

# 高血脂衛教單

## ※高血脂的症狀

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適。

可能相關不適症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、重聽、肩頸酸痛、胸悶、疲倦  
視力模糊、記憶力衰退、失眠、腸胃不適等。

## ※高血脂的併發症

高血脂會造成腦中風、心臟疾病(心肌梗塞)與周邊動脈阻塞等疾病

另外，高血脂也與高血壓、糖尿病、腎臟病等慢性疾病息息相關

## ※高血脂如何控制與治療

- (1) **維持適當體重**：對於過重或是肥胖的人，適度減重可以降低膽固醇。
- (2) **適當的運動**： 每日規則從事有氧活動(如快走、慢跑等)，每週至少三次，每次超過 30 分鐘。
- (3) **健康的飲食**： 多吃蔬菜水果，減少油脂與鹽分的攝取。  
限制膽固醇含量高的食物，如動物內臟、海鮮等。
- (4) **戒煙與戒酒**
- (5) **定期的服藥**： 須依醫師指示服用。
- (6) **定期抽血追蹤**

臺東縣蘭嶼鄉衛生所關心您 健康平安