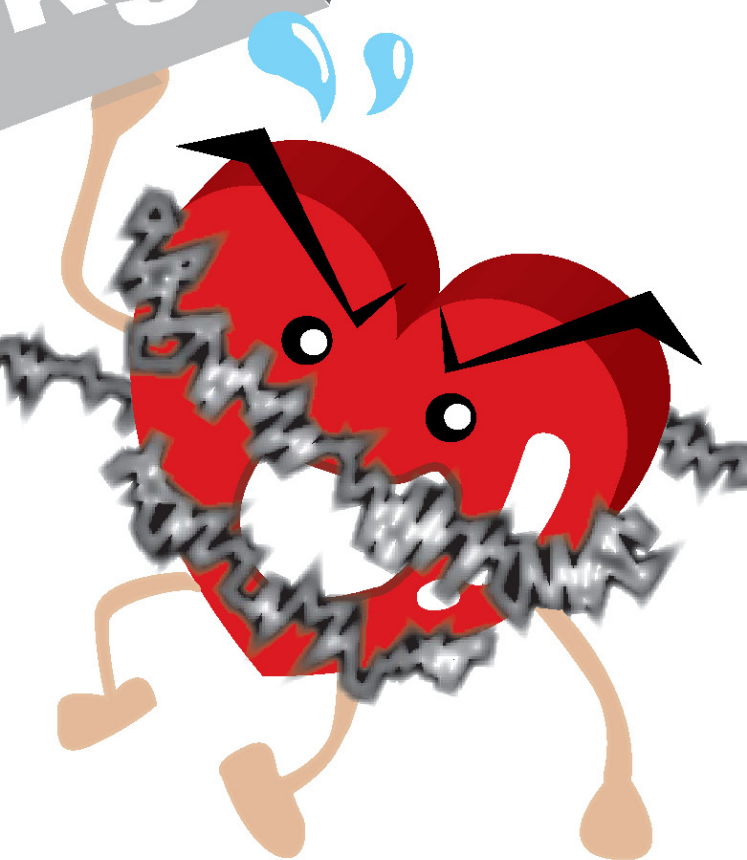


kg



聖德助撒醫院
St. Teresa Hospital



認識

降膽固醇

藥物

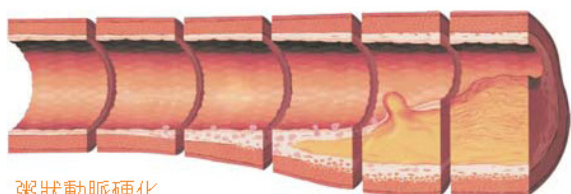
何謂 膽固醇?

膽固醇是血脂的一種，它大部份是由肝臟所製造，而其餘則由食物所吸收。膽固醇是製造細胞膜的主要成份，另外亦會用來製造膽汁、荷爾蒙及維他命 D 等。

高膽固醇血症所引起的

如血中膽固醇過高時，它便會積聚於動脈壁上，造成粥狀動脈硬化及血管阻塞。若這情況發生在心臟血管時，便會引發冠心病及心肌梗塞；如發生在腦血管時，則會引起腦中風。

併發症



粥狀動脈硬化

膽固醇的“好”與“壞”

血液中的膽固醇是經由血脂蛋白所運送，而低密度血脂蛋白負責將膽固醇由肝臟運送至肌肉，另外高密度血脂蛋白則負責將膽固醇帶回肝臟。因為低密度血脂蛋白會沉積於血管內造成血管粥樣硬化，所以稱為“壞膽固醇”，而高密度血脂蛋白因為負責將多餘的膽固醇運回肝臟，然後排出體外，所以稱為“好膽固醇”。

膽固醇的理想水平

	理想水平	邊緣水平	危險水平
低密度血脂蛋白 (LDL) mmol/L (mg/dL)	少於 2.6 (< 100)	3.4 - 4.1 (130 - 159)	4.1 以上 (> 159)
高密度血脂蛋白 (HDL) mmol/L (mg/dL)	1.6 或以上 (≥ 60)	——	少於 1 (< 40)
三酸甘油酯 (TG) mmol/L (mg/dL)	低於 1.7 (< 150)	1.7 - 2.3 (150 - 199)	2.3 以上 (> 199)
總膽固醇 (TC) mmol/L (mg/dL)	低於 5.2 (< 200)	5.2 - 6.2 (200 - 239)	6.2 或以上 (≥ 240)



導致高膽固醇的原因

遺傳

高膽固醇值可能與遺傳有關，所以如果你家族中有人曾患高膽固醇血症，則你的發病率會比一般人高 2 至 3 倍



缺乏運動

運動可增加體內“好膽固醇”的水平

年齡

隨着年齡增加，患上高膽固醇血症的機會亦會相應增加



不良飲食習慣

長期攝取高脂肪和高熱量的飲食

其他因素

某些疾病，例如糖尿病、甲狀腺低下症、閉塞性黃疸、腎病變、肥胖等都可能使膽固醇水平上升

如何控制膽固醇

飲食控制

避免進食含高膽固醇的食物，並增加蔬菜、水果、不飽和脂肪酸及高纖維食物的攝取



適量運動

保持適量的運動，並持之以恆，因為運動可增加“好膽固醇”的水平

戒除吸煙及酗酒的習慣



保持理想體重

服用降膽固醇藥物

如果未能藉着控制飲食而降低膽固醇值時，則需要服用降膽固醇藥物

定期檢查膽固醇水平，以確保維持在理想水平

降膽固醇藥物之種類

藥物種類	藥名	作用
HMG CoA 還原酶抑制劑- “Statin” 他汀類	Atorvastatin、 Fluvastatin、 Simvastatin、 Rosuvastatin、 Lovastatin 等	抑制 HMG CoA 還原酶，以減少肝臟製造膽固醇
“Fibrate” 微纖維酸類	Gemfibrozil、 Bezafibrate、 Fenofibrate、 Etofibrate 等	屬廣效性之降膽固醇藥物，可減少血中三酸甘油酯，低密度血脂蛋白水平，以及增加高密度血脂蛋白水平
Bile-acid resins 膽酸結合樹脂	Cholestyramine 考來烯胺	藉著抑制腸道中的膽酸再吸收，以增加體內膽固醇轉化為膽酸排出體外
Nicotinic acid group 煙酸類	Nicotinic acid (或 Niacin)、 Acipimox 等	抑制膽固醇及三酸甘油酯之合成
Ezetimibe	Ezetimibe	抑制小腸吸收膽固醇

常見副作用

用藥須知

頭痛、腸胃不適

懷孕及授乳之婦女，以及患有肝臟疾病之病人忌服

若出現嚴重或持續性的肌肉疼痛，須盡快告訴你的醫生

腸胃不適、紅疹、皮膚瘙癢

懷孕及授乳之婦女，以及患有肝臟或腎臟疾病之病人忌服

若出現嚴重或持續性的肌肉疼痛，須盡快告訴你的醫生

便秘、腹瀉、噁心、腸胃不適

Cholestyramine 可能會干擾其他藥物於腸道之吸收，所以須與其他藥物分開服用

可能會導致血中三酸甘油酯升高，所以三酸甘油酯高者不宜使用

血管擴張、潮紅、紅疹、痕癢、噁心、腹瀉、頭痛

如果你患有肝臟疾病、胃潰瘍、糖尿病、痛風、青光眼等疾病，服用前應告知你的醫生

患有胃潰瘍病人或授乳之婦女忌服

服用 Nicotinic acid 前 30 分鐘服用 Aspirin (亞士匹靈) 可減低 Nicotinic acid 所引起的潮紅 (必須在醫生指示下才可服用)

頭痛、腹部疼痛、腹瀉

懷孕及授乳之婦女，以及患有嚴重肝臟疾病之病人忌服



藥物交互作用

藥物種類

HMG CoA
還原酶抑制劑
——“Statin”
他汀類

Bile-acid resins
膽酸結合樹脂
Cholestyramine
考來烯胺

所引起之交互作用

1.
與“Fibrate”微纖維酸類、Nicotinic acid 煙酸類、Macrolide 類抗生素、Azole 類抗真菌藥、Cyclosporine 及其他免疫抑制劑併用，可能會增加患上肌肉病變及橫紋肌溶解症的風險。

2.
服用 Lovastatin 或 Simvastatin 時，若同時飲用大量西柚汁，會增加藥物血中濃度。

可能會吸附其他藥物，所以必須與其他藥物分開服用，應於服用Cholestyramine 前 1 至 2 小時或服用Cholestyramine 後 4 至 6 小時才可服用其他藥物。

“Fibrate”
微纖維酸類

1.
與抗凝血藥
Warfarin 併
服，可能使凝
血時間延長。

2.
與“Statin”
他汀類藥物
併服，可能
會增加患上
肌肉病變及
橫紋肌溶解
症的風險。

Nicotinic acid
煙酸類

與“Statin”
他汀類藥物併
服，可能會增
加患上肌肉病
變及橫紋肌溶
解症的風險。

Ezetimibe

1.
與“Fibrate”
微纖維酸類
藥物併用，
可能會增加
膽汁中膽固
醇含量，因
而增加患上
膽石病的風
險。

2.
與 Cyclospo-
rine 併服，可
能會增加彼
此之藥物血
中濃度。

服藥小貼士

若忘記服藥怎麼辦？

若忘記了服食一個劑量，要盡快補服忘記的劑量；但倘若已接近下一次服藥的時間，就不應補服，切勿服用雙倍藥量。

藥物的貯存：

1. 時刻留意將藥物妥善貯存，以免兒童誤服發生意外。
2. 貯存藥物於陰涼及乾燥的環境中，避開潮濕的地方，例如浴室內的儲物櫃。



膽固醇之攝取

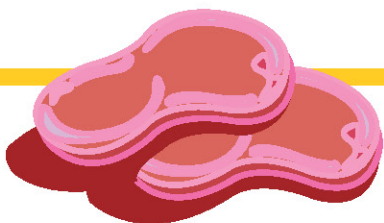
根據美國心臟協會（American Heart Association）之指引，每天從食物中攝取之膽固醇不應多於 300 毫克。

	非冠心病病人	冠心病病人
總脂肪	根據需要而釐定 *	佔 25-35 % 之總卡路里
飽和脂肪	少於 10% 之總卡路里	少於 7% 之總卡路里
膽固醇	每日少於 300 毫克	每日少於 200 毫克

* 過重之病人，所應攝取總卡路里數應少於 30% 來自脂肪。

食物內的膽固醇含量

肉類



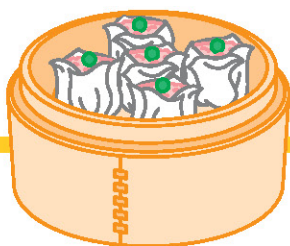
食物	食物份量	膽固醇(毫克)
牛肉	100 克或 2 兩半	65
雞胸	100 克或 2 兩半	68
豬肉	100 克或 2 兩半	79
肥牛肉	100 克或 2 兩半	99
牛仔肉	100 克或 2 兩半	140
臘腸	100 克或 2 兩半	150

海鮮



食物	食物份量	膽固醇(毫克)
海參	100 克或 2 兩半	0
海蜇	100 克或 2 兩半	16
帶子	100 克或 2 兩半	37
鮫魚	100 克或 2 兩半	81
龍蝦	100 克或 2 兩半	85
蟹肉	100 克或 2 兩半	100
鮮魷魚	100 克或 2 兩半	231
墨魚	100 克或 2 兩半	248

點心



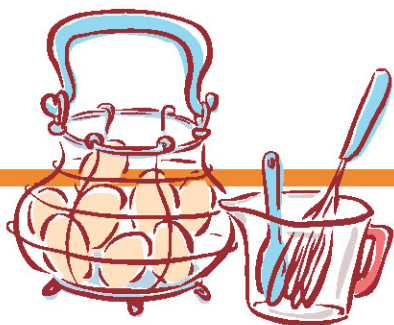
食物	食物份量	膽固醇(毫克)
春卷	1 條	36
魚翅餃	1 個	20
山竹牛肉	1 件	20
排骨	1 件	16
雞扎	1 件	15
蝦餃	1 件	11
燒賣	1 件	6
芋角	1 件	2.9

奶類及乳類



食物	食物份量	膽固醇(毫克)
牛油	100 克	260
芝士	100 克	100
雪糕	100 克	45
牛奶	100 克	13

蛋類



食物	食物份量	膽固醇(毫克)
鴨蛋	1 隻	619
雞蛋	1 隻	266
雞蛋黃	1 隻	266
鵪鶉蛋	1 隻	74
鵪鶉蛋黃	1 隻	74
鵪鶉蛋白	1 隻	0
雞蛋白	1 隻	0

油類



食物	食物份量	膽固醇(毫克)
雞油	100 克或 2 兩半	74
豬油	100 克或 2 兩半	56
植物油	100 克或 2 兩半	0

快餐店食物

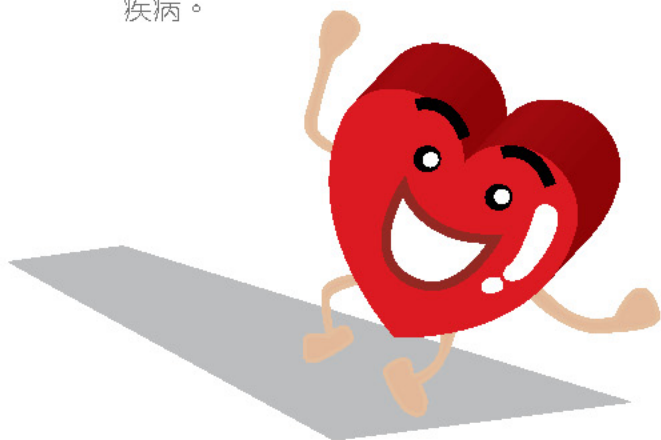


食物	食物份量	膽固醇(毫克)
西多士	1 客	119
乾炒牛河	1 碟	50
意大利薄餅	1 片	30
炸雞翼	1 隻	26
炸薯條	1 包	12

膽固醇 Q&A

問題 1：膽固醇過高會對身體有什麼害處呢？

答：如果血中膽固醇過高，它便會積聚在血管壁上，因而導致血管硬化及阻塞，繼而引發冠心病、心肌梗塞以及腦中風等心血管疾病。



問題 2：可否從身體上之狀況得知是否患有高膽固醇血症呢？

答：你不能從身體上的狀況得知自己是否患有高膽固醇血症，你只可以經由血液測試，才能夠知道膽固醇水平是否過高。

問題3：如果血中膽固醇過高時，是否必須接受藥物治療呢？

答：不一定，其實經由改變飲食習慣、戒煙、戒酒、作適量運動、控制體重等方法都可以降低血中膽固醇濃度。但當這些方法都未能降低血中膽固醇濃度時，就必須輔以藥物幫助降低血中膽固醇濃度，當然你的醫生會為你設計最適合你的治療方法。



作適量運動



戒煙



戒酒



改變飲食習慣

問題4：是否所有種類的脂肪，都會導致血中膽固醇升高？

答：並不是，其實脂肪大致上可分為飽和脂肪、單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪等。而飽和脂肪就是導致血中膽固醇升高的元兇。而單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪則可以降低血中“壞膽固醇”濃度，以及減低患上心臟病的機會。飽和脂肪主要來自動物性脂肪，如牛油、全脂奶、牛肉等。另外椰子油、棕櫚油都含有大量飽和脂肪。

問題5：那些食物裏含有較多不飽和脂肪呢？

答：橄欖油、花生油都含有大量單元不飽和脂肪，而一些植物油，例如芥花子油、粟米油則含有多元不飽和脂肪。



多元不飽和脂肪



不飽和脂肪



問題6：有那些人屬於高危人士而需要特別注意其膽固醇水平呢？

答：如果你家族中有人曾患有高膽固醇血症，又或你是年長人士、平常缺乏運動，以及長期攝取高脂肪、高熱量的飲食時，便需要特別注意膽固醇水平。另外，根據近年的醫學研究顯示，即使膽固醇水平只屬輕微高的高血壓及糖尿病患者，降低血中膽固醇值亦能減低他們患上心臟病和中風的風險。

若你有任何問題，請在下面的空位記下來；
下次見到藥劑師時，記緊向他們查詢。



本院服務範圍

本院提供全面的醫療服務，包括：

醫院設施

各項化驗及病理化驗、X-光檢查、超音波檢查、磁力共振、電腦掃描、X-光乳癌檢查、心電圖檢查、雙面超音波心電圖檢查、運動心電圖檢查、心導管檢查、肺功能檢查、睡眠分析、內窺鏡檢查、眼科檢查及激光治療、激光矯視、體外碎石治療、物理治療、腦電圖檢查、肌動電圖檢查、同位素掃描、正電子掃描、骨質密度測量、手術室、腫瘤中心、產房、藥劑服務、24 小時普通科門診及專科門診。

專科服務

內科、外科、婦產科、育嬰科、兒科、腦內外科、心臟科、胸肺科、深切治療科、心導管檢查科、心臟外科手術、泌尿科、耳鼻喉科、腎科（血液透析治療）、眼科、牙科及口腔頰面外科、骨科、產前後檢查服務、皮膚及激光皮膚科、矯形及整容外科、精神科及身體檢查服務。

地址：香港九龍太子道 327 號

電話：(852) 2200 3434

傳真：(852) 2711 9779

電郵：sth@sth.org.hk

網頁：http://www.sth.org.hk

如對以上資料有任何疑問，可與本院藥劑師聯絡。

電話：(852) 2200 3106

聖德肋撒醫院藥劑部印

2006 年 4 月

第一版

Pharmaceutical Care



美國輝瑞科研製藥

