

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

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。



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，故此血液中含有量愈高愈好。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。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。		