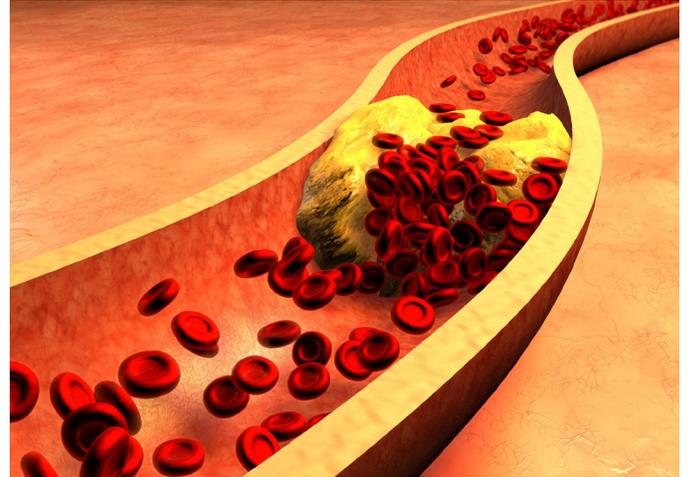




仔细看看您的血脂分析中的胆固醇

什么是胆固醇？

胆固醇是一种存在于血液中的白色蜡状物质。胆固醇并不全是坏物质。我们的身体需要胆固醇，只是不要太多。胆固醇来自两个来源：我们吃的食物和我们身体产生的胆固醇。胆固醇存在于内脏肉、蛋黄和乳制品中。高胆固醇会导致心脏病发作和中风。我们的身体会产生适量的胆固醇。当我们吃高脂肪的食物时，我们体内的胆固醇会增加。



哪些检查项目属于血脂分析？

血脂分析查看血液中的以下成分：低密度脂蛋白（LDL），或称“劣质”胆固醇。低密度脂蛋白胆固醇含量高会导致动脉斑块积聚，并导致心脏病或中风。

高密度脂蛋白（HDL），或称“快乐”胆固醇。HDL 被称为“好”胆固醇，因为高水平 HDL 可以降低患心脏病和中风的风险。

甘油三酯是血液中的脂肪类型，人体使用它作为能量。高水平的甘油三酯与低水平的 HDL 胆固醇或高水平的 LDL 胆固醇水平的结合会增加心脏病发作和中风的风险。

胆固醇检查或筛查只需抽血。在进行胆固醇检查之前，您可能需要禁食 8 至 12 小时（禁食禁水）。一定要问您的医生如何为检查做准备。

我的胆固醇水平是多少？

了解胆固醇水平将有益于您的健康。向您的医生询问您最新的检查结果。

低于 150 - 正常

150-199 - 中等偏高

200 - 499 - 高

500 或以上 - 非常高



高胆固醇水平的危险因素

随着时间的推移，高胆固醇水平会导致心脏病发作和中风。了解风险因素对于控制胆固醇很重要。与您的医疗团队密切合作可以帮助您控制胆固醇。

- 家族病史
- 肥胖
- 患有其他慢性病
- 吸烟
- 不健康的饮食
- 缺乏运动
- 超重
- 吃高脂肪食物
- 喝酒太多
- 压力

我们怎样才能控制胆固醇

除了与您的医疗团队合作外，您还可以采取一些措施来控制胆固醇。控制胆固醇将改善您的生活质量。

- 计划好您的膳食
- 定期锻炼
- 按照医生的指示服药
- 戒烟
- 进行放松练习
- 维持健康的体重
- 定期拜访您的医疗服务提供者
- 健康饮食
- 体育活动和运动
- 定期检查胆固醇水平
- 保持健康体重或减轻体重
- 预约营养师



来源：疾病控制中心

本材料由 Alliant Health Solutions 编写。Alliant Health Solutions 是一家质量创新网络——质量改进组织 (QIN - QIO)，与美国卫生与公众服务部 (HHS) 下属机构医疗保险和医疗补助服务中心 (CMS) 签订了合同。本材料中表达的观点不一定反映 CMS 或 HHS 的官方观点或政策，此处提及的特定产品或实体均不构成 CMS 或 HHS 对该产品或实体的认可。出版物编号 12SOW-AHS-QIN-QIO-T01-PCH-2472-08/18/22