

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (111)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：高血脂與大腸癌的關係 (一)

認識高血脂

國人十大死亡原因的排名資料顯示分別惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、肺炎、慢性肝病及肝硬化、腎炎、腎病症候群及腎性病變、自殺、高血壓性疾病。若將相關的心血管疾病（包括高血壓、腦中風、冠狀動脈心臟病、及糖尿病）所造成的死亡人數加總，其總數其實與癌症死亡人數不相上下，尤其現今文明社會中飲食精緻化的趨勢，食物的攝取以高脂肪、低纖維的食物為多，加上大家普遍缺乏規律的運動，長期處於緊張、壓力的生活之下，因此罹患各種文明病的人也愈來愈多，因此控制這些危險因子格外重要，研究也證實，只要控制例如高血壓、糖尿病、血脂異常等，就可以顯著降低這些心血管疾病的風險。

高血脂症易造成動脈硬化斑塊形成、可能引起中風，心肌梗塞，因此防治高血脂症對國人的健康防護十分的重要。所謂血脂肪，是指人體血清中所含的脂肪，主要是指膽固醇、

三酸甘油酯、磷脂質以及游離脂肪酸。也有人稱三酸甘油酯為中性脂肪，膽固醇又分為總膽固醇 (total cholesterol, TC)，高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)，及低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)。

高血脂症是指血液中的膽固醇以及三酸甘油酯其中一個或兩個皆過高時。血脂肪濃度過高與心血管疾病有關。不過近年來的研究資料顯示，脂蛋白過高與心血管疾病的罹患率更具有相關性，血中脂蛋白的濃度（脂蛋白是指血液中與血脂結合在一起的蛋白質），主要有高密度脂蛋白（HDL）與低密度脂蛋白（LDL），其中當低密度脂蛋白（LDL）過高時即稱之為高脂蛋白血症。不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併，都是動脈硬化的主因，會增加罹患的冠狀動脈心臟疾病機率。血中的膽固醇、三酸甘油酯，必需與血漿蛋白結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。其中高密度脂蛋白（HDL）會將其所攜帶的膽固醇（HDL-C）送到肝臟或其他

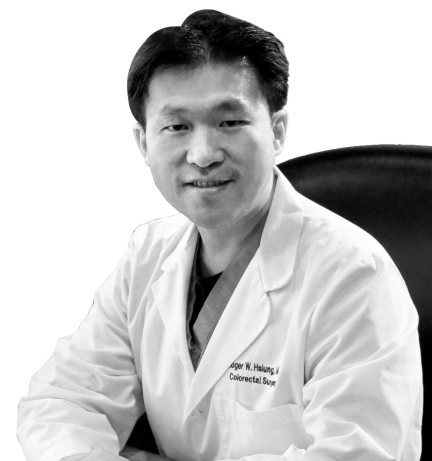
組織利用、代謝，就像一個「清道夫」，所以被稱為好的膽固醇。而低密度脂蛋白（LDL）所攜帶的膽固醇（LDL-C）則很容易沉積在動脈血管壁，造成血管病變，人體生理組織對這種氧化後的低密度脂蛋白所造成的一個反應，在血管壁形成斑塊，就會造成動脈硬化動脈硬化剛開始，在血管可以看到脂肪沉積的線條，慢慢累積，變成動脈硬化的斑塊，隨著時間累積逐漸導致血管硬化且變窄，因此被稱之為壞的膽固醇。

膽固醇由肝臟合成，是人體細胞膜的重要成分，總膽固醇和低密度脂蛋白的數值是平行的，總膽固醇愈高，低密度脂蛋白也愈高。之所以要對膽固醇，尤其是低密度脂蛋白斤斤計較，那是因為它是健康的殺手。其實，人體血中的總膽固醇，大約有八成是人體自行製造的，也就是跟食物無關，人體透過肝臟製造8成的膽固醇，只有2成是因為攝取了高膽固醇食物，進而影響血中的膽固醇濃度，因此我們要認知「血液中的膽固

醇」跟「食物中的膽固醇」是不同的兩件事，雖然飲食貢獻只佔兩成並不代表飲食不再重要，而是即使每天嚴格控制飲食，對血中總膽固醇濃度的影響，頂多只能下降20%，但是20%是我們可以用飲食改善部分，因此仍應減少攝取高膽固醇食物，尤其近來飲食建議同時限制飽和脂肪（豬油、牛油、椰子油及棕櫚油）及反式脂肪（人造奶油、酥油）的攝取量建議以不飽和脂肪酸取代，不飽和脂肪酸油脂則區分為單元及多元。單元不飽和脂肪酸油脂有助於降低形成總膽固醇及低密度脂蛋白，有利健康，含量較高的是橄欖油和苦茶油。多元不飽和脂肪酸油脂則含有omega3及

omega6，有抗發炎、抗憂鬱、抗老人癡呆，甚至抗癌的效果，亞麻子油、菜籽油、大豆油、紅花子油、葵花油及核桃仁油，以及魚油中的EPA及DHA也帶有這些成分。

至於血液中膽固醇8成與飲食無關的膽固醇下降，目前有很好的藥物協助非常方便有效，每天服用可使血中膽固醇達到理想的下降，這類藥物就是所謂的「史達汀」（statin）類藥物，此類藥物問世以來，對心血管疾病有革命性的幫忙。而使用statin用於高膽固醇血症的初級預防可以分別降低總死亡率14 %以及減少心血管事件（包括冠狀動脈心臟



病和腦中風) 22% 至 27%。在此先將初級預防與次級預防做一界定，初級預防就是過去並沒有得心血管疾病，預防治療以避免得病，而次級預防就是已經得了心血管疾病，經過預防措施避免再次得病。所以次級預防的對象通常比較嚴重，我們治療的標準也比較嚴格。待續



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S

美國外科手術委員會認證

美國大腸直腸外科手術委員會認證

www.CRCLasVegas.com

電話: 702-586-6688 (精通英、國、粵、西班牙語) 傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113