高胆固醇血液症
IPERCOLESTEROLEMIA

胆固醇是一种维持身体器官正常运转必须的脂肪类物质。它由肝脏产生，动物类食品如肉、蛋、奶、黄油内都含有胆固醇。血液内过量的胆固醇对身体有害、会增加心脏疾病的发病概率。
在下列情况下会出现高胆固醇血液症（血液中胆固醇含量过高）风险：

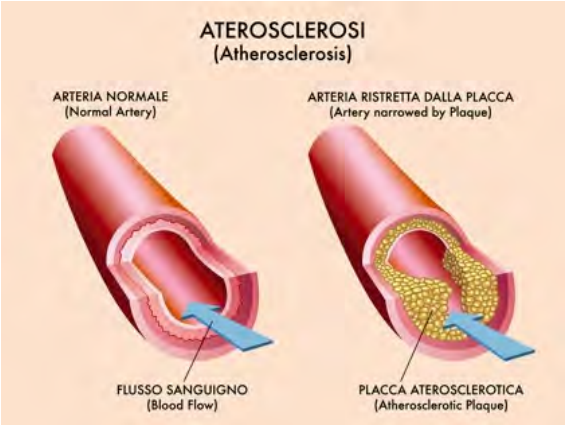
- 身体产生过多的胆固醇
- 饮食成分中饱和脂肪和胆固醇含量太高
- 患有糖尿病、甲状腺功能减退或肾病

血液中主要有3种类型的脂肪：

- HDL: “好”胆固醇，它能捕捉血液内过量的胆固醇并将其运送到肝脏消化。
- LDL: “坏”胆固醇，它会聚居在血管壁上形成栓塞，严重时甚至能阻断血液的流通。
- 甘油三酯 (TG): 如果食用过量的碳水化合物，血液内血糖和甘油三酯的含量都会上升，结果可能会导致糖尿病、脑梗塞及心血管疾病。

通过特定的化验可以测量血液内脂肪的含量。
正常情况下总胆固醇含量应低于200mg/dL，如果测量结果超过此值，医生会检查HDL、LDL和TG的含量：

- HDL. 应大于60。若低于40则可能出现问题。
- LDL. 应小于100。若有心脏病史（心肌梗塞、心绞痛、中风）或糖尿病史，LDL值最好控制在70以下。
- TG. 应低于150。



为降低血液内胆固醇水平，应注意：

- 持续监控胆固醇水平
- 注意饮食结构的平衡、养成运动习惯
- 按医嘱服药
- 避免食用富含胆固醇和饱和脂肪的食物，如：小牛肉、猪肉、奶酪、全脂奶及肥膘；尽量食用低脂肪食物，如鸡胸肉、鱼和脱脂奶等。
- 关于烹饪方式，尽量用煮、烧烤等，少用油炸！

RIFERIMENTI: http://www.uptodate.com/patients

PROGETTO: “ELISA. Educare e informare sulla salute”. Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注：此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新