

高血脂

文/實習藥學生 胡晏慈 楊雅涵 蔡子淵

前言

年節已至，國人習俗年節期間總會大吃大喝，然而，許多國人都有血脂偏高的情形，一開始並不會感到不適直至非常嚴重時，症狀才開始浮現。

疾病介紹

血脂是血液中的脂肪，包含膽固醇、三酸甘油脂、低密度及高密度脂蛋白，大部分由肝臟製造，少部分來自食物。

- 1.膽固醇：合成體內荷爾蒙的原料。
- 2.三酸甘油脂：提供能量。
- 3.低密度脂蛋白(LDL)：也稱壞膽固醇。
- 4.高密度脂蛋白(HDL)：又叫好膽固醇。

定期抽血檢測(空腹8-12小時)

- 1.20歲以上：建議每5年檢查一次。
- 2.高危險群患者(高血脂及心血管疾病病史、糖尿病等)：每1-2年檢查一次。
- 3.服用降血脂藥物者：第一年每3-6個月；第二年以後每6-12個月檢查一次。

風險因子

原發性，跟家族遺傳有關；續發性，為後天所造成，可改善：

- 1.代謝性：和肥胖、年齡及代謝性疾病(如糖尿病)有關。
- 2.內分泌：賀爾蒙異常(如甲狀腺素)。
- 3.飲食：像是酒精及精緻澱粉(如白飯、麵包)，但若適量食用不會有太大影響。
- 4.藥物：若長期使用類固醇、利尿劑等，也需特別留意。

預防

- 1.飲食控制：減少攝取高膽固醇的食物(內臟、海鮮)；以植物油取代動物油；多攝取高纖食物(全穀類、豆類)；少用反式脂肪(乳瑪琳、奶精)。
- 2.運動：採有氧運動方式(慢跑、游泳)。每週至少三次，每次至少30分鐘。
- 3.情緒控制：避免緊張焦慮。
- 4.不菸不酒。

藥物治療

些微偏高時，先調整生活作息3-6個月，若無法控制再考慮藥物治療。

單方

院內藥品-史他汀類：主要降低壞膽固醇(禁忌：懷孕或可能懷孕的婦女)			
冠脂妥 CRESTOR	立普妥 LIPITOR	力清之 LIVALO	美百樂錠 MEVALOTIN
5毫克(黃色) 10毫克(粉紅色)	10毫克和 40毫克(皆為白色)	2毫克(微粉紅色)	40毫克(黃色，中間有一溝痕)
每日一次，一次一粒，固定時間服用		每日一次，一次一粒，建議晚餐後服用。	建議在晚上服用
備註：美百樂錠 1.乳糖不耐症的患者不適用。 2.交互作用較少。 如：併服葡萄柚汁較不會有影響			

院內藥品-纖維酸類：主要降低三酸甘油脂(高血脂的婦女若有懷孕或準備懷孕須告知醫師)	
脂福膠囊GEMD / GEMNPID	弗尼利脂寧LIPANTHYL PENTA
300毫克(紅白色)	145毫克(白色)
一天二次，一次二粒。	每日一次，一次一粒，固定時間服用。

■ 史他汀類和纖維酸類的注意事項

1. 肌肉疼痛(一般以對稱方式，特別是在腿部。)
2. 肝功能異常(定期檢測)、類流感症狀、避免服用葡萄柚汁和柚子
3. 同時服用以下藥品建議先告知醫師或諮詢藥師：
 - (1) 心臟用藥(如臟得樂錠、合必爽錠)
 - (2) 抗凝血藥品(如可化凝錠)
 - (3) 抗生素(如紅黴素類)
 - (4) 免疫抑制劑(如新體陸軟膠囊)

複方

院內藥品	
維妥力錠VYTORIN(膽固醇吸收抑制劑+史他汀類)	理脂膜衣錠LINICOR(史他汀類+菸鹼酸)
10/20毫克(白色)	20/500毫克(淡黃色)
每日一次，一次一粒，於晚間隨餐或空腹服用	睡前一次，一次一粒。
備註：理脂膜衣錠(雖然發生機率低但還是要注意)	
1. 注意事項：潮紅、血糖增加(糖尿病患者須留意)、肝功能異常、肌痛	
2. 為緩釋劑型，不可壓碎和咀嚼。	

健康食品(記得先諮詢醫師或藥師)

■ 健康食品和保健食品的差別

1. 健康食品：具有保健功效的食品。非屬治療效能，並有健康食品認證標章。
2. 保健食品：屬一般食品，不能標示保健功效，非以治療為目的。(如維他命)
 - (1) 紅麴：成分類似史他汀類藥物，注意事項如下：
 - A. 衛福部要求加註紅麴中的有效成分MONACOLINK每日攝食不超過15毫克。
 - B. 不與葡萄柚汁、抗真菌藥及抗排斥藥物併用。

C. 同時服用抗生素、降血脂及抗凝血藥品須先告知醫師。

- (2) 納豆：降血脂、降低血液黏稠度、抗菌作用。
- (3) 魚油：降血脂、健腦益智、降低血液黏稠度。

* 服用以上三項健康食品者，若準備手術或是服用抗凝血藥物的患者要注意，術前2個月需停用。懷孕32週以後的婦女也需停用，避免產後不易止血。

(4) 菊苣纖維：降血脂、促進腸道蠕動、降低血糖。

* 菊糖(inulin)，為一種水溶性膳食纖維。不會被分解也不會使血糖上升。

結論

以上介紹之後，相信大家都一定知道高血脂的嚴重性，所以定期健康檢查、規律的生活作息才能戰勝高血脂，擁有美麗人生。

