

什麼是「同半胱胺酸」？

[返回 醫療衛教](#)

發表醫師 周碩渠醫師

發佈日期 2010/01/28

林先生在收到健檢報告後，發現好多警示數值，包括：血壓過高、血脂肪超出標準、血糖異常、同半胱胺酸（Homocysteine）偏高、肥胖，自己還有抽菸、喝酒的習慣。他已經 55 歲了，目前無工作且不愛運動，看到檢查報告後，他的血壓更高了。

本院家庭醫學科周碩渠醫師表示，林先生其實是位高風險患者，或已罹患了心血管疾病；他的健康檢查報告顯示出，他具有一個以上心血管危險因子。因為血壓高、糖尿病、血脂肪過高及同半胱胺酸，都能導致血管硬化、增加心血管疾病產生。

同半胱胺酸一種胺基酸，是人體基本胺酸過程中所需要的前驅物。某些遺傳因素或營養素的失調時，會導致同半胱胺酸的過度製造，它在體內濃度過高的結果，容易引發心臟血管方面的疾病，如心肌梗塞、腦中風、阿茲海默氏症等。

在正常代謝下，同半胱胺酸是正常的；當血中同半胱胺酸濃度高，表示維他命B不足，必需增加飲食中富含葉酸、維生素B₂、B₆、B₁₂的飲食來源。血中同半胱胺酸升高的原因包含營養素不足、甲狀腺及腎臟疾病。

當血中同半胱胺酸濃度高時，我們必須想辦法降低它，如果已有高危險心血管疾病（高血壓、血管粥狀硬化、心血管疾病）更需積極治療；如果是低危險心血管疾病可選擇定期追蹤，每年 2~3 次。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。