

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。

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，必須要長期定期用藥，並保持健康的飲食習慣、控制體重和定期做適量運動。

✘ 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

常見食物	份量	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)	膽固醇(毫克)
通心粉(熟)	一碗, 150克	1.4	0.3	0	0
白飯	一碗, 200克	0.4	0.1	/	0
蘋果(連皮)	一個中型, 180克	0.7	0	/	0
牛油果	一杯, 切粒, 150克	22	3.2	/	0
紅蘿蔔(未經烹煮)	100克	0.2	0	0	0
菜心(未經烹煮)	100克	0.3	0	/	0

常見食物	份量	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)	膽固醇(毫克)
椰子肉	一杯, 切絲, 80克	26.8	23.8	/	0
雞蛋	一隻特大, 56克	5.6	1.7	/	237
鴨蛋	一隻, 70克	9.6	2.6	/	619
鵪鶉蛋	一隻, 9克	1	0.3	/	76
牛肉, 瘦	100克	3.8	1.4	/	41
牛肋骨	100克	26.1	10.8	/	70
牛肚	100克	3.7	1.3	0.15	122
雞胸肉, 連皮	100克	9.3	2.7	0.1	64
雞胸肉, 不連皮	100克	2.6	0.6	0.01	64
雞翼, 連皮	100克	16	4.5	0.19	77
羊腿肉, 瘦肉	100克	5.2	2.1	/	64
羊肋排, 半肥瘦	100克	24.2	11.9	/	68
豬腩肉	100克	53	19.3	/	72
豬排, 瘦	100克	6.5	2.2	/	55
豬腰	100克	3.3	1	/	319
豬肝	100克	3.7	1.2	/	301
排骨, 半肥瘦	100克	23.4	7.5	0.22	80
蜆	100克	1	0.1	/	34
蟹	100克	1.1	0.2	/	78
墨魚	100克	0.7	0.1	/	112
石斑	100克	1	0.2	/	37
帶子	100克	0.8	0.1	/	33
蝦	100克	1.7	0.3	/	152
魷魚	100克	1.4	0.4	/	233
罐裝淡奶	31.5克	2.4	1.5	/	9
車打芝士	28克	9.3	5.9	/	29
茅屋芝士	28克	1.2	0.5	/	5
脫脂奶	一杯, 245克	0.2	0.1	/	5
忌廉	29克	10.4	6.7	0.23	32
全脂奶	一杯, 257克	9.5	4.6	0.23	36
牛油	100克	81	52	2.6	240
椰子油	100克	100	86.5	/	0

常見食物	份量	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)	膽固醇(毫克)
硬人造牛油	100克	80	14	11	1
豬油	100克	100	38	0.75	95
軟人造牛油	100克	75	17	1.5	5
植物油(如花生油、粟米油、橄欖油)	100克	100	14.4	/	0
叉燒酥	一件, 39克	11.3	3.9	0.08	32
鹹水角	一件, 45克	7.2	2	0.02	7
珍珠雞	一件, 96克	7	2.3	/	27
煎蘿蔔糕	一件, 84克	4.8	0.8	/	7
燒賣	一件, 29克	3.8	1.1	/	22
春卷	一件, 35克	7.4	1.3	0.03	12
叉燒包	一件, 55克	4	1	/	9
山竹牛肉	一件, 49克	6.9	1.4	/	11
雜款西餅	一件, 76克	13.7	6.8	0.3	76
芝士蛋糕	一件, 126克	23.9	15.1	0.57	164
雪芳蛋糕	一件, 77克	16.9	8.5	0.2	77
雞尾包	一個, 103克	19.6	9.1	0.42	28
咖喱酥皮卷	一件, 70克	18.2	8.4	0.64	47
蛋撻	一件, 70克	11.9	4.3	/	65
鬆餅	一件, 81克	16.2	3.8	0.1	52
菠蘿包	一個, 97克	12.6	4.7	0.07	26
腸仔包	一個, 96克	12.5	3.6	0.04	43
麥方包	一片, 47克	2.4	0.8	/	4

(資料來源：食物安全中心)

“/”表示沒有該項營養素的資料

此病人資訊單張是由醫院管理局(醫管局)編輯而成，純粹用作一般教育和參考用途。醫管局致力確保該等資訊的準確性，但並不保證該等資訊的完整性、及時性或適用性；或不保證資訊是最為更新的。醫管局並不保證所提供的資訊符合你的健康或醫療需要。如你有任何健康問題，應向你的醫生或藥劑師諮詢，而不應只依賴此單張所提供的資訊。

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上生活上作調適，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。如需使用中和胃酸藥，請在服用 rosuvastatin 後至少 2 小時再服用。 ※ 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。		