



高血脂衛教手冊



01 何謂血脂異常

02 脂蛋白的種類

03 好壞脂蛋白大PK

04 壞膽固醇產生與代謝

05 認識PCSK9抑制劑
(生物製劑)

06 血管阻塞四階段

07 高血脂的併發症與
危險族群

08 台灣高風險病人血脂
異常臨床治療指引

09 治療與注意事項I

10 治療與注意事項II

11 治療與注意事項III

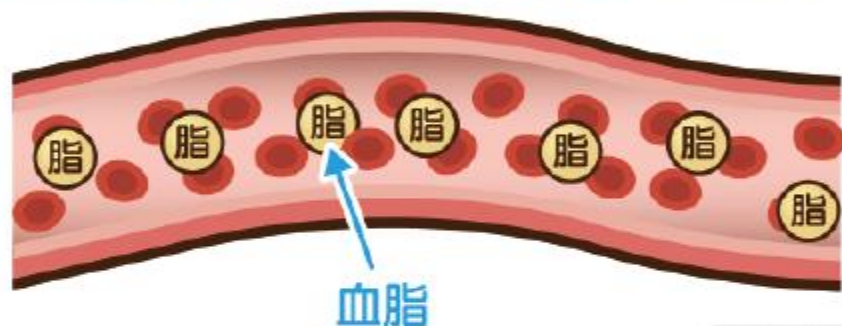
12 日常生活保養及
注意事項



何謂血脂異常

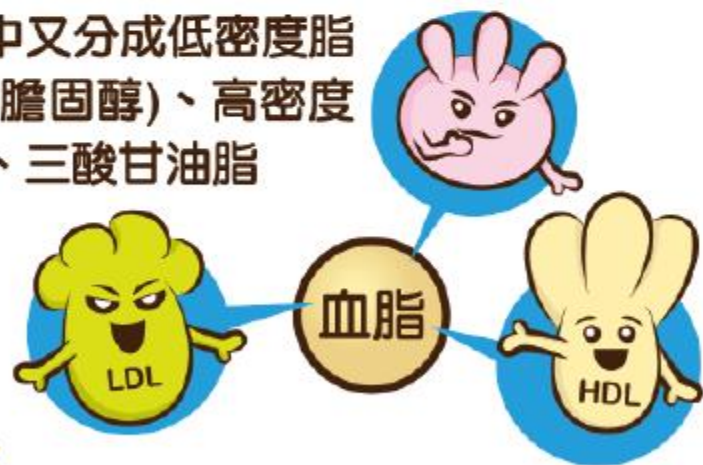
健談
havemary.com
圖文創作：健談

血脂，指的是在血清中所含的脂肪，與特殊蛋白結合成脂蛋白後，隨著血液循環



健談 havemary.com

脂蛋白中又分成低密度脂蛋白(壞膽固醇)、高密度脂蛋白、三酸甘油酯



三酸甘油酯

應低於200mg/dl

低密度脂蛋白
(壞膽固醇)

應低於130mg/dl

高密度脂蛋白

應高於40mg/dl

血管

總膽固醇宜低於200mg/dl

更多資訊請上 健談 havemary.com



脂蛋白的種類

健談
havemary.com
圖文創作：健談

低密度脂蛋白

含有大量膽固醇，體積小，俗稱**壞膽固醇**



高密度脂蛋白

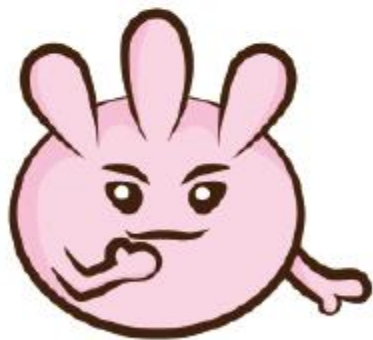
含大量的磷脂類及少量的膽固醇



健談 havemary.com

三酸甘油脂

為中性脂肪，是人體內儲存能量的來源，同時也是高血脂、代謝疾病等的重要指標



膽固醇其實是維持體內細胞完整的重要元素，但過多時會對人體造成危害，尤其是低密度脂蛋白(壞膽固醇)，應盡量維持體內高密度脂蛋白，降低低密度脂蛋白(壞膽固醇)



更多資訊請上 健談 havemary.com



好壞脂蛋白大PK

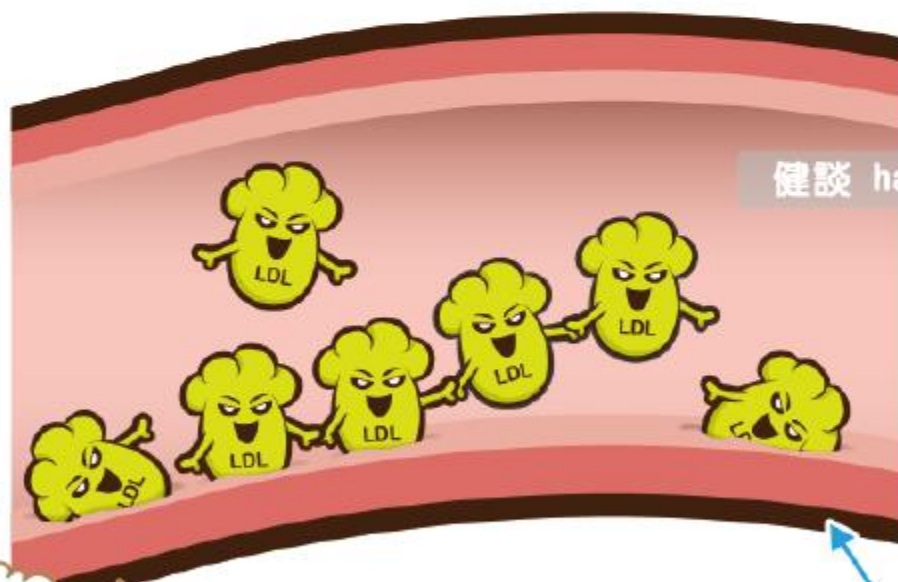
健談
havemary.com
圖文創作：健談

低密度脂蛋白，血管阻塞的元兇！

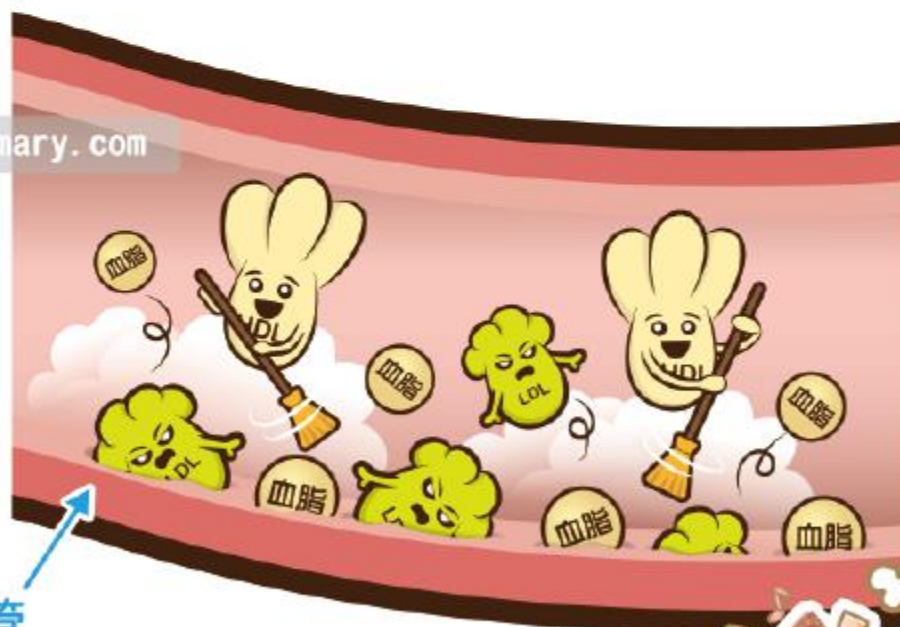
低密度脂蛋白(壞膽固醇)，體積小，容易滲入、累積在血管壁中，最後形成動脈粥狀硬化，是血管阻塞的元兇！

高密度脂蛋白，膽固醇的清道夫！

高密度脂蛋白，可以幫助移除血液與週遭組織中過多的膽固醇，送回肝臟代謝，預防膽固醇在血管壁中堆積



健談 havemary.com



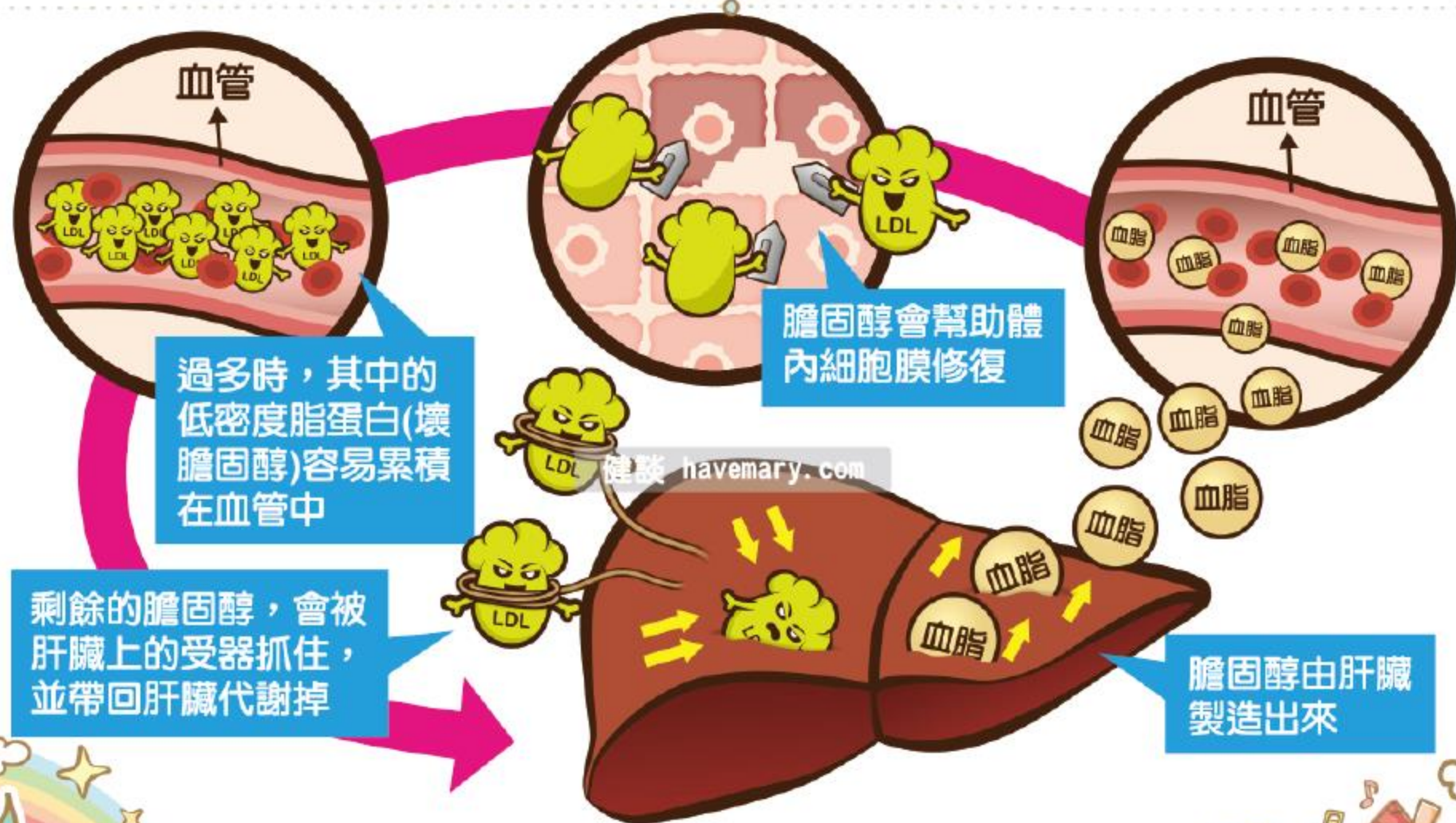
血管

更多資訊請上 健談 havemary.com



壞膽固醇產生與代謝

健談
havemary.com
圖文創作：健談



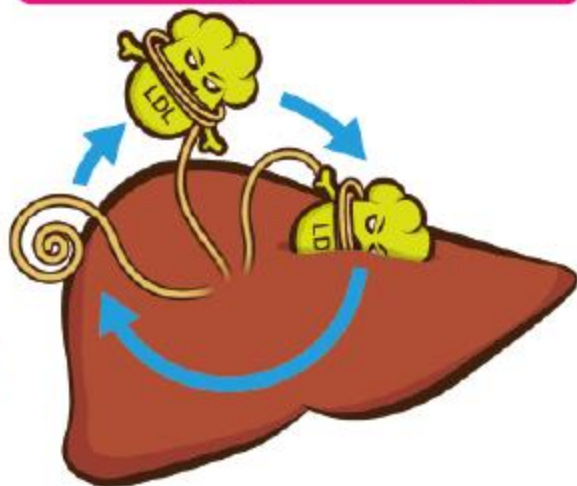
更多資訊請上 健談 havemary.com



認識 PCSK9 抑制劑(生物製劑)

健談
havemary.com
圖文創作：健談

正常的低密度脂蛋白
代謝(壞膽固醇)



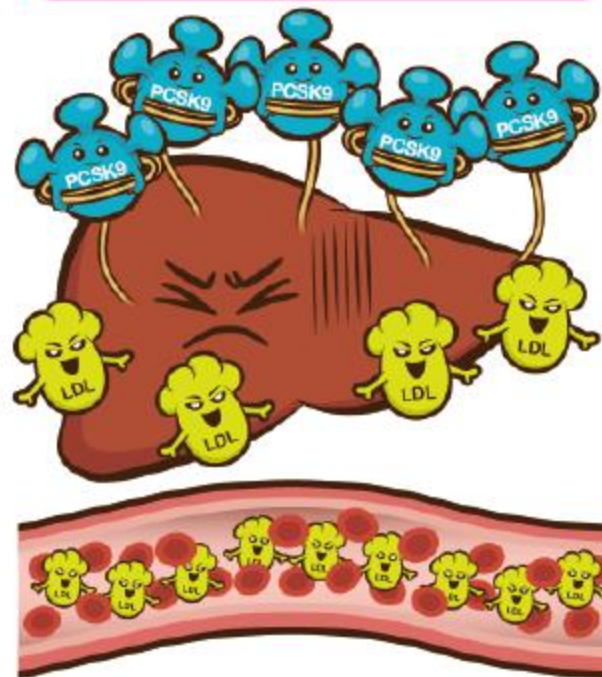
正常情況下，受器抓到低密度脂蛋白(壞膽固醇)帶回肝臟代謝後，會回去重新再抓下一個低密度脂蛋白(壞膽固醇)

當PCSK9出現後，
影響代謝



PCSK9出現時，PCSK9會與受器結合，使得受器抓到低密度脂蛋白(壞膽固醇)帶回肝臟後會一起被分解掉，無法再抓取其他低密度脂蛋白(壞膽固醇)

低密度脂蛋白(壞膽固醇)大量累積在血液中



低密度脂蛋白(壞膽固醇)無法被代謝、不斷累積，最後造成血管阻塞！

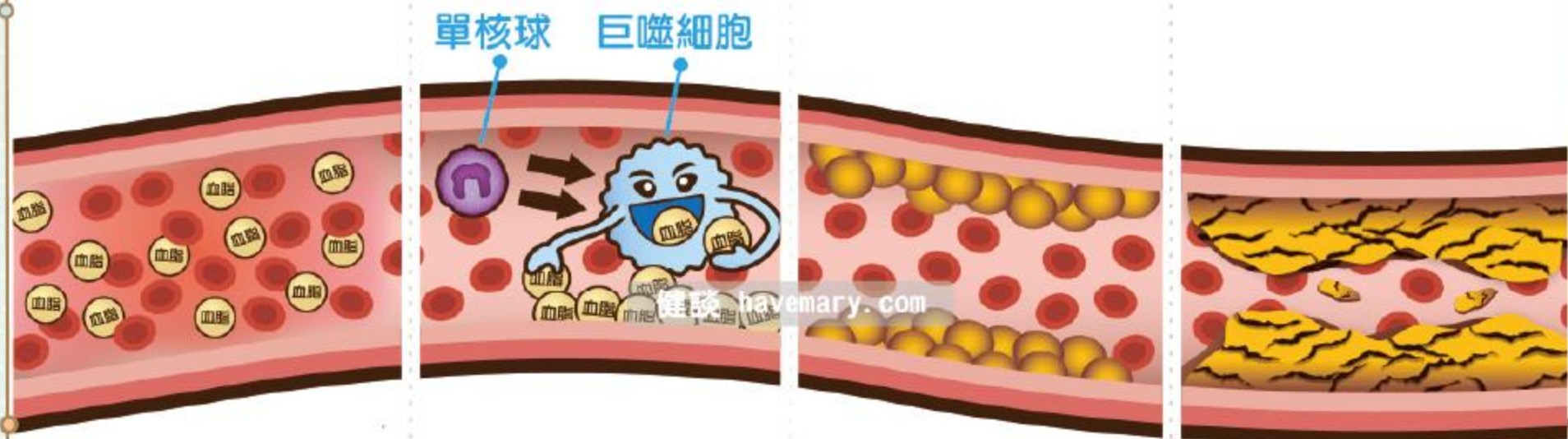
更多資訊請上 健談 havemary.com





血管阻塞四階段

健談
havemary.com
圖文創作：健談



當血液中的血脂濃度過高時，容易堆積在血管壁內，引起發炎

發炎會吸引單核球進入並變成巨噬細胞開始吞噬累積的血脂，堆積在血管壁中

堆積越多後會形成黃色黏稠斑塊，造成粥狀硬化。同時巨噬細胞分泌的激素也會使斑塊、血管加速硬化

最後不僅血管可能被阻塞，甚至硬化斑塊可能被血流衝走，形成血塊堵住血管

更多資訊請上 健談 havemary.com



高血脂的併發症與危險族群

健談
havemary.com
圖文創作：健談

危險族群

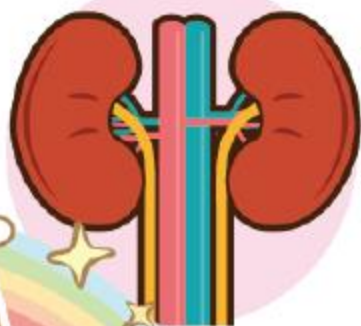
1. 家族病史



2. 糖尿病患者



3. 慢性腎臟病



4. 近期發生心肌梗塞



併發症

動脈硬化



高血壓

缺血性中風

心肌梗塞

周邊動脈阻塞

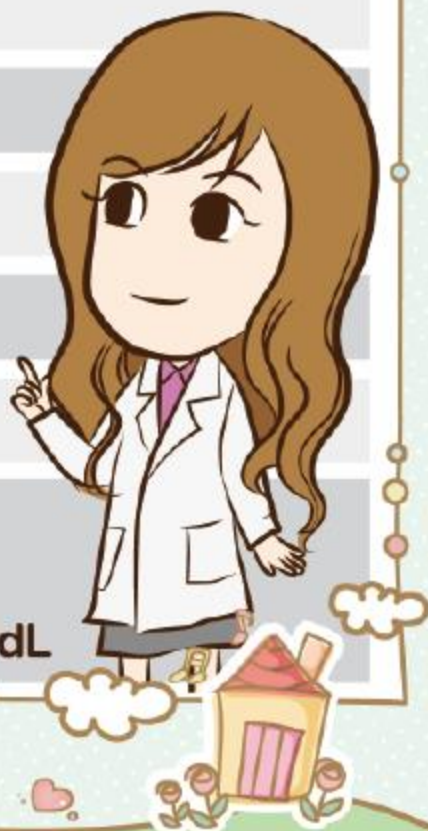
更多資訊請上 健談 havemary.com



台灣高風險病人血脂異常臨床治療指引

健談
havemary.com
圖文創作：健談

疾病 / 狀態	低密度膽固醇 (壞膽固醇) 之目標
急性冠心症(如：心肌梗塞)	< 70 mg / dL
急性冠心症 + 糖尿病	< 55 mg / dL 可以考慮
穩定冠狀動脈疾病	< 70 mg / dL
缺血性腦中風或暫時性腦部缺氧	< 100 mg / dL
糖尿病	< 100 mg / dL
糖尿病 + 心血管疾病	< 70 mg / dL
慢性腎臟病(階段3a-5, eGFR < 60)	> 100 mg / dL 時開始治療
家族性高膽固醇血症	成人：< 100 mg / dL 小孩：< 135 mg / dL 有心血管疾病：< 70 mg / dL



健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com



治療與注意事項 I

健談
havemary.com
圖文創作：健談

Statin類藥物，是最常見的降血脂藥物，主要能幫助代謝膽固醇與減少膽固醇的生成



若有以下副作用，請儘速就醫

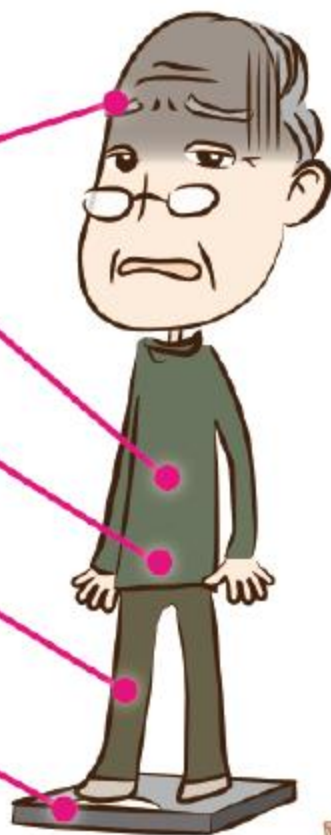
發燒、噁心

肝指數超過正常的值3~10倍

尿液顏色變深

肌肉痠痛或膝關節疼痛

水腫導致體重上升



更多資訊請上 健談 havemary.com

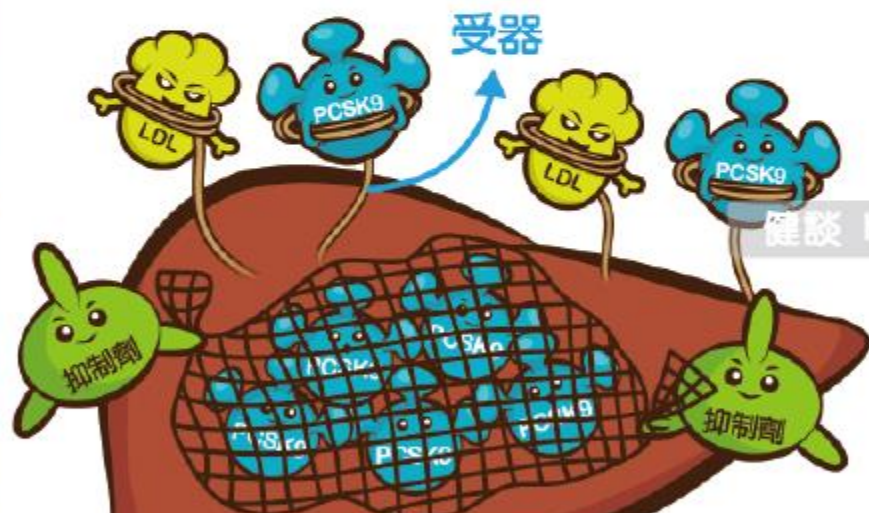


治療與注意事項 II

健談
havemary.com
圖文創作：健談

PCSK9抑制劑(生物製劑)治療

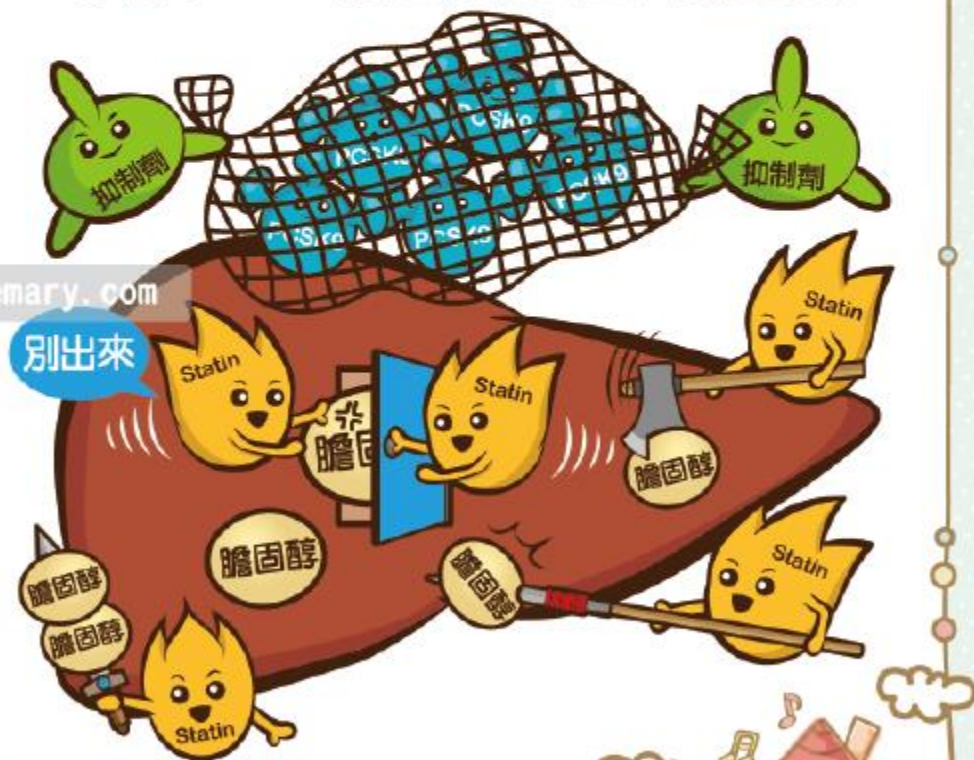
PCSK9抑制劑(生物製劑)治療，可以抑制阻斷低密度脂蛋白(壞膽固醇)代謝的PCSK9，讓肝臟上受器正常抓取低密度脂蛋白(壞膽固醇)並代謝



需注意少數患者可能引起過敏或注射部位局部反應(例如：紅斑、搔癢、腫脹等)

合併使用增添效果

PCSK9抑制劑(生物製劑)可以搭配Statin藥物使用，合併使用可更有效的降低約60%的低密度脂蛋白(壞膽固醇)



更多資訊請上 健談 havemary.com



治療與注意事項 III

健談
havemary.com
圖文創作：健談

其他常見藥物名稱

注意事項

膽固醇吸收抑制藥物

長期治療期間，應定期作肝功能檢查，可能有胃腸不適、頭痛、肌痛、疲倦等副作用

健談 havemary.com

膽酸結合樹脂

長期使用，可能有頭痛、噁心、腹脹、脹氣、和便秘等副作用

菸鹼酸

治療期間，應定期作血脂肪、脂蛋白、肝功能及腎功能檢查，可能有腸胃不適、高尿酸、痛風、紅疹、手足刺痛感、血糖升高、肝指數增加等副作用

更多資訊請上 健談 havemary.com



日常生活保養及注意事項

健談
havemary.com
圖文創作：健談



1

飲食應避免高膽固醇、高飽和脂肪酸的食物



2

戒菸，可增加血中好的膽固醇



3

減肥，避免造成心臟更大的負擔

運動，可提高好的膽固醇，並增加心、肺、血管、肌肉的功能



4

健談 havemary.com



5

治療期間，遵從醫囑按時服藥

更多資訊請上 健談 havemary.com