寸處（3指橫幅），兩筋之間。