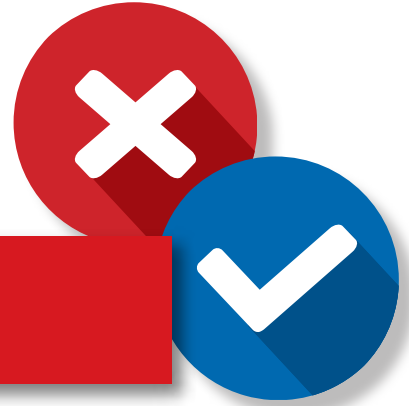




American Heart Association.

Check. Change. Control.<sup>®</sup>  
Cholesterol



## 膽固醇：誤解與事實

**誤解：**尚未進入中年前，都不需要檢查膽固醇。

**事實：**美國心臟協會 (AHA) 建議，針對沒有其他風險因子或早期心臟病家族病史的兒童和青年人，一旦年齡達到 9 到 11 歲便進行膽固醇含量檢查，並在 17 到 21 歲之間再次進行檢查。年齡超過 20 歲之後，只要您的風險仍然很低，醫護人員將每 4-6 年再次檢查您的膽固醇和其他風險因子。

**誤解：**只有體重過重和肥胖的人才會有高膽固醇。

**事實：**任何身材類型的人都可能會有高膽固醇。體重過重或肥胖會增加您有高膽固醇的機會，但保持纖瘦並不會使您免於高膽固醇問題。不論您的體重、飲食和體能活動程度為何，都應該固定檢查您的膽固醇。

**誤解：**高膽固醇只會發生在男性身上。

**事實：**雖然說女性通常會比男性較晚發生動脈粥樣硬化，心血管疾病 (CVD) 仍為女性的首大死因。事實上，停經前女性容易有較高的雌激素含量，其能提高 HDL (「好」) 膽固醇的含量。但正在經歷停經或停經後的女性容易有較高的 LDL (「壞」) 膽固醇含量，因為此時的雌激素濃度已降低。

**誤解：**若醫護人員未提及您的膽固醇指數，表示結果尚可接受。

**事實：**您可以掌控自己的健康。一旦進入 20 歲，您可以請醫護人員為您進行膽固醇檢測、評估您的風險因子，並判斷您心臟病發作或腦中風的風險。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。若您具有高風險，調整生活習慣並配合使用 Statin 可以幫助控制好您的風險。

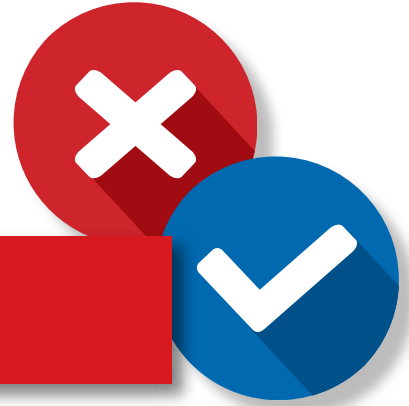
**誤解：**您的膽固醇含量取決於平時的飲食和體能活動程度。

**事實：**是的，飲食和體能活動會影響您的膽固醇，但是，它們並非唯一的因素。年紀增長和體重過重或肥胖，也會影響您的膽固醇含量。有些人遺傳自父母，天生就具有高膽固醇含量。儘管如此，攝取有益心臟健康的膳食，並進行足夠的中度體能活動，來降低心臟病發作或腦中風的風險是相當重要的。



American Heart Association.

Check. Change. Control.<sup>®</sup>  
Cholesterol



## 膽固醇：誤解與事實

**誤解：**服用膽固醇藥物便代表您無需在飲食和生活習慣上做出改變。

**事實：**按照醫囑服用藥物是很重要的。但降低心臟病和腦中風風險的最佳方式便是攝取有益心臟健康的膳食，並每週定期從事體能活動。每週請至少進行 150 分鐘的中度有氧運動或 75 分鐘的強烈運動，或兩者綜合，最好平均分布於整週。

**誤解：**若營養標示顯示無膽固醇，該為有益心臟健康的食品。

**事實：**許多「無膽固醇」或甚至是「低脂」食品含有大量其他類型的「壞」脂肪，如飽和及反式脂肪。請務必檢查食物標示上的飽和脂肪、反式脂肪和總熱量。同時，請留意份量大小，這些數字可能是以較整個包裝為小的大小去計算。

**誤解：**以乳瑪琳取代奶油，將會對降低膽固醇有所幫助。

**事實：**並不盡然。奶油富含飽和脂肪還有一些反式脂肪，但有些乳瑪琳中的此兩種脂肪含量甚至更高。桶裝液狀乳瑪琳和軟性乳瑪琳傾向於有較低的「壞」脂肪。比較標示並選擇營養成分標示上顯示 0 克反式脂肪，且成分中沒有氫化油的食物。

**誤解：**兒童不需要擔心膽固醇。

**事實：**兒童就如同成人一般，也會有高膽固醇。尤其是遺傳自父母其中一方或雙方的兒童，此狀況稱為家族性高膽固醇血症 (Familial hypercholesterolemia, FH)。這些兒童為早期心臟病發作或腦中風的高風險群。早期診斷和治療對這些個案來說相當關鍵。

National Supporter  
SANOFI  REGENERON

了解更多膽固醇相關資訊：[heart.org/Cholesterol](http://heart.org/Cholesterol)