

何謂高血脂

一般口語所說的「血油」，指的是血液中的脂肪物質，如：三酸甘油酯、膽固醇、低密度脂蛋白，當這些脂肪物質過高，總膽固醇值或血三酸甘油酯值超過二〇〇 mg/dL 者即可診斷為高血脂症。

膽固醇有分高密度脂蛋白是好的膽固醇，還有低密度脂蛋白是壞的膽固醇，壞的膽固醇容易在血管中沉積，造成血管狹窄，提高血管堵塞的機率。高血脂容易造成動脈血管硬化，是心血管疾病的主要元兇，會增加中風的機率，因此控制血脂是很重要的。

血脂偏高的原因則跟遺傳、飲食、生活習慣有關，因此在經由醫師診斷為高血脂後，一開始的治療方式會先由飲食上的調整控制著手，像是高熱量、高蛋白、油炸的食物要盡量避免；要訂立運動計畫，藉由運動來燃燒熱量、降低脂肪；生活作息正常，可以促進身體代謝。當經過這些方式的治療後，血脂仍然偏高的話，才會考慮採取藥物治療。

高血脂主要分為三種：

1. 高膽固醇血症
2. 高三酸甘油酯血症
3. 混合型高血脂症

不同的高血脂症，治療的藥物不盡相同。

降血脂的藥物依其作用方式、結構的不同，分為 HMG-CoA 還原酶抑制劑、膽固醇吸收抑制劑、纖維酸鹽類衍生物和膽酸結合樹脂，每種藥物治療的效果不同，醫師會依照每個人不同的狀況，使用不同的降血脂藥物治療，所以「自己的藥只適合自己吃」是很重要的觀念，千萬不要胡亂吃別人的藥或是把自己的藥給別人吃。

藥師小叮嚀

醫師診斷出有高血脂時，一定要配合治療，因為降低血脂可以預防心血管疾病的發生。血脂的降低不是馬上可以察覺的，一定要按時服藥，不要任意停藥。



降血脂用藥該注意什麼

常見高血脂用藥分為下列四大類：

1. HMG-CoA 還原酶抑制劑：此類藥品可以阻止肝臟中膽固醇的產生，幫助降低膽固醇與血脂肪，常用藥物有：立普妥 (atorvastatin)、益脂可 (fluvastatin)、冠脂妥 (rosuvastatin) 等。此類藥品可能引起的副作用包含腹部不適、肌肉痠痛、噁心等，服藥期間若出現任何不適，應詢問您的醫師與藥師。
2. 膽固醇吸收抑制劑：這類藥品會阻止食物中的膽固醇被吸收，常用藥物有：怡妥 (ezetimibe)。這類藥物療效不受食物影響，可空腹或隨餐服用。
3. 纖維酸鹽類衍生物：此類藥品會增加血液中油脂的代謝、降低血脂肪，常用藥物有：弗尼利脂寧 (fenofibrate)、洛脂 (gemfibrozil) 等。服用期間可能出現噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等不適，可於飯後服用降低腸胃不適感。
4. 膽酸結合樹脂：膽酸結合樹脂可幫助降低膽固醇。常用藥物有：貴舒醇 (cholestyramine)，服藥時須先將藥品

溶於水再喝下，不可直接服用乾粉。因這類藥品會影響其他藥品的吸收，因此不可與其他藥物同時服用，必須錯開一至四小時。服藥期間可能出現便秘與腸道不適等副作用，可藉由多喝水改善便秘症狀。

服用降血脂藥物須知：

1. 服藥前先詢問醫師或藥師，是否可與其他藥物（包含成藥）、維生素和草藥併用。
2. 服藥期間避免飲酒。
3. 此類藥物可能傷害胎兒，若懷孕必須告知醫師。
4. 假如您有肝臟疾病，需事先告知處方醫師。
5. 服用降血脂藥物期間，每半年需進行一次肝臟功能檢查。
6. 服用立普妥、益脂可、冠脂妥時，不可與葡萄柚汁併用，恐產生毒性。
7. 未經醫師許可，不可任意停用降血脂藥物。

藥師小叮嚀

服用降血脂藥品期間，需定期回診配合醫師檢查，並告知處方醫師您目前所使用的其他藥品，以利調整藥品品項與藥量。此外，領藥時記得向您的藥師詢問藥品相關注意事項，並依藥袋指示正確服藥，再搭配良好的飲食，如：少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若膽固醇過高者，則每週攝取蛋黃以不超過二至三個為原則，要少吃肥肉，烹調方法多採用清蒸，調味用油應盡量避免。每天維持適量的運動，建議五十歲以上的民眾應每年定期檢查血脂，才可讓血脂獲得良好控制。

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，也最常被民眾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。