

血脂異常症的運動

振興復健醫學中心物理治療師 陳祐榕

血脂肪即為血液中的膽固醇和三酸甘油酯。血脂異常症即為血液中的脂類和脂蛋白密度產生異常。血脂肪過高為血脂異常症中的常見現象。高血脂可分成兩類：三酸甘油酯過高和膽固醇過高。

膽固醇為血液裡脂類和蛋白質的結合體，又叫脂蛋白。膽固醇分為非常低密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇。非常低和低密度脂蛋白膽固醇會使動脈阻塞，而造成心臟病發的機率增高。非常低和低密度脂蛋白膽固醇因此被視為壞膽固醇。而高密度脂蛋白膽固醇越多，心臟病發的機率則越低，因此高密度脂蛋白膽固醇被視為好膽固醇。

血脂是否過高和異常，通常需要抽血檢測，抽血前一天需禁食。根據ATP III (Adult Treatment Panel III) 的分類可把血

低密度脂蛋白膽固醇 (毫克/分公升, mg/dL)	
< 100	理想
100-129	接近理想
130-159	偏高
160-189	高
≥ 190	很高
總膽固醇	
< 200	令人滿意
200-239	偏高
≥ 240	高
高密度脂蛋白膽固醇	
< 40	低
≥ 60	高
三酸甘油酯	
< 150	正常
150-199	偏高
200-499	高
≥ 500	很高

表格: ATP III 血脂濃度分類

脂濃度如上表分類。

高血脂症的造成原因可分為原發性和次發性兩種。原發性的因素為天生體質造成，遺傳基因導致血脂較高。次發性的因素則有

可能為甲狀腺功能低下、懷孕、腎衰竭、飲食喜好高油脂飲食、肥胖、好喝酒、或服用某一些藥物如類固醇、口服避孕藥、利尿劑、乙型神經阻斷劑等等。由於血脂異常是慢性的影響，短期內並看不出來他對身體的危害，人們時常忽略血脂高的問題。血脂肪高會出現動脈硬化及其他心臟血管疾病。尤其又伴隨有糖尿病、高血壓、家族也有類似病史、有抽煙習慣等等，都會使心臟病或中風等罹患率增加。所以當發現血脂肪數值偏高時，就應立即採取控制的手段。

一般對高血脂症的人，會建議先採取飲食控制及經常規律性運動，並要執行體重控制。追蹤三到六個月後，若效果不彰才考慮藥物治療。飲食部分可以清淡，低油脂的輕食為主。研究已顯示適合的運動量、強度、型態可使好的膽固醇增

加，壞的膽固醇降低，三酸甘油脂降低等。

運動的原則以漸進為主，讓自己可以慢慢的達到高頻率、高強度的訓練。運動時要選擇可以用到身體大肌肉的運動型態，像慢跑、游泳、騎腳踏車等。運動強度可利用40%-70%的儲備心跳率（最大心跳率減休息時的心跳率）來訓練。運動頻率建議一個星期五天以上才能使卡路里的消耗達到最大。每次的運動時間建議40-60分鐘，或者可以一天兩回，一回20-30分鐘來執行。一星期的運動時間需要有200-300分鐘，一個星期至少要有2000卡路里的消耗。

相關的運動設計和卡路里計算等，您可以請教您的物理治療師，和他討論您的運動計畫，相信良好的運動習慣，維持血脂正常是輕而易舉的事！