

胆固醇是人的天然组成成分。除总胆固醇外，还可测量胆固醇中的高密度脂蛋白（HDL，“好”胆固醇）和低密度脂蛋白（LDL，“坏”胆固醇）。

胆固醇何时会增多？ 摄入过多的脂肪或遗传原因都会导致胆固醇增多。

胆固醇高会造成什么后果？ 如果不加以控制，随着时间的推移，胆固醇高会堵塞动脉，导致心脏病、中风或外周动脉疾病发作。

胆固醇水平怎样算高？ 当胆固醇含量超过250mg/dl时。那么什么时候必须跟进测量？一般情况下，当总胆固醇含量高于200mg/dl时。（这些数值仅供参考。）

每个人都面临着相同的心血管风险吗？ 不是，每个人的风险并不相同。如果您曾经心脏病或中风发作，则被认为风险很高。如果不是这种情况，则当您的总胆固醇含量高于200mg/dl时，医生将对您进行有针对性的心血管风险评估。评估时，重点参数包括总胆固醇、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白含量，年龄，性别，是否吸烟，糖尿病，高血压，是否运动及家族史。

我们应该始终要求自己怎么做？ 健康饮食，保持活力并戒烟：这些是健康生活的基础。

什么是“健康饮食”？ 保持地中海式的健康、多样化的饮食，摄入丰富的水果、蔬菜、

豆类、鱼、坚果、面包、大米和谷物（最好是全谷物），使用橄榄油（特级初榨最佳），远离加工肉类和饱和脂肪。最值得推荐的是白肉（鸡肉、火鸡肉、兔肉），不鼓励食用内脏、香肠、肉酱、鸭肉和鹅肉。建议您避免脂肪含量很高的乳制品，如黄油、鲜奶泡、高脂肪奶酪或奶油。

使用橄榄油烹饪和调味。建议每周吃的蛋黄不超过3到4个。

避免酒精饮料、半加工食品、薯片类小吃或类似零食以及工业加工糕点（含大量的饱和脂肪，如棕榈油或椰子油）。减少盐和糖的摄入。

如果您超重、患糖尿病或高血压，请依据每种情况调整饮食。

什么是“保持活力”？ 将运动融入日常生活：每周至少进行5次30分钟适合自身年龄的运动，如骑自行车、步行、游泳、跳舞、园艺活动等。

何时应服用药物？ 已经有过心脏病、中风或其他心血管疾病发作的患者应服用药物。

如果心血管风险高，且饮食和运动的效果不佳，也可能需要服用药物。