



小心，高血脂！

眼老會盲，耳老會聾，這些是我們看得見的改變，可是卻有一些是我們看不見，卻傳達身體老化的現象，如：骨頭疏鬆容易折斷、血管硬化容易患中風和罹患冠心病。除了自然衰老，加速血管老化的元兇是：高血脂、高血壓、高血糖和抽菸。

高血脂不痛不癢，伴隨我們走過青壯年，日夜累積侵蝕著我們的血管，直到老年。最終造成腦梗塞、冠心病等致殘致死的疾病。防治高脂血症刻不容緩！

如何防治？最有效且長久的預防方法是「管住嘴、邁開腿」，並戒菸限酒、養成低鹽低油飲食習慣。每天至少食用五種以上的新鮮蔬果及五穀雜糧，少吃肥肉、拒絕醃臘加工食品。

至於運動，不一定要到健身房，可以每天養成散步的習慣，多看綠色植物，感受萬物生長的生命力，讓自己淡定放鬆，一邊走路一邊甩手，都是很好的運動。長期下來，會發現腰變細、精神提振、睡眠好、活得開心健康！

聽從專科醫師服藥建議

當血脂升高時，我們除了堅持健康生活方式，也需要及時就醫服藥。聽取專業醫師的建議，用藥物幫助我們延緩血管快速老化，以降低心絞痛、中風、心肌梗死的風險。

治療高血脂是長久、甚至是終身治療，不能因為它是一個不會即時有感的疾病就隨意地自行減停藥物，千萬不要隨便聽信好友提供的「偏方」。我常見的荒謬情況是：病友要我給他開跟隔壁鄰居一樣的藥。藥物治療絕對是因人而異的，適合別人的不一定就適合您，買鞋如此，何況是吃藥，因此要信任專業醫師。

雖然我一貫主張「少吃一顆藥」，但是如果與偏癱臥床和手術植入心臟支架，付出昂貴又痛苦的代價，我還是建議：「請相信醫生的專業，因為他們會給予最適合您的治療建議，幫助您一起抵抗高血脂。」

良好的生活方式會讓您更健康、家庭更幸福、快樂更長久！因為沒有什麼財富比健康更寶貴了！■