

降膽固醇藥-他汀類藥物 (Statins)

藥理

他汀類藥物能抑制肝臟 HMG-CoA 還原酶，從而抑制肝臟製造膽固醇，減低血液低密度膽固醇 (LDL-C，俗稱「壞膽固醇」) 及三酸甘油酯 (TG)，並提升高密度膽固醇 (HDL-C，俗稱「好膽固醇」) 水平

注意事項

- Simvastatin 應於每天晚上服用；Atorvastatin 及 Rosuvastatin 應於每天同一時間服用，早晚皆可
- 空肚/飽肚服用皆可
- 服用 Simvastatin 或 Atorvastatin 人士應避免飲用西柚汁或進食西柚，因西柚會增加他汀類藥物於血液內的濃度及其副作用



- 減少飲酒，以免進一步影響肝功能及提升三酸甘油酯水平
- 服用期間需定期抽血進行測試，以檢查膽固醇水平及肝功能
- 如果你於服用他汀類藥物期間懷孕，請停止服用他汀類藥物並告知你的醫生

可能會出現的副作用

- 腸胃不適、頭痛
- 肌肉疼痛：如出現原因不明的肌肉劇痛、觸痛或無力、或尿液顏色變深，請盡速求醫
- 肝酵素上升及功能異常：如出現眼白或皮膚發黃、食慾不振、噁心或嘔吐，請盡速求醫

藥劑師提提你

- 除藥物治療外，健康飲食，適量運動及控制體重對控制膽固醇水平及預防心血管疾病相當重要
- 健康飲食
 - 每日進食最少 5 份水果及蔬菜，以及適量的全穀類食物
 - 減少進食含高飽和脂肪及/或反式脂肪的食物
 - 應選擇瘦肉、去皮禽肉及魚肉，以少量植物油烹煮
- 適量運動：每天至少進行 30 分鐘中等強度運動，有助減低「壞膽固醇」及提升「好膽固醇」水平
- 控制體重：過重會引起高血膽固醇。對亞洲成年人而言，理想的體重指數 (BMI) 應維持在 18.5 至 22.9 之間；男士的腰圍要少於 90 cm，而女士的腰圍要少於 80 cm
- 儘早戒煙：戒煙可於幾星期內顯著減低「壞膽固醇」及提升「好膽固醇」水平

資料來源

- UpToDate
- https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_sep2011_chi.pdf

最後更新日期：24/10/2019

by Chan Ho Wan Howard (HKU Clerkship Student)