

三酸甘油酯偏高原因



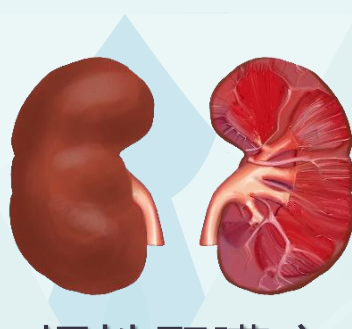
遺傳基因體質



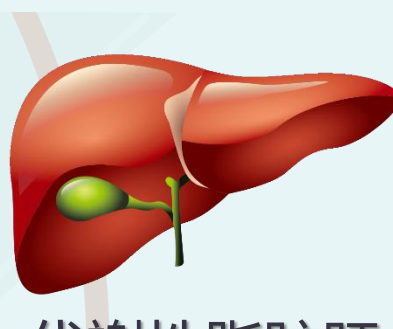
糖尿病



甲狀腺
功能低下



慢性腎臟病
腎病症候群



代謝性脂肪肝
MAFLD



β阻斷劑/利尿劑
類固醇/雌激素
抗精神病藥物
HIV藥物



肥胖症
過重



懷孕



高熱量飲食
飽和脂肪過多
炸物紅肉肥肉



含糖飲料
精緻澱粉
反式脂肪
水果過量



飲酒過量



缺乏活動
Physical
inactivity





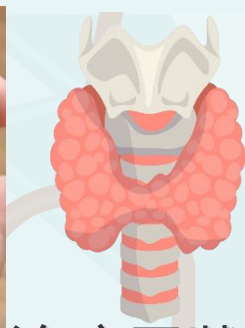
三酸甘油酯控制方法



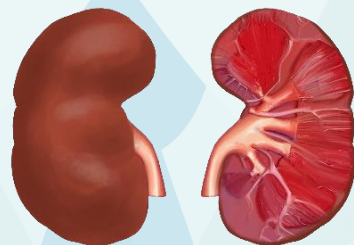
基因檢測治療



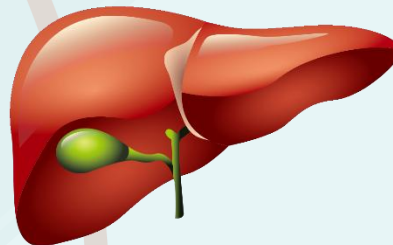
糖尿病
治療



治療甲狀腺
功能低下



慢性腎臟病
腎病症候群
治療



減重治療
代謝性脂肪肝



Fibrates類藥物
 ω -3 fatty acid



積極
減重



產後
持續
抽血
追蹤



少高熱量飲食
宜不飽和脂肪
富含 ω -3魚類
少吃炸物肥肉



戒除含糖飲料
少吃精緻澱粉
減少反式脂肪
水果適度攝取



戒除酒精



持續規律
有氧運動
重量訓練