



高胆固醇的风险因素

高胆固醇的风险因素是什么?

我怎么知道我的胆固醇是否过高?

何时检测高胆固醇?

吸烟与高胆固醇之间有什么关系?

糖尿病与高胆固醇之间有什么关系?

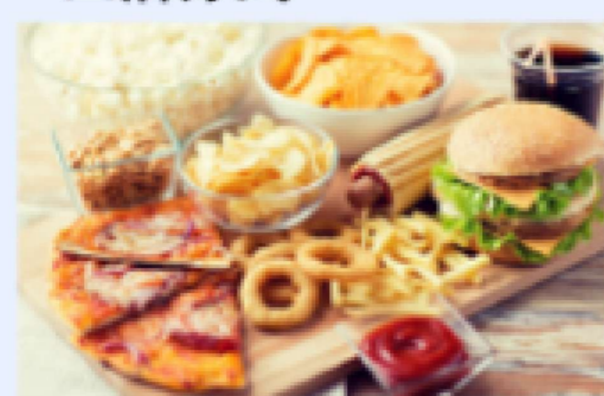
参考

高胆固醇的风险因素是什么?

高胆固醇有很多风险因素。重要的是您应该审核您的生活方式和极可能拥有任何潜在的健康状况。

您有风险吗? ¹

生活方式



- 不健康的饮食习惯
- 缺乏身体活动或运动
- 肥胖
- 抽烟
- 过度饮酒

潜在的健康状况

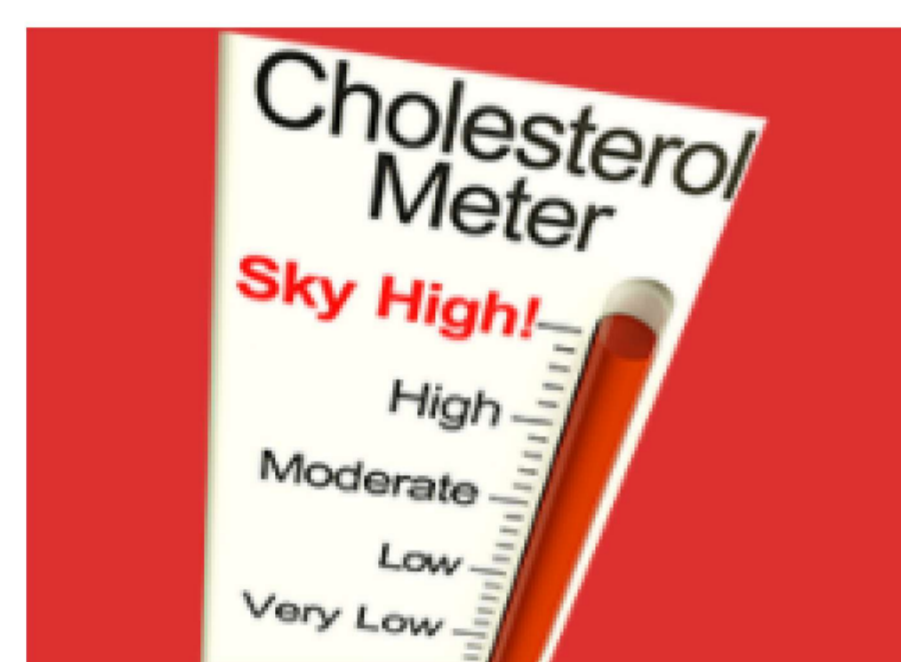


- 高血压
- 糖尿病
- 肾脏疾病
- 肝病



- 家族历史中有早期心脏病或中风的病例 – 如果您家中有55岁以下的男性家庭成员或65岁以下的女性家庭成员患有心脏病或中风，您患上心脏病或中风的机率会比较高。
- 与胆固醇相关病症的家族历史，即家族性高胆固醇血症 – 家族性高胆固醇血症是由遗传性基因改变引起的。患有这种病症的人从出生就有高胆固醇
- 年龄 – 随着年龄的增长，动脉粥样硬化的机率就会越高
- 性别 – 男性比女性更容易患上高胆固醇

我怎么知道我的胆固醇是否过高?



高胆固醇通常没有症状。进行血液检查来评估您的脂质谱是检测高胆固醇的唯一方法。²

患有罕见脂质障碍的人可能会出现皮肤，手或脚上的肿块等症状。这些症状通常是因为沉积过多的胆固醇和其他类型的脂肪引起。³

何时检测高胆固醇?



如果您目前20岁以上，建议您进行胆固醇水平检测。如果您的测试结果正常，您的医生可能建议每5年进行一次检测。如果您的测试结果异常，您的医生可能会推荐更频繁的检测次数。若您的高胆固醇风险因素高，您的医生也可能会建议您更频繁的检测。²

点击 [这里](#) 以阅读更多关于如何解释您的测试结果。

吸烟与高胆固醇之间有什么关系?



吸烟或吸入香烟烟雾（二手烟）会增加患有高胆固醇，**高血压**和/或**糖尿病**病患的心肺疾病风险。吸烟会降低高密度脂蛋白胆固醇，损伤血管内衬并增高患上动脉粥样硬化的风险。⁴ **戒烟**是帮助您改善健康状况的最佳方法。

糖尿病与高胆固醇之间有什么关系?

如果您患有**糖尿病**，您需要更加谨慎地控制您的胆固醇水平。糖尿病和高胆固醇会双倍增高您患上心脏病和中风的风险。根据美国糖尿病协会的指导方针，糖尿病患者的胆固醇指标必须更低于没有糖尿病的人士的水平。⁵



糖尿病患者的胆固醇理想水平⁵:

- LDL水平: <2.6毫摩尔/升
- HDL水平: >1.0毫摩尔/升 (男性) 或 >1.39毫摩尔/升 (女性)
- 甘油三酯水平: <3.9毫摩尔/升

参考

1. NHS choices. High cholesterol-causes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/causes.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
2. Mayo Clinic. High cholesterol-symptoms and causes. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874>. Accessed 19 September, 2019.
3. WebMD. High cholesterol-symptoms. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/high-cholesterol-symptoms>. Accessed 19 September, 2019.
4. WebMD. Smoking and high cholesterol. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/smoking-and-high-cholesterol>. Accessed 19 September, 2019.
5. Solano MP, Goldberg RB. *Clin diabetes* 2006;24:27-32.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021