

가정의학과
Family medicine

이상지질혈증



EMC 을지대학교의료원

이상지질혈증의 진단

이상지질혈증이란?

체내 지질대사에 이상이 생겨 혈중 지질인 중성지방과 콜레스테롤 중 한 가지라도 비정상적인 수치를 보이는 상태를 말합니다. 증상이 지속될수록 혈관 벽에 지방 덩어리가 쌓이는 죽상경화 과정이 진행되어 혈관이 좁아지게 됩니다. 이렇게 좁아진 혈관은 혈액순환 장애를 일으키고 완전히 막히게 되면 허혈성 심장질환이나 뇌졸중이 발생합니다. 따라서 적절하고 지속적인 관리가 필요합니다. 이상지질혈증 원인은 고지방, 고칼로리 식사, 음주, 유전, 비만, 운동 부족, 간 기능 장애, 당뇨병, 갑상선 기능저하증, 신증후군 등이 있습니다.

진단은 어떻게 이루어지나요?

공복 상태에서 혈액 검사를 통해 진단합니다. 혈액 채취 전 최소 9~12시간 공복 상태를 유지해야 합니다. 과도한 움직임으로 인한 혈액 농축을 예방하기 위해서 정맥 채혈 전 최소 5분 이상 앉아 있어야 합니다.

이상지질혈증의 치료 방침을 결정하기 위해서는 서로 다른 시점에 최소 2회 이상의 지질 검사가 필요합니다. 만약 두 번째 지질검사 결과와 첫 번째 검사 결과 간에 현저한 차이가 있다면 세번째 지질 검사를 시행해야 합니다. 최종 확인된 지질 검사 결과에 따라 치료 방침을 정합니다.

구분	이상지질혈증 진단	이상지질혈증	정상범위
총콜레스테롤	240mg/dl 이상	200~239mg/dl	200mg/dl 미만
LDL콜레스테롤	160mg/dl 이상	100~159mg/dl	100mg/dl 미만
HDL콜레스테롤	40mg/dl 이하	41~59mg/dl	60mg/dl 이상
중성지방	200mg/dl 이상	150~199mg/dl	150mg/dl 미만

식사요법

| 정상 체중을 유지해야 합니다.

체중 조절은 혈중 콜레스테롤과 중성지방 수치를 낮추는 중요한 방법입니다. 과식을 피하고 열량이 높은 간식 섭취에 주의합니다.

| 총 지방 섭취량을 조절합니다.

과다한 지방 섭취는 열량이 높아져 체중 증가의 원인이 됩니다. 포화지방 섭취 증가가 우려되므로 지방 섭취량을 총 열량의 20% 이하로 조절합니다.

1. 튀김이나 전 등 기름진 조리법 대신 구이, 조림, 찜 등의 조리법을 이용합니다.
2. 육류 조리 시 눈에 보이는 기름기는 제거합니다.
   (예 : 닭고기 껍질)
3. 조리 시 식물성 기름을 사용하되 하루 3~4 찻숟가락 한도 내에서 사용하는 것이 좋습니다.
4. 외식할 때는 양식, 중식, 패스트푸드 등의 기름진 식사는 되도록 피합니다.

| 식이섬유가 많은 식품을 섭취합니다.

섬유소는 혈중 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있습니다. 섭취 시 포만감을 주어 체중 조절에도 도움이 됩니다. 섬유소가 많은 식품은 잡곡, 채소, 버섯, 과일 등이 있습니다.

| 단순 당 섭취를 줄입니다.

설탕, 사탕, 꿀, 엿, 아이스크림 등 단 음식을 과다하게 섭취하면 중성지방이 올라갈 수 있습니다. 단 음식과 고당질 식품 섭취에 주의합니다.

| 과음하지 않도록 합니다.

술은 HDL 콜레스테롤을 증가시키나 나쁜 LDL 콜레스테롤을 감소시키지 못하고 혈중 중성지방 수치를 증가시킵니다.

| 콜레스테롤 및 포화지방이 많은 식품 섭취에 주의합니다.

콜레스테롤 및 포화지방 섭취는 혈중 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤을 상승시킵니다. 포화지방산이 많이 포함된 동물성 기름이나 동물성 가공식품의 섭취를 줄여야 합니다. 팜유, 쇼트닝, 코코넛 기름을 사용한 식품 섭취도 제한해야 합니다. 콜레스테롤이 높은 음식도 주의가 필요합니다.

포화지방이 많이 포함된 식품

돼지고기, 쇠고기 등 육류 기름기, 닭고기 껍질, 내장, 삼겹살, 갈비, 버터, 마가린, 치즈, 햄, 베이컨, 초콜릿, 생크림, 치즈, 라면

콜레스테롤이 많이 포함된 식품

소간, 돼지간, 메추리알, 달걀, 오징어, 새우, 장어, 미꾸라지, 문어, 생선알, 내장

운동요법

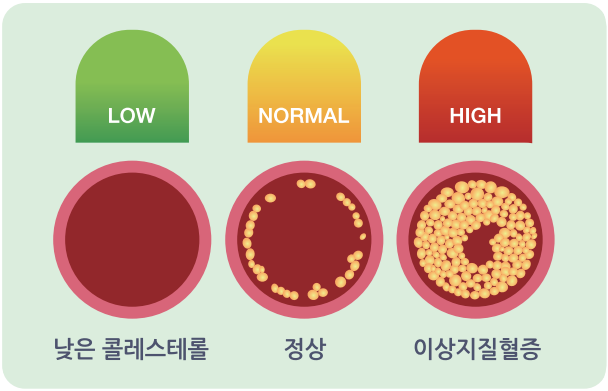
- 규칙적인 운동습관은 체내 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고, 체중조절에 도움이 됩니다. 자신이 좋아하는 운동으로 몸에 무리가 가지 않은 범위에서 꾸준히 합니다.
- 걷기, 수영, 춤추기, 줄넘기, 자전거 타기, 에어로빅 등의 유산소 운동으로 하루 30분 이상 주 5회 이상 운동하는 것이 좋습니다.
- 단 심혈관질환, 고혈압, 부정맥, 폐질환, 당뇨병 등 기저질환이 있다면 운동요법 전 전문의와 상의해야 합니다.

콜레스테롤의 치료

콜레스테롤이란?

콜레스테롤과 중성지방 모두 지방의 일종입니다. 콜레스테롤은 각 세포를 둘러싸고 있는 세포막과 신체를 조절하는 필수 호르몬의 구성성분입니다. 몸 안에 있는 콜레스테롤은 음식을 통해 섭취되거나 간에서 만들어져 존재합니다. 중성지방도 우리 몸의 주요 에너지원으로 필수 물질입니다.

콜레스테롤 중에는 저밀도지단백(LDL) 콜레스테롤과 고밀도지 단백(HDL) 콜레스테롤이 있습니다. LDL 콜레스테롤은 많아지면 동맥경화를 일으켜 '나쁜 콜레스테롤'이라고도 부릅니다. 반면 HDL 콜레스테롤은 혈중 콜레스테롤을 간으로 운반해 분해해줍니다. 혈중 콜레스테롤을 낮춰 주기 때문에 '좋은 콜레스테롤' 이라고 부릅니다.



치료는 어떻게 이뤄지나요?

이상지질혈증 치료는 식사요법과 함께 금연과 운동을 중심으로 하는 생활요법이 가장 우선입니다. 생활습관 교정에도 불구하고 호전되지 않으면 약물치료가 필요합니다.

www.emc.ac.kr

통합
콜센터

1899-0001

의정부	평일 08:00~17:00	토요일 08:00~12:00
대전/노원	평일 08:30~17:30	토요일 08:30~12:30
강남	평일 08:30~17:30	

환자가 필요로 하는 곳엔 '을지'가 있습니다

의정부을지대학교병원 대전을지대학교병원
노원을지대학교병원 강남을지대학교병원