

藥劑師教你認識正確的用藥觀念

- ✘ 使用降膽固醇藥後便不必再控制飲食、運動及保持適當體重。
- ✔ 藥物雖然可以幫助降低膽固醇，但不斷地從食物中吸收過量的膽固醇會嚴重影響對病情的控制。因此，要有效地減低膽固醇積聚，必須要長期定時用藥，並保持健康的飲食習慣、控制體重和定時做適量運動。
- ✘ 害怕藥物的副作用，不肯用藥。
- ✔ 不是每個人用藥後都會出現副作用，而副作用的嚴重程度亦因人而異，毋須過份擔心。如因害怕藥物的副作用而擅自更改劑量或停藥，有機會令病情惡化，後果更為嚴重。一般的副作用均屬輕微，並會隨身體的適應而逐漸減退。若副作用持續影響日常生活或情況惡化，便需告知醫生或藥劑師，以便作出跟進。
- ✘ 醫生要我同時使用兩種降膽固醇藥，但我認為只需用一種便足夠。
- ✔ 因應每個病人的病情及對藥物的反應，用藥的種類及劑量亦有所不同。大部份患者只需使用一種降膽固醇藥，但少數患者則需要使用多於一種。病人切勿自行停藥，以免影響療效。
- ✘ 沒有感到身體不適，故可自行減少劑量或停藥。
- ✔ 膽固醇的積聚是沒有任何徵兆的。到血管已變得非常狹窄而出現徵兆的時候，病情已比較嚴重。故此千萬不要單憑病徵來自行調校藥物劑量，以免耽誤病情。

膽固醇含量知多少

| 食物 | 一般食 用量 | 膽固醇 (毫克) | 脂肪 (克) | 卡路里 |
|------|-----------|-------------|-----------|------|
| 白飯 | 1 碗 | 0 | 0.5 | 220 |
| 炒飯 | 1 碗 | 61 | 18 | 464 |
| 叉燒飯 | 1 碗 | 44 | 14 | 574 |
| 排骨飯 | 1 盅 | 64 | 13 | 535 |
| 白麵包 | 1 片 | 0.5 | 1.8 | 134 |
| 菠蘿包 | 1 個 | 17 | 7 | 235 |
| 雞尾包 | 1 個 | 17 | 7.5 | 221 |
| 即食麵 | 1 碗 | ** | 14.2 | 424 |
| 雲吞麵 | 1 碗 | ** | 10.5 | 283 |
| 乾炒牛河 | 1 碟 | 50 | 101 | 1237 |
| 植物油 | 1 茶匙 | 0 | 4.5 | 40 |
| 牛油 | 1 茶匙 | 11 | 4 | 36 |
| 沙律醬 | 1 茶匙 | 2 | 3.7 | 33 |
| 瘦肉 | 1 兩(生) | 22 | 2.4 | 57 |
| 一般魚類 | 2 兩 | 80 | 3 | 80 |
| 魷魚 | 1 尾 | 350 | 2 | 138 |
| 中蝦 | 6 隻 | 109 | 1 | 76 |
| 帶子 | 1 隻 | 5 | 0.1 | 12 |
| 雞肉腸 | 1 條 | 46 | 8.8 | 116 |
| 午餐肉 | 1 片 | 20 | 10 | 110 |
| 炸雞翼 | 1 隻 | 26 | 7 | 103 |
| 烩蛋 | 1 隻(大) | 212 | 5.3 | 78 |
| 茄汁豆 | 1 湯匙 | 1 | 0.2 | 16 |
| 水豆腐 | 1 件 | 0 | 3 | 53 |
| 烩菜 | 3 兩 | 0 | 0 | 28 |
| 炒菜 | 3 兩 | 0 | 6.8 | 88 |
| 橙 | 1 個(中) | 0 | 0.2 | 58 |

| 食物 | 一般食 用量 | 膽固醇 (毫克) | 脂肪 (克) | 卡路里 |
|--------|-----------|-------------|-----------|-----|
| 蘋果 | 1 個(中) | 0 | 0.5 | 89 |
| 紙包果汁飲品 | 250 毫升 | 0 | 0.1 | 127 |
| 汽水 | 355 毫升 | 0 | 0 | 151 |
| 荳奶 | 250 毫升 | 0 | 7.4 | 169 |
| 脫脂奶 | 250 毫升 | 5 | 0.5 | 90 |
| 咖啡/奶茶 | 1 杯 | 5 | 1 | 52 |
| 啤酒 | 355 毫升 | 0 | 0 | 147 |
| 老火湯 | 1 碗 | ** | 4 | 50 |
| 蝦餃 | 1 粒 | ** | 2.9 | 37 |
| 燒賣 | 1 粒 | 6 | 3.5 | 42 |
| 牛肉腸粉 | 1 條 | 8 | 2.3 | 79 |
| 叉燒包 | 1 個 | ** | 2.9 | 94 |
| 蓮蓉包 | 1 個 | 1 | 1.1 | 118 |
| 芋角 | 1 隻 | 3 | 9.9 | 113 |
| 漢堡包 | 1 個 | 30 | 10 | 270 |
| 魚柳包 | 1 個 | 50 | 18 | 370 |
| 意大利薄餅 | 1 片 | 30 | 15 | 311 |
| 薯條 | 1 包(細) | 0 | 10 | 210 |
| 西多士 | 1 客 | 119 | 15 | 379 |
| 蛋撻 | 1 件 | 67 | 12 | 209 |
| 西餅 | 1 件 | 66 | 6 | 116 |
| 曲奇餅 | 1 塊 | 0 | 1.6 | 34 |
| 梳打餅 | 1 長片 | 0 | 0.7 | 26 |

(資料來源：衛生署家庭健康服務)
** 代表膽固醇資料不詳

如有疑問，

請向你的醫生、藥劑師或有關的醫護人員

查詢。

心臟科藥物之 降膽固醇藥



藥劑職系及服務統籌委員會
COC-Grade (Pharmaceutical Services)



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

甚麼是膽固醇



膽固醇是一種脂肪性物質，主要是由肝臟製造或從食物中攝取。在一般情況下，人體會自行調節體內的膽固醇含量至正常水平。當此調節失效，又或者進食過多含高膽固醇的食物，便可能出現膽固醇過高的情況。

膽固醇對身體十分重要，它是構成細胞膜及製造荷爾蒙和膽液不可缺少的物質，但過多的膽固醇會對人體有害，並會積聚在血管壁上，經過長年的累積使血管硬化、變窄，甚至閉塞而導致心血管疾病。最常見的是心臟冠狀動脈阻塞，形成冠心病，引致心絞痛、心臟病發，甚至突然死亡。此外，吸煙、糖尿病及高血壓都會加速膽固醇的積聚，引致冠心病的形成。故此，保持膽固醇、血壓及血糖於理想水平是減低患心血管疾病的重要因素。想知道血液中的膽固醇含量是否過高，可從驗血得知。

此外，控制血脂蛋白的含量亦同樣重要。血脂蛋白主要負責運送膽固醇到全身，它有「好」與「壞」之分。「好」的血脂蛋白稱為高密度脂蛋白 (HDL)，有保護血管的作用，故此血液中含量愈高愈好。而「壞」的血脂蛋白包括低密度脂蛋白 (LDL)、極低密度脂蛋白 (VLDL) 等，這些血脂蛋白會令膽固醇積聚於血管內，增加患心血管病的風險，故需減低。

控制膽固醇水平 可減低患心血管疾病的機會。

一般而言，治療膽固醇過高會先在生活上作調適，若膽固醇控制仍未如理想，才輔以藥物治療。

生活上要注意的事項

- 定期量度及記錄血壓、血脂及血糖。
- 均衡飲食，少吃含高熱量、高鹽、高脂、高膽固醇的食物。
- 多吃蔬菜及水果。
- 戒煙及少飲酒。
- 定時做適量運動。
- 保持適當體重，過重和肥胖人士尤其應體重控制。
- 充份休息，避免過勞，保持心境開朗。

服藥應注意的事項

- 按指示定時用藥。若非遵醫生指示，切勿擅自停藥或更改藥物劑量或用藥次數。
- 儘量在每天同一時間用藥。
- 如果曾對藥物有過敏反應，使用前請先向醫生或藥劑師查詢。
- 懷孕、計劃懷孕或餵哺母乳的婦女在用藥前請先告知醫生和藥劑師。
- 未經醫生或藥劑師指示，切勿隨便使用其他藥物，包括保健產品、中藥、中成藥或西藥。
- 如用藥上遇到任何疑難，請諮詢醫生或藥劑師。
- 用藥後如果情況持續或惡化，應立即求醫。

認識降膽固醇藥

| 藥類 | 常見副作用 | 注意事項 |
|---|---|---|
| 他汀類 Atorvastatin, Rosuvastatin, Simvastatin | 頭痛、胃部不適、肌肉疼痛 | ※ Rosuvastatin 勿與中和胃酸藥同服。 ※ Simvastatin 應在黃昏時服用。 ※ 懷孕或餵哺母乳的婦女切勿服用。 ※ 服藥期間如發現有原因不明的肌肉疼痛或虛弱無力、食慾不振、噁心、嘔吐、尿液顏色變深、皮膚或眼白變黃等症狀，請立即求醫。 ※ 服用 simvastatin 期間應避免進食西柚或飲用西柚汁。 |
| 微纖維酸類 Fenofibrate, Gemfibrozil | 胃痛、腹痛、紅疹 | ※ Fenofibrate：用水吞服，勿咬碎。 ※ Gemfibrozil：餐前 30 分鐘口服。 ※ 用藥期間如發現有原因不明的肌肉疼痛或虛弱無力、食慾不振、噁心、嘔吐、尿液顏色變深、皮膚或眼白變黃等症狀，請應立即求醫。 |
| 膽固醇吸收抑制劑 Ezetimibe | 頭痛、疲倦、腹痛、胃部不適、胃氣脹、噁心 | ※ 若發現有原因不明的肌肉疼痛或虛弱無力、食慾不振、噁心、嘔吐、尿液顏色變深、皮膚或眼白變黃等症狀，請應立即求醫。 |
| 膽酸解松脂 Cholestyramine | 便秘、胃氣或腹脹、胃部不適 | ※ 切勿乾服，必須與流質混和同服。與果汁混和會更易入口。 ※ 多吃高纖維食物（如蔬菜）及多喝飲料可減輕副作用。 ※ 此藥可能會影響其他藥物的吸收，應在服用此藥至少 1 小時前或 4 小時後才服用其他藥物。 |
| PCSK9 抑制劑 Alirocumab, Evolocumab | 注射部位反應（發紅、疼痛、瘀青）、感冒、鼻和咽喉發炎、上呼吸道感染、肌肉疼痛、噁心 | ※ 存放於雪櫃內（攝氏 2 - 8 度），勿放在冰格內；藥物需要遮光。 ※ 只可作皮下注射用。 ※ 開啟後未用的劑量勿再使用。 ※ 不可搖勻。 |
| 小型干擾 RNA (siRNA) 療法 Inclisiran | 注射部位反應（發紅、疼痛、皮疹）、支氣管炎、關節痛 | ※ 此藥物需由醫護人員注射。 ※ 只可作皮下注射用。 |

※ 用藥後如有嗜睡、暈眩或視力模糊等副作用，切勿駕駛或從事需高警覺性或協調的工作。避免飲酒，因酒精可加強此等副作用。
※ 若於使用藥物後出現過敏反應如皮膚痕癢、面部或手部腫脹、呼吸困難等，請立即求醫。

忘記用藥處理方法

應儘快補用適量的劑量。若記起時已接近使用下一劑量的時間，便不必補用，只需依時使用下一劑量。

切勿使用雙倍的劑量。

關於 Alirocumab 或 Evolocumab 忘記用藥的處理方法，請向醫生或藥劑師查詢。

貯存藥物須知

把藥物存放在陰涼乾爽的地方，避光保存或按指示存放在適當的地方。

把藥物存放在孩童不能觸及的地方。

所有過期或完成療程後剩餘之藥物應立即棄掉。

切勿與他人共用藥物。