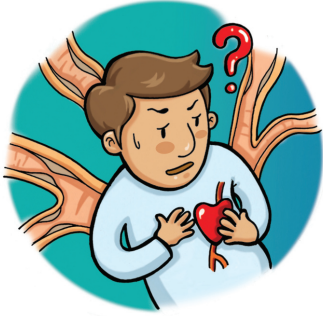


이상지질혈증

당신의 혈관은 안전한가?



〈LDL·HDL- 콜레스테롤〉

1. 심혈관 질환의 중요위험요인

LDL-콜레스테롤이 높을 수록, HDL- 콜레스테롤이 낮을수록 심혈관 질환의 위험이 증가합니다.



2. 고혈압과 당뇨병이 있으면 더욱 위험

당뇨병과 고혈압이 있으면 LDL-콜레스테롤은 더 낮아져야 합니다.



3. 고중성지방혈증

과체중과 비만, 신체 활동 부족, 흡연, 과도한 음주, 고탄수화물 식사로 인해 발생하며, 동맥경화의 위험을 높입니다.



LDL-콜레스테롤의 다양한 기준

위험군 분류	목표치 (mg/dL)	치료적 생활 습관 변화를 시작하는 단계 (mg/dL)	약물 치료를 시작하는 단계 (mg/dL)
고위험군 (CHD or CHD Risk Equivalents)	<100	≥100	≥100
고도 고위험군*	Optional <70		optional <100
중등도 고위험군 (위험요인** 2개 & 10년 위험 10~20%)	<130 (optional <100)	≥130	≥130 (optional 100-129)
중등도 위험군 (위험요인 2개 & 10년 위험 <10%)	<130	≥130	≥160
저위험군 (위험요인 0-1개)	<160	≥160	≥190 (optional: 160-189)

* 고도 고위험군

심혈관 질환이 있으면서

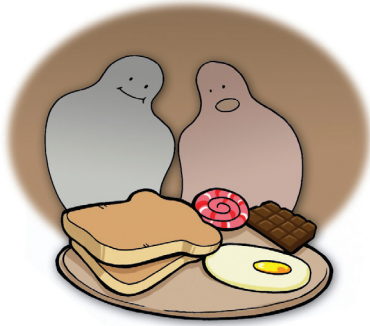
- 1) 다수의 위험인자가 있는 경우 (예: 당뇨병)
- 2) 심한, 조절되지 않은 위험인자 (예: 흡연을 계속하는 경우)
- 3) 대사증후군의 여러 위험 인자가 있는 경우 (예: 200 mg/dL 이상의 고중성지방 혈증과 함께 non-HDL 콜레스테롤 130 mg/dL 이상, HDL-콜레스테롤 40 mg/dL 이하)
- 4) 급성 관동맥 증후군(협심증)인 경우

** 위험요인개수 = 양성위험요인 개수 - 음성위험요인 개수

“양성(positive)” 위험요인	“음성(negative)” 위험요인
① 흡연 ② 고혈압 (≥ 140/90 mmHg 혹은 항고혈압제 복용) ③ 낮은 HDL-콜레스테롤 (< 40 mg/dL) ④ 조기 관상동맥질환의 가족력 (남자 1도 근친에서 관상동맥질환 < 55세; 여자 1도 근친에서 관상동맥질환 < 65세) ⑤ 연령 (남자 ≥ 45세 ; 여자 ≥ 55세)	① HDL- 콜레스테롤 ≥ 60 mg/dL

이상지질혈증

“이상지질혈증”을 없애라!!!



포화 지방산, 단순당은 삼가.

육류의 기름, 마가린, 쇼트닝, 달걀, 우유, 버터 등 포화 지방산이 많은 음식과 사탕 및 초콜릿의 섭취는 되도록 피해야 합니다.



좋은 조리법.

음식을 튀기거나 볶아 먹는 것을 줄이고, 대신 삶거나 찌먹는 것이 좋습니다.



규칙적인 운동.

하루 30분씩 이상 일주일에 5회 이상의 운동을 해야 합니다.



지나친 음주는 삼가.

적당한 알코올 섭취는 HDL-콜레스테롤을 증가시키지만, 과음하는 경우 중성지방 농도가 증가하게 됩니다.



약물 치료.

식이 조절과 운동으로 조절이 잘 되지 않는다면 약물 치료가 필요하다. 약물 치료는 꾸준히 하여야 합니다.

이상지질혈증의 권장식품 및 주의식품

종류	권장식품	주의식품
어육류 및 해물류	어류, 콩류, 두부, 조개류, 게, 해조류 등. 지방을 제거한 살코기와 껍질을 제거한 닭고기	지방이 긴 육류, 갈비, 돼지삼겹살, 곱창, 소시지, 베이컨, 새우, 낙지, 오징어, 햄
유제품	저지방유, 저지방요거트, 저지방 치즈	어란, 전유, 크림, 초콜릿, 아이스크림
난류	달걀흰자	달걀노른자
지방	대두유, 참기름, 들기름, 마가린, 올리브유, 땅콩류와 종실류	버터, 돼지기름, 쇠기름
곡류	통밀 빵, 강냉이, 튀기지 않은 팝콘	크림빵, 도넛, 케이크, 라면, 스낵
야채 및 과일	모든 생과일과 야채류	버터나 크림 및 마요네즈를 곁들인 야채