

膽固醇及三酯甘油的標準度數

Cholesterol and Triglyceride Guidelines

| 總膽固醇 | |
|-----------------|----|
| 200 mg/dL 以下 | 理想 |
| 200 – 239 mg/dL | 偏高 |
| 240 mg/dL 以上 | 過高 |

| 高密度/好膽固醇 (HDL) – (越高越好) | |
|-------------------------|------------|
| 40 mg/dL 以上(男性) | 理想 |
| 50 mg/dL 以上(女性) | 理想 |
| 60 mg/dL 或以上 | 被認為可以預防心臟病 |

| 低密度/壞膽固醇 (LDL) – (越低越好) | |
|-------------------------|------|
| 100 mg/dL 以下 | 理想 |
| 100 – 129 mg/dL | 近乎理想 |
| 130 – 159 mg/dL | 偏高 |
| 160 – 189 mg/dL | 過高 |
| 190 mg/dL 以上 | 非常高 |

- ❖ 心臟病患者，糖尿病患者以及其他具有高危險因素的人仕，如抽煙者，肥胖者，應將低密度膽固醇維持在 70 mg/dL 以下。

| 三酯甘油 | |
|-----------------|-----|
| 150 mg/dL 以下 | 正常 |
| 150 – 199 mg/dL | 偏高 |
| 200 – 499 mg/dL | 過高 |
| 500 mg/dL 以上 | 非常高 |

資料來源：National Cholesterol Education Program, 2004
American Heart Association “What Your Cholesterol Levels Mean”