



膽固醇系列 Part 2

三酸甘油脂

新陳代謝科
醫師／胡德瑋

這個系列原本是打算談
「低密度膽固醇脂蛋白」，
但是在切入正題之前，
想要先岔出去介紹一下
三酸甘油脂。
從名字就可以知道，
「油」就是它的本質。

1 為何三酸高油脂會高呢？

最常見的就是我們飲食出了問題。油當然不用說，愛吃油炸的、肥肉等食物這個大家都有想到。但是另外會被忽略的包含「甜」與「酒」。「甜」為何會有影響呢？因為「甜」的東西到體內消化完會變成葡萄糖等小的單糖分子。然後呢？這些葡萄糖接下來會去哪邊呢？當然是要先儲存起來備用阿！怎麼樣儲存呢？就是轉換成肥滋滋的油，然後堆積在你我的小肚肚裏面阿。請大家注意，「甜」不是只有說糖果、餅乾或飲料喔。大量的澱粉（米飯、麵食等等）或是水果也都是會造成三酸甘油脂上升的。所以要降三酸甘油脂不是不吃「油」但是一直吃「澱粉」等就可以解決的喔。



飲食之外，另外一個很常見的原因就是「肥胖」、「代謝症候群」與「糖尿病」。這三者基本上大部分時候都是孟不離焦的狀況。換句話說，最根本健康的方式就是減肥，你的代謝症候群或是糖尿病都有可能獲得逆轉，三酸甘油脂也會下降。另外很少數的家族真的有所謂家族遺傳性的高三酸甘油脂，那種病人驗出來的三酸甘油脂往往都是在 500mg/dL 。除此之外，長期使用一些藥物有可能也會造成三酸甘油脂過高，像是類固醇、賀爾蒙類的藥物。這時候就要跟醫生討論看看，如果該藥物無法被取代，那就來用藥物治療三酸高油脂。

2 治療

最優先還是生活改變、飲食治療，其次才是藥物。

藥物的部分主流還是以fibrate類為主，大約可以降20-50%左右的三酸甘油脂。Fibrate本身常見的副作用有頭痛、肌肉痠痛，偶爾有人會覺得服用後會有肚子疼痛的狀況。Fibrate之後的二線可能會拿來用的藥物是Nicotinic acid（菸鹹酸）。

常見的副作用包括熱潮紅、皮膚癢。另外有人可能會有胃腸道不適或是痛風等狀況。萬一這些藥物使用都無效，可以考慮用高劑量的魚油。這些魚油通常不是我們直接在藥局可以購買，是需要去醫院經由醫生處方之後才能取得，並且都是以自費的方式。魚油常見的副作用主要有打嗝會有異味、消化不良等。

3 如果不想治療，我會怎麼樣呢？

最常見的併發症之一就是脂肪肝。就是台語俗稱的「肝包油」。其實，肝是一個沉默的器官，患者也不會有太多感覺。只是脂肪肝是一個慢性發炎的狀態，如果長期沒有得到改善，後續肝炎→肝硬化→甚至到肝癌都不無可能的。另外當三酸甘油脂真的極高（通常大於 1000mg/dL ）時，得到胰臟炎的機會就會增加。胰臟炎是一個很痛苦的疾病，除了劇烈的疼痛之外，治療的方式就是餓著肚子不能吃飯，在醫院無聊的打點滴。重點是胰臟炎是可能會致命的疾病！

以上就是淺談三酸甘油脂，下次你的醫生告訴你，好好運動減肥，少吃澱粉、精緻糖與油類的東西時，不要當耳邊風，因為這是最具有經濟效益最健康的方式了。