



認識膽固醇：傳聞與事實

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語所

Cholesterol

擔任十年的膽固醇診所主任期間，使我親身體驗到世人對膽固醇在健康與疾病上所起的作用有很多誤解。有關膽固醇的專門術語頗令外行人士為之困惑，因此，毫無疑問對膽固醇的認識會更加混亂。大多數的科學研究查究降低 LDL 低密度脂蛋白（俗稱“壞膽固醇”）的效果，而非總膽固醇。但是，大多數人當談論膽固醇的驗血結果時，總是提及總膽固醇的數字。幸而這兩個數字是有直接關連，因此，大致都是正確的。

-鄧志強醫生

傳聞一：高膽固醇必定引致心臟病突發或腦中風的症狀。

事實：不對！

在引致動脈粥樣硬化，或動脈阻塞的眾多致病風險中，膽固醇只是其中一種。雖然動脈阻塞等於內部器官受損，但是並非時常由膽固醇所引起。僥幸需要很多致病因素共同產生作用才足以對動脈造成損害，從而引致動脈阻塞。其他常見的致病風險包括糖尿病，高血

壓，吸煙，遺傳，年齡，及肥胖等因素。因此，如您唯一的致病風險只是膽固醇有少許偏高，您患有心臟病突發或腦中風的整體風險將會極低。其實，全國健康協會 **National Institute of Health** 已在其網址提供如何在網上計算個人致病風險的公式。

傳聞二：每人的膽固醇度數應低於 200。

事實：不對！

每人有不同的膽固醇目標。如眾所周知，患心血管疾病的風險愈高的人士，膽固醇的標準則愈為嚴格。換言之，患心臟病突發或腦中風的機會愈高，膽固醇的度數就應愈低。這在全國膽固醇教育計劃的成人治療第三專題討論有清楚的說明。如您沒有其他的致病風險，壞膽固醇 LDL 少於 160 是可以接受的。不過，如您患過心臟病突發或有糖尿病，您的壞膽固醇 LDL 應少於 100。如您患過心臟病突發及有糖尿病兩種疾病，您的膽固醇

的目標應更為嚴格。大多數的專家認為，該等病人膽固醇的度數應是 70 以下。其實無須與您的親戚朋友互相比較膽固醇的度數。皆因您的醫生可將您的膽固醇目標告知，這數字才是您真正需要關注的

認識膽固醇：傳聞與事實

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 華語診所

**傳聞三：吃貝殼類海產食物 (例如蝦，蠔，蜆，龍蝦等) 會提高膽固醇水平。
事實：不對！**

引起這種傳聞有幾個原因。第一點：在早期的時候，膽固醇及固醇 sterols 是合併進行化學分析的。膽固醇會引致動脈損傷，但是固醇是無害的。貝殼類海產主要含有的是固醇，這些是非飽和脂肪，不會對動脈構成傷害。在所有的貝殼類海產食物中，蝦的膽固醇含量最高，但仍然比牛肉的膽固醇含量低得多。第二點：大部份的膽固醇是經由我們的肝臟製造的。高膽固醇的產生是由飽和脂肪所引起，而非由飲食中的膽固醇引起。因此，最好的方法是避免攝取動物脂肪，例如牛肉，豬肉，羊肉，雞和鴨肉等 (至少不吃脂肪的部份)，及奶類製品，例如奶油，乳酪，及全脂奶。

那麼，我們可以吃些什麼呢？儘管如此，我個人的意見是，只要吃得適量，什麼都可以吃。如您認為動物脂肪無益，那麼就少吃紅肉，多吃蔬菜及海鮮，及遠離那些用糖和脂肪

製成的甜品。

**傳聞四：不可服用膽固醇藥，因為會傷害肝臟，腎臟，及導致癌症。
事實：不對！**

沒錯，所有的藥物都會有副作用，(包括中藥在內)，但膽固醇藥是經過審慎研究才使用的。STATINS 是降膽固醇藥物組別中最大，最普遍的，已經廣泛使用超過 20 年。所產生的副作用亦人盡皆知。但真正導致內臟有重大損傷則極少。根據一項以科學方式去評估，超過 20 項的研究，其中參與者超過二萬名病人，經集體調查清楚地顯示，服用該膽固醇藥 STATINS 不會導致癌症。其實，在一份權威的醫學刊物，新英倫醫學雜誌 the New England Journal of Medicine 內發表過一篇研究報告，顯示服用 STATINS 實際上減低患結腸癌的發病率。報告指出病人服用該藥後少於 5% 有肝臟及肌肉損傷，及肝酶偏高，但是通常都是沒有症狀，及不會造成永久的傷害。非常嚴重的副作用，例如急性肝臟衰竭，及

橫紋肌肉溶解 rhabdomyolysis 是會發生的，但是機會極少。其實，如上述眾多的病人參與研究，出現這種嚴重的副作用的機會只是百萬份之一。這些數據對一般病人來說並不重要，只會使人感到混亂。我給您的建議是要信賴您的醫生。他對這些藥物比您知道的多，能給予安全指導。謹記藥物並非您的敵對者，而是助您得到健康。

這是一個很複雜的話題，須要長時間的研究才能夠真正了解其含義。另一方面，不要把問題複雜化，只要在日常多吃蔬菜，少吃動物脂肪，不要超重，經常運動，這樣大概便可以保持健康了。

本文撰寫人鄧志強醫生 Richard Tang MD 是三藩市凱薩醫療中心內科部資深醫生，亦是膽固醇治療處負責人。