

肾脏病是一个无声的杀手!肾脏病的症状很晚才发生。如果您是高风险群,检验是非常重要的。

如果及早发现,肾脏病的进度是可以减缓或停止的。

这是马来西亚肾脏基金会所提供的公众服务。所有的资料只作为教育用途。欲知详情请资讯您的医生。



马来西亚肾脏基金会

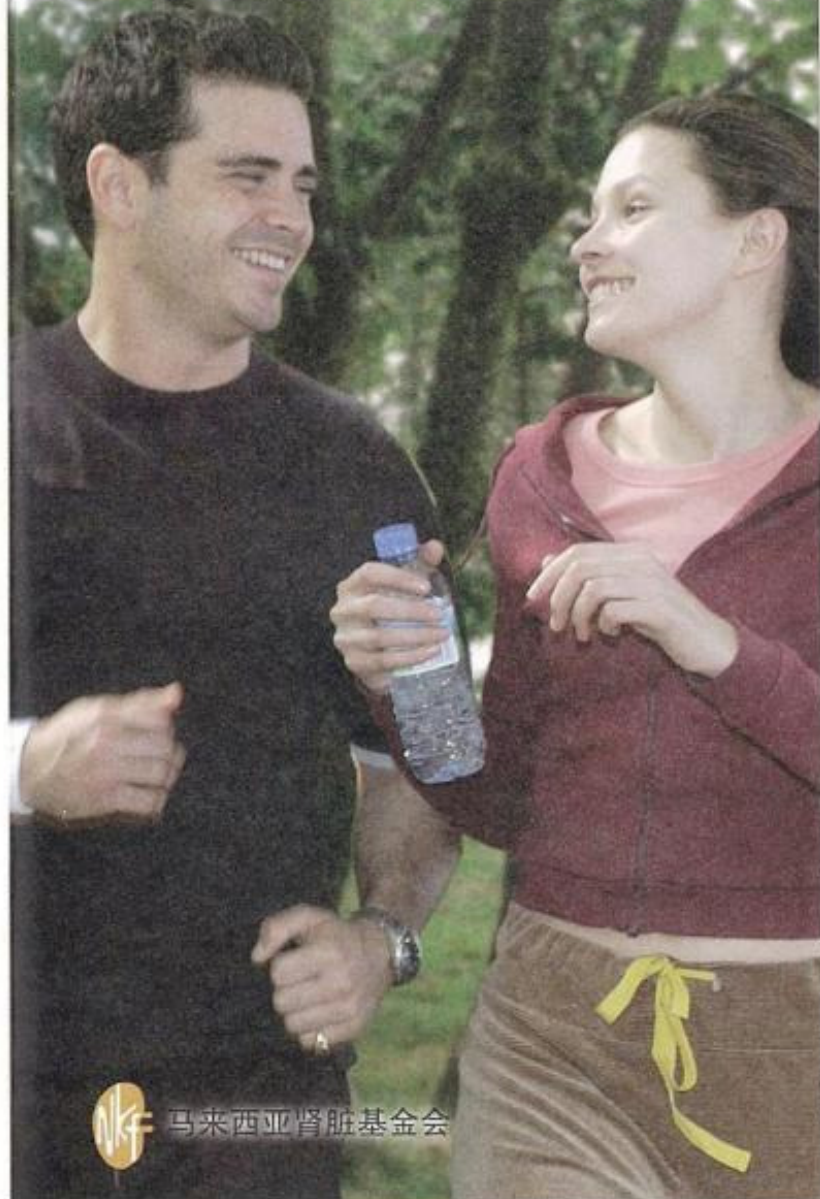
70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

电话: 03-7954 9048 热线电话: 1300 88 3110

网站: [www.nkf.org.my](http://www.nkf.org.my) 电子邮件: [edu@nkf.org.my](mailto:edu@nkf.org.my)

PEC/CHI/08/2007

# 胆固醇 的控制



马来西亚肾脏基金会

## 什么是胆固醇?

- 胆固醇是一种类似脂肪、蜡的物质,由肝脏所制造,以保护神经,制造细胞膜和某些荷尔蒙。
- 然而,过多的胆固醇会集聚在血管壁上,形成斑块,最终导致冠状动脉病。
- 大部分的胆固醇是由身体制造的,有一些胆固醇则来自食物,例如蛋、肉类和乳制品。
- 胆固醇的种类:
  - 低密度脂蛋白(LDL)(通常称为坏胆固醇)
  - 高密度脂蛋白(HDL)(通常称为好胆固醇)
  - 三酰甘油酯,主要是来自我们日常饮食的一种脂肪

## 我的胆固醇值应该是多少?

胆固醇	理想水平
总胆固醇	低于 5.17 mmol/L
高密度脂蛋白(HDL)	高于 1.03 mmol/L
低密度脂蛋白(LDL)	低于 3.36 mmol/L*
三酰甘油酯	低于 1.71 mmol/L

参考: American Heart Association

\*若您有心脏病或糖尿病,您的医生可能为您设定其它目标。

## 什么原因导致高胆固醇?

- 饮食含高饱和脂肪和胆固醇
- 超重
- 不活动的生活方式(少运动)
- 年老
- 遗传
- 吸烟

## 高胆固醇会带来什么后果?

高胆固醇通常没有症状。许多人不知道他们的胆固醇偏高。

胆固醇过高的并发症有:

- 中风
- 高血压
- 心脏病
- 慢性肾脏病

## 我应该什么时候开始检查胆固醇?

- 35岁和35岁以上的男性
- 45岁和45岁以上的女性
- 或您有任何以下的风险:
  - 曾有心脏病发作
  - 有心脏病的家族遗传
  - 吸烟
  - 高血压或糖尿病的历史
  - 超重

## 如果我的胆固醇过高,我应该怎么做?

- 改变生活方式
  - 每星期运动3次,每次至少30分钟
  - 维持健康的体重
- 减少摄取含高饱和脂肪和胆固醇的食物
  - 选择瘦肉和去除可见的脂肪
  - 烹饪时减少使用牛油、奶油、美乃滋和乳脂(cream)
  - 选择全麦面包和谷类产品
- 戒烟,因为吸烟降低好胆固醇的水平,因而可能提高您患上心脏病的风险