

可以用健康食品 取代降血脂藥嗎

您是否曾經在抽血檢查報告中發現自己的膽固醇或三酸甘油脂欄位出現紅字呢？如果有，那麼您可能已經有血脂肪過高的情形囉！

高血脂症是一種新陳代謝方面的疾病，也是銀髮族常見的三高疾病之一。因病患本身不會有立即的身體症狀，因此不易被發現，實在是身體健康的隱形殺手。高血脂症會增加罹患冠狀動脈粥狀硬化、腦部栓塞、高血壓及胰臟炎的機率，因此不可輕忽其嚴重性。

目前市面上通過衛生署認證具有可調節血脂肪功效的健康食品有：紅麴、燕麥、深海魚油、豆類製品、綠茶等，而其中紅麴是最廣為人知，也最常被民衆選擇來調節血脂的健康食品；但殊不知，紅麴的攝取量其實也有每日的上限，若攝取過多，可能會發生肌肉及肝臟、腎臟方面的副作用，使用時一定要多加留意。

健康食品雖然已有部分研究證實可以降低血脂肪濃度，也可減少高血脂症相關併發症的發生率；但健康食品能夠降低血脂的效果有限，無法完全取代藥物來治療高血脂症；對於血脂肪較高的病人或已經出現冠狀動脈或心臟方面併發症的高血脂症病人，仍然需要經由醫師評估，使用合適的降

血脂藥物來做治療，不可以健康食品取代降血脂藥品。

此外，因高血脂症的治療需要長期調養，因此也建議從日常飲食方面進行改變，多攝取豆類、燕麥類及堅果類食物等富含異黃酮、植物固醇的食物，並增加運動量與養成運動習慣，再搭配上藥物的治療，一段時間後就可以見到血脂肪明顯改善，而且身體也變健康囉！👍

藥師小叮嚀

健康食品可能會影響藥物在體內的代謝，因此不建議與藥物同時服用，除了可能會影響藥物的效果之外，甚至可能導致藥物過量的副作用出現。故建議服用健康食品的高血脂病人，在就醫看診時主動告知醫師目前正在使用的健康食品種類及品牌，經由醫師評估是否繼續使用，以確保用藥安全與藥物治療功效。

註：本期此專欄內容摘自《正確吃藥——銀髮族最常問藥師的100個問題》作者：大林慈濟醫院莊美華等，時報文化出版。