

【門諾醫院 健康管理中心】

血脂肪 檢查說明

一、標準與分級

檢驗項目	健康分類與理想標準
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) (壞膽固醇)	依心血管風險程度而有所不同： • 極高風險族群 (如已發生過心血管事件、糖尿病合併心血管疾病等)：< 70 mg/dL • 高風險族群 (如多重危險因子)：< 100 mg/dL • 中等風險族群 (如單一或少數危險因子)：< 130 mg/dL • 低風險族群：< 160 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) (好膽固醇)	• 男性：≥ 40 mg/dL • 女性：≥ 50 mg/dL (數值越高越好)
三酸甘油酯 (TG)	• 理想：< 150 mg/dL • 臨界偏高：150-199 mg/dL • 高：200-499 mg/dL • 非常高：≥ 500 mg/dL
總膽固醇 (Total Cholesterol)	包含 LDL-C、HDL-C 和 VLDL-C 中的膽固醇總和，通常需進一步分析組成成分才能精確評估。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

* 註：不同實驗室的正常值範圍可能略有不同，請務必參考您檢驗報告上的正常範圍。

二、檢查說明

血脂檢驗包含總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)、高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 以及三酸甘油酯 (TG) 這幾項重要項目，它們是評估心血管疾病風險的重要指標：

- **總膽固醇 (Total Cholesterol)**：血液中所有膽固醇的總和，包含 LDL-C、HDL-C 和極低密度脂蛋白膽固醇 (VLDL-C)。
- **低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)**：俗稱「壞」膽固醇，主要負責將膽固醇從肝臟運送到身體各組織。當血液中 LDL-C 過高時，容易在血管壁堆積形成斑塊，導致動脈粥狀硬化，增加心肌梗塞、中風等心血管疾病的風險。
- **高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)**：俗稱「好」膽固醇，負責將周邊組織的膽固醇運送回肝臟代謝，有助於清除血管壁上的膽固醇，防止動脈粥狀硬化，被認為具有保護心血管的作用。
- **三酸甘油酯 (Triglyceride, TG)**：是血液中最主要的脂肪形式，主要來自飲食中的脂肪和碳水化合物在肝臟中的合成。

三、執行與參考價值

透過各項血脂指標的綜合表現，能提供極具價值的臨床參考：

- **LDL-C (壞膽固醇)**：是評估和管理心血管疾病風險最重要的指標之一。
- **HDL-C (好膽固醇)**：為心血管風險的負向指標，HDL-C 越高，心血管疾病的風險通常越低。
- **三酸甘油酯 (TG)**：數值過高與代謝症候群、胰臟炎以及增加心血管疾病風險有關，尤其當同時伴隨高 LDL-C 和低 HDL-C 時風險更高。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

- **總膽固醇**：總膽固醇過高通常與較高的心血管疾病風險相關，但仍需要進一步分析其組成成分才能更精確地評估。

四、💡 醫師的提醒 (影響數值的因素與注意事項)

- **檢測前準備**：血脂檢測通常需要空腹 9-12 小時，以確保結果的準確性，尤其是三酸甘油酯非常容易受到飲食影響。
- **影響總膽固醇與 LDL-C 的因素**：
 - 攝取過多飽和脂肪和反式脂肪會增加數值。
 - 家族性高膽固醇血症等遺傳因素會導致顯著升高。
 - 隨著年齡增長通常會升高；女性在停經後 LDL-C 可能上升。
 - 超重或肥胖通常與較高的數值相關。
 - 糖尿病、甲狀腺功能低下、腎臟疾病等，以及某些藥物皆可能影響膽固醇水平。
- **影響 HDL-C (好膽固醇) 的因素**：遺傳因素對其影響較大。適度運動與攝取健康脂肪（如單元與多元不飽和脂肪）有助於提高數值；相反地，超重、肥胖、吸菸及某些藥物則會降低 HDL-C 水平。
- **影響三酸甘油酯的因素**：攝取過多的碳水化合物（尤其是精緻糖）、飽和脂肪、反式脂肪和酒精會顯著升高三酸甘油酯。此外，超重或肥胖、缺乏運動、糖尿病控制不良、甲狀腺功能低下、腎臟疾病、遺傳因素與某些藥物也是常見的影響原因。

五、評估與總結

血脂分析是心血管疾病風險評估的重要環節。醫師會根據您的總膽固醇、LDL-C、HDL-C 和三酸甘油酯的數值，結合您的其他危險因子（如年齡、性別、血壓、吸菸史、糖尿病、

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高齡、其他專案健檢：(03) 824-1211

家族史等)，進行綜合評估並預測未來發生心血管事件的風險。

了解這些指標的意義和影響因素，有助於我們採取積極的生活方式來維持健康的血脂水平。如果您的血脂異常，請務必遵循醫師的建議，進行飲食、運動等生活型態的調整，或按時服用藥物，並定期追蹤以評估治療效果。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211