

## 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，後果反而更為嚴重。一般的副作用通常均屬輕微，並會隨身體的適應而逐漸減退。若副作用嚴重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 個	**	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
烱蛋	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
烱菜	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

(資料由港島東聯網營養資料網提供)  
\*\* 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



## 甚麼是膽固醇



膽固醇是一種脂肪性物質，主要是由人體製造及從食物中攝取。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，它是構成細胞壁及製造賀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，治療高膽固醇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包括：

- 定期量度血脂、血壓及血糖。
- 均衡飲食，少吃含高鹽、高脂、高膽固醇的食物，多吃蔬菜及水果。
- 戒煙及少飲酒。
- 適量運動。
- 保持適當體重，過重人士應注意體重控制。
- 充份休息，避免過勞，保持心境開朗。

### 用藥應注意：

- 按指示定時用藥，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，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。
- 將用藥上的困難告知醫生或藥劑師，讓他們了解你的情況，以便作出跟進。
- 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
<b>他汀類</b> Atorvastatin, Fluvastatin, Simvastatin, Rosuvastatin	頭痛、腸胃不適、肌肉疼痛、肝功能異常	※ Fluvastatin 和 Simvastatin 應在晚餐後服用。 ※ 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酸痛或無力、食慾不振、噁心、嘔吐、尿色變深、右上腹不適、皮膚或眼睛泛黃等症狀，請立即求醫。 ※ 服用 Simvastatin 期間應避免進食西柚或飲用西柚汁。
<b>微纖維酸類</b> Fenofibrate, Gemfibrozil	腸胃不適、紅疹癢、眩暈、頭痛	※ 服藥後如有眩暈，切勿駕駛或從事需高警覺性的工作。 ※ 若發現有原因不明的肌肉酸痛或無力，應立即求醫。
<b>膽固醇吸收抑制劑</b> Ezetimibe	單獨服用：頭痛、腹痛、腹瀉 與他汀類藥物同服：頭痛、疲倦、腹痛、腸胃不適、胃氣脹、噁心	
<b>膽酸解松脂</b> Cholestyramine	便秘、作嘔、胃氣脹、腸胃不適	※ 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，應在服用此藥一小時前或四小時後才服用其他藥物。
<b>煙酸類</b> Nicotinic acid	面部及頸部潮紅、噁心、嘔吐、腹瀉	※ 在睡前服藥，與低脂食物同服有助舒緩胃部不適。 ※ 服藥前後，應避免喝熱飲、喝酒及食用辛辣的食物。這樣可以減輕潮紅。

※ 若於使用藥物後出現過敏反應如皮膚敏感、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。

## 貯存藥物須知

- 把藥物存放在陰涼乾爽的地方，避光保存。
- 把藥物存放在孩童不能觸及的地方。
- 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。