



膽固醇含量會如何影響我的風險？

高膽固醇會增加心臟病發作和腦中風的風險。若您已超過 20 歲，應每 4 到 6 年進行一次傳統風險因子 (包括膽固醇) 的檢查。如果您有高風險因子，或是已罹患心臟病，醫護人員可能會要求您提高檢查頻率。



我的膽固醇含量應該是多少？

風險降低的最佳方法不單只是注意膽固醇含量而已。必須考慮到整體風險評估和降低。

了解自己的數據仍然很重要，但請與醫護人員合作來治療風險。他們將會評估您的風險因子，並與您合作選擇最佳的治療方案。

- 若您的年齡在 40 到 75 歲之間，請要求醫護人員評估您的 10 年風險。
- 若您的年齡在 20 到 39 歲之間，您的醫護人員應評估您的終身風險。若您有高風險，生活習慣和 Statin 用藥可幫助管理您的風險

若您的風險仍未確定且治療方案尚不清楚，醫護人員可能會要求您進行冠狀動脈鈣化 (CAC) 測量，以深入了解風險並進行決策。

您可以使用我們的 Check. Change. Control. Calculator™ 來找出您的風險。短短幾分鐘，便能了解心臟病發作或腦中風的風險。

如何知道自己的數據？

醫護人員將會進行血液檢測來測量您的膽固醇含量。這可能為「空腹」或「非空腹脂蛋白測定」。其可評估血液中數種類型的脂肪。測量單位為每十分之一公升所含毫克 (mg/dL)。

該檢測可提供四項結果：總膽固醇、LDL (壞) 膽固醇和 HDL (好) 膽固醇及三酸甘油酯 (血液脂肪)。

什麼是 HDL 膽固醇？

HDL 膽固醇為「好」膽固醇。具較高含量的 HDL，可降低心臟病發作和腦中風的風險。

HDL 會將膽固醇從血管中帶走，並返回肝臟。在肝臟中，膽固醇會經過處理，因此多餘的部分能自身體排出。HDL 同時也可能將膽固醇自動脈中的斑塊移除。



什麼是 LDL 膽固醇？

LDL 膽固醇又叫做「壞」膽固醇。身體組織會使用部分此類膽固醇來建造細胞。但當您有過多此類膽固醇時，LDL 會堆積於動脈內。

連同其他物質則可能形成斑塊 (厚且硬的脂肪沉積物)。斑塊會讓動脈變窄並減緩血流。此稱為粥狀硬化。若堆積的硬化斑塊破裂，則可能會在其位置形成血栓，或破碎的小斑塊可能會進入血流之中，進而造成心臟病發作或腦中風。

因此，LDL 越低越好。

什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯為身體中最常見的脂肪類型。它們同時也是主要的能量來源。除了來自食物，身體也會製造三酸甘油酯。

隨著年齡增長、體重增加 (或兩者同時發生)，三酸甘油酯和膽固醇含量會有升高的傾向。

我需不需要追蹤自己的數據？

您可以利用下面的圖表追蹤自己每次檢測的數據。請務必與醫護人員進行討論，了解這些數據和其他風險因子會如何影響您的整體風險。

| | 第 1 次訪診 | 第 2 次訪診 | 第 3 次訪診 | 第 4 次訪診 |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 總血液膽固醇 | | | | |
| LDL 膽固醇 | | | | |
| HDL 膽固醇 | | | | |
| 三酸甘油酯 | | | | |

我可以如何獲得更多資訊？

- 撥打 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)，或造訪 heart.org 以了解更多心臟病和腦中風的相關資訊。
- 註冊以取得免費提供給病患及其家人的 *Heart Insight* 雜誌，請造訪 heartinsight.org。
- 加入「互助支援網絡」與其他人聯繫並分享心臟病和腦中風的類似經歷：heart.org/supportnetwork。

您有沒有問題要詢問醫師或護士？

請花幾分鐘寫下您下次見到醫護人員要詢問的問題。

例如：

我應該多久進行一次膽固醇檢查？

如何降低自己的膽固醇？

我的問題：

我們有許多其他的資料表，幫助您做出更有益健康的選擇，來降低您的風險、管理疾病或照顧您所愛的人。請造訪 heart.org/answersbyheart 深入了解。



American
Heart
Association.