



## 肥人「三高」之高血脂



我們常說肥人有「三高」，除了之前提及的高血壓、高血糖，還有高血脂。顧名思義，高血脂是指血液內脂肪物質含量過高，除了少數由遺傳因素引致，主要是因為身體吸入過度熱量，令脂肪在血液內積聚。因此，肥人的血脂也比較高。

風險，是引致血管硬化。血脂內含有低密度脂蛋白（俗稱壞膽固醇）及三酸甘油酯等主要物質，倘兩者含量過高，積聚在血管內膜，便會結成斑塊，令血管收窄並逐漸引致粥樣硬化。倘若硬化出現在心臟或腦部，更可能引發冠心病及腦中風，有致命危險。

除了血管硬化，當血脂過高，便會堆積在肝臟，形成脂肪肝；此外，當三酸甘油酯出現異常過高時，可導致急性胰臟發炎，嚴重的可以致命。因此，切勿輕視血脂過高的問題，特別是肥胖人士，體內積聚過多脂肪，可能令情況進一步惡化。

楊鐸輝醫生  
香港肥胖醫學會會員

肥人「三高」之三：高血脂  
2007年7月11日

我們常說肥人有「三高」，除了之前提及的高血壓、高血糖，還有高血脂。顧名思義，高血脂是指血液內脂肪物質含量過高，除了少數由遺傳因素引致，主要是因為身體吸入過度熱量，令脂肪在血液內積聚。因此，肥人的血脂也比較高。

血脂過高對健康構成的最大風險，是引致血管硬化。血脂內含有低密度脂蛋白（俗稱壞膽固醇）及三酸甘油酯等主要物質，倘兩者含量過高，積聚在血管內膜，便會結成斑塊，令血管收窄並逐漸引致粥樣硬化。倘若硬化出現在心臟或腦部，更可能引發冠心病及腦中風，有致命危險。

除了血管硬化，當血脂過高，便會堆積在肝臟，形成脂肪肝；此外，當三酸甘油酯出現異常過高時，可導致急性胰臟發炎，嚴重的可以致命。因此，切勿輕視血脂過高的問題，特別是肥胖人士，體內積聚過多脂肪，可能令情況進一步惡化。

要降低血脂，必須改善飲食習慣，減少進食高脂食物。此外，每天做運動，持之以恆保持良好的體重，如血脂仍未能達標，可應醫生指示服用降脂肪藥以達到減低患上冠心病與中風的機會。

香港肥胖醫學會 council member 楊鐸輝醫生