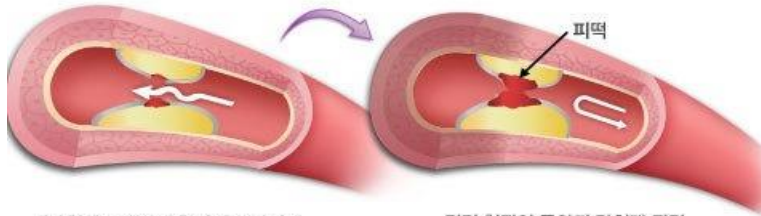


# 고지혈증이란?



지방침전물이 쌓여 혈관이 좁아지면 혈액이 잘 통과하지 못한다. 혈액이 좁아진 혈관을 통과하면서 지방침전물 내막에 손상을 입혀 점차 피막이 쌓이게 된다.

점점 혈관이 좁아져 막히게 되면 혈액 흐름이 차단된다. 혈액이 공급되지 않으면 조직이 죽게 된다.

## 고지혈증

혈액내의 지방질은 보통 콜레스테롤이라 부르는 총 콜레스테롤, 중성지방, 저밀도 콜레스테롤 및 고밀도 콜레스테롤로 나눌 수 있는데요. 이들 지방질이 비정상적으로 과다한 경우를 고지혈증이라 합니다.

고지혈증이 우리 건강을 위협하는 이유는 **동맥경화**의 주 원인이기 때문입니다.

동맥경화는 콜레스테롤이 동맥의 벽에 침착 되어 혈관을 좁아지게 만드는 것으로 발생하는 부위에 따라

**뇌졸중(중풍)이나 협심증, 심근경색**의 원인이 됩니다.

따라서 적절한 수준으로 유지해야 합니다.

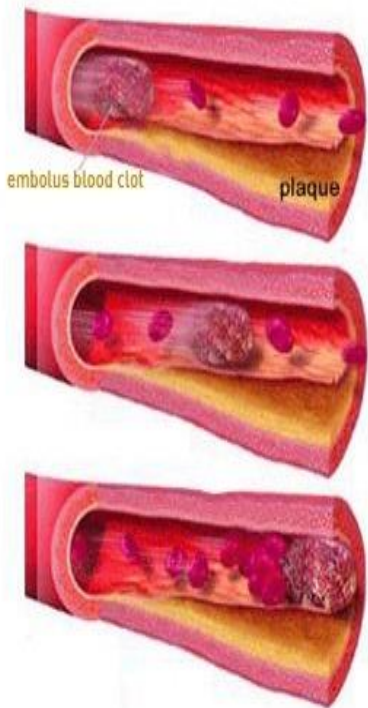
### 원인

- 생활습관의 원인
  - 지방위주의 식사: 육류, 계란 노른자, 치즈 등과같은 동물성 지방 식품을 많이 섭취하는 경우
- 유전적 원인
- 기타 원인
  - 기타질환: 당뇨병, 갑상선기능저하증,간질환, 신장질환, 비만 등이 있는 경우
  - 흡연: 흡연은 혈관에 지방이 쌓이게 하고, 고밀도 콜레스테롤을 감소시킵니다.

### 증상

특별한 증상이 없으며. 고지혈증으로 인한 합병증 발생 시 그에 따른 증상이 발생할 수 있습니다.

## 고 지 혈 증



### 고지혈증의 원인

#### A. 콜레스테롤 혈증

- 식이
- 갑상선기능저하증
- 간질환
- 신증후군
- 포르피린증

#### B. 중성지방 혈증

- 비만
- 당뇨병
- 알코올 섭취
- 고탄수화물 식이
- 산부전증
- 에스트로겐 치료

# 고지혈증이란?

## ※ 콜레스테롤의 정상치

나쁜 콜레스테롤 (LDL 콜레스테롤) (mg/dl)		
<100	▶	바람직
100-129	▶	비교적 낮음
130-159	▶	다소 높음(경계영역)
160-189	▶	높음
≥190	▶	매우 높음

좋은 콜레스테롤 (HDL 콜레스테롤) (mg/dl)		
<40	▶	낮음
≥60	▶	높음

총 콜레스테롤 (TOTAL 콜레스테롤) (mg/dl)		
<200	▶	바람직
200-239	▶	다소 높음(경계영역)
≥240	▶	높음

콜레스테롤의 정상수치는

**200mg/dL이하**이며

**240mg/dL**이상은 **위험수준**, 그 중간은 위험해 질 수 있는 **경계수준**

## ※진단/검사

금식 후 시행한 혈액검사로 진단

**총콜레스테롤이 230mg/dL, 중성지방이 200mg/dL, LDL콜레스테롤 150mg/dL 이상인 경우** 진단

저밀도(LDL)콜레스테롤은 동맥경화를 유발하는 "나쁜 콜레스테롤"

고밀도(HDL)콜레스테롤은 나쁜 콜레스테롤을 제거하는 "착한 콜레스테롤"

## ※ 고지혈증의 치료법



### 선택해야 할 음식

신선한 과일, 잎이 많은 녹색 채소, 완전곡류로 만든 빵과 시리얼, 파스타 및 쌀과 같은 저지방, 저콜레스테롤 음식



### 피해야 할 음식

기름기 많은 육류, 계란 노른자, 생선알, 버터, 닭껍질, 일부 갑각류 (새우, 가재, 오징어), 내장육 (소, 돼지, 닭의 간)

### ◆ 식이요법 ◆

고지혈증 치료에 항상 기본이 되며 우선적으로 시도되어야 하는 치료입니다. 적절한 영양상태를 유지하면서 혈중 지질을 바람직한 수준으로 낮추기 위해서는 지속적인 식사관리가 필요합니다.

기본적으로 콜레스테롤 (하루 300mg/dL미만) 및 포화지방산의 섭취를 줄이고, 비만한 환자의 경우 과잉의 총 열량을 감소시키고 운동량을 증가시킴으로 체중감량(한 달에 1~2kg씩 점진적으로 감량)을 해야합니다.

### ◆ 운동요법 ◆

먼저, 담당 의사와 함께 상의한 후 운동을 시작하여야 합니다. 운동은 우리에게 더 많은 에너지를 제공해주고, 콜레스테롤을 저하시키는데 도움을 줄 수 있습니다. 자신이 좋아하는 신체 활동을 찾아서 이를 자주 실시하도록 합니다. 걷기는 시작하기 좋은 간단한 운동이며, 수영, 춤추기, 자전거타기와 같은 운동도 시도할 수 있습니다.

운동을 같이할 수 있는 동료를 찾아 운동을 같이 할 경우, 더욱 즐기면서 운동할 수 있게 되므로 운동 계획을 지키는데 도움을 줍니다.