



教你緝拿～
健康最大元兇 - - 高血脂

吃得太好 大大不好



高血脂—現代人健康的一大威脅，為腦血管、心血管疾病、糖尿病、高血壓最重要危險因子。



45 歲以上，1/4 國人有高血脂。



每升高總膽固醇 1mg/100mL，冠狀動脈疾病增加 2%。

好膽固醇 V.S 壞膽固醇

1. 低密度膽固醇 (LD-C)：壞膽固醇
2. 高密度膽固醇 (HDL-C)：好膽固醇



高血脂定義 (1)

		總膽固醇 (TC)	低密度脂蛋白-膽固醇 (LDL-C)
過高值	高於	240 mg/dL	160 mg/dL
邊緣高值	介於	200-239 mg/dL	130-159 mg/dL
理想值	低於	200 mg/dL	130 mg/dL

高血脂定義 (2)

- 總膽固醇過高 (> 200 mg/dL)
- 低密度膽固醇偏高 (> 130 mg/dL)
- 三酸甘油酯過高 (> 160 mg/dL)
- 高密度膽固醇偏低 (< 35 mg/dL)

血膽固醇過高為什麼會對心臟有不好的影響？



正常健康的
冠狀動脈血管



膽固醇逐漸堆積在血管壁，造成血管彈性減少血管內徑縮小，減少血液流量。

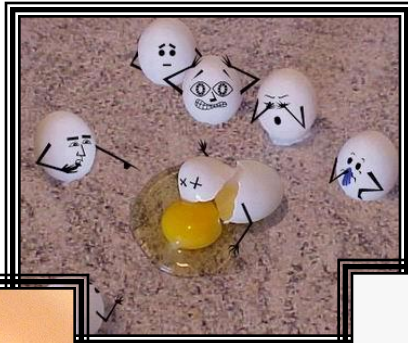


血脂肪過高，血液在變窄的動脈內，血流量減少，使心臟無法得到養分和氧氣，導致心臟病發作。



膽固醇的由來

血液中膽固醇大多由人體的肝臟產生，但有一部份是攝取自食物，像....



蛋黃



海產類

奶製品



肉類



內臟



體重過重

體重過重常會合併有三酸甘油酯血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。



規律運動

適度規律運動不但可以降低血中三酸甘油酯濃度，也可以降低低密度脂蛋白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度。





吸菸者

吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。



遺傳基因

遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有家族史的人要更加注意。





銀髮族

一般而言，膽固醇濃度在五十歲時達到最高，男性通常比女性高。但是，婦女在更年期停經後，其膽固醇濃度會上升，有時甚至可能超過同年齡男性。



如何遠離高血脂（五大法寶）

記得定期抽血檢查



高血脂治療原則



血膽固醇與心血管疾病的關聯性

血膽固醇值越高，得到心血管疾病的危險性就越高。

心血管疾病包括：

1. 冠狀動脈粥狀硬化患者
2. 腦血管疾病患者
3. 週邊血管粥狀硬化有缺血性症狀者



不利心臟健康的危險因子

1. 高血壓
2. 糖尿病
3. 男性 ≥ 45 歲
4. 有早發性冠心病家族史
5. 女性 ≥ 55 歲或停經沒有雌激素療法者
6. 吸菸



健保給付規範

102 年 8 月 1 日正式生效

	非藥物治療	起始藥物治療血脂值	血脂目標值	處方規定
心血管疾病或糖尿病患者	與藥物治療可並行	TC \geq 160 mg/dL 或 LDL-C \geq 100 mg/dL	TC < 160 mg/dL 或 LDL-C < 100 mg/dL	第一年應每 3-6 個月抽血檢查一次，第二年以後應至少每 6-12 個月抽血檢查一次，同時請注意副作用之產生如肝功能異常，橫紋肌溶解症。
2 個危險因子或以上	給藥前應有 3-6 個月非藥物治療	TC \geq 200 mg/dL 或 LDL-C \geq 130 mg/dL	TC < 200 mg/dL 或 LDL-C < 130 mg/dL	
1 個危險因子	給藥前應有 3-6 個月非藥物治療	TC \geq 240 mg/dL 或 LDL-C \geq 160 mg/dL	TC < 240 mg/dL 或 LDL-C < 160 mg/dL	
0 個危險因子	給藥前應有 3-6 個月非藥物治療	LDL-C \geq 190 mg/dL	LDL-C < 190 mg/dL	

● 心血管疾病定義：

(一) 冠狀動脈粥狀硬化病人：

心絞痛病人，有心導管證實或缺血性心電圖變化或負荷性試驗陽性反應者（附檢查報告）

(二) 缺血型腦血管疾病病人包含：

1. 腦梗塞。
2. 暫時性腦缺血患者 (TIA)。(診斷須由神經科醫師確立)
3. 有症狀之頸動脈狹窄。(診斷須由神經科醫師確立)

● 危險因子定義：

1. 高血壓
2. 男性 \geq 45 歲，女性 \geq 55 歲或停經者
3. 有早發性冠心病家族史(男性 \leq 55 歲，女性 \leq 65 歲)
4. HDL-C < 40 mg/dL
5. 吸菸(因吸菸而符合起步治療準則之個案，若未戒菸而要求藥物治療，應以自費治療)

何時可以停止服用降血脂藥物？

就醫



服用藥物



症狀痊癒



停藥



回診、血液生化檢測





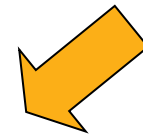
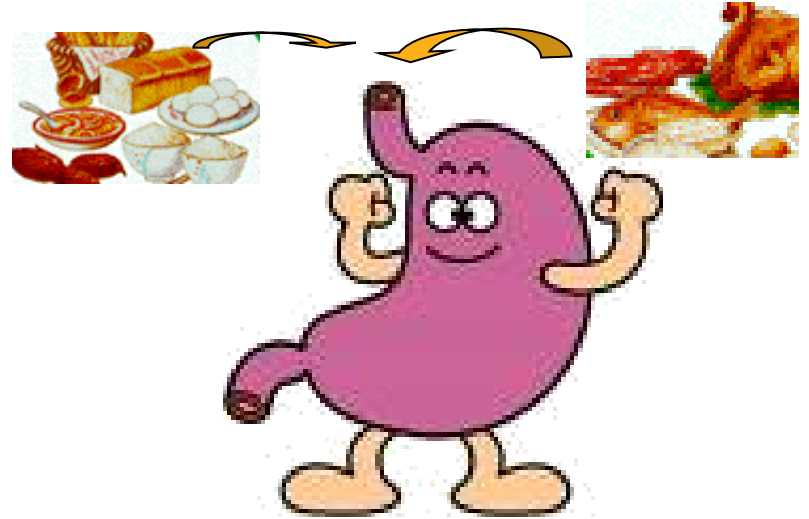
高血脂用藥知多少



什麼是血脂（血油）？



膽固醇



三酸
甘油酯

血脂的功能

- 膽固醇：構成細胞膜、膽汁酸、荷爾蒙、維他命D的原料
- 三酸甘油脂：能量來源

壞膽固醇 vs. 好膽固醇

- 壞膽固醇～低密度脂蛋白膽固醇（**LDL**）
 - 容易堆積在血管壁上，造成動脈硬化



- 好膽固醇～高密度脂蛋白膽固醇（**HDL**）
 - 移除血液中過多的膽固醇，避免脂肪堆積在血管壁上

什麼是高血脂？

正常

邊緣型

高血脂

膽固醇

< 200 mg/dL

200~239 mg/dL

≥ 240 mg/dL

低密度脂蛋白

< 130 mg/dL

130-159 mg/dL

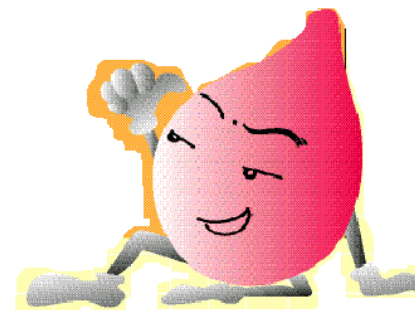
≥ 160 mg/dL

三酸甘油酯

< 150 mg/dL

150-199 mg/dL

≥ 200 mg/dL



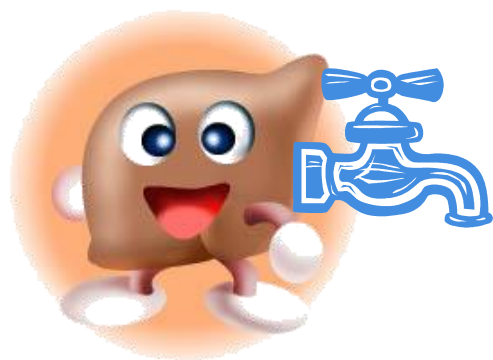
什麼人容易高血脂？



代謝症候群

- 腹部肥胖 [♂ ≥ 90 cm, ♀ ≥ 80 cm]
- 三酸甘油脂 [TG] 高 ≥ 150 mg/dl
- 高密度脂蛋白 [HDL] 低
[♂ < 40 mg/dl, ♀ < 50 mg/dl]
- 高血壓 $\geq 130/85$ mm Hg
- 空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

高血脂的控制



降血脂
藥物

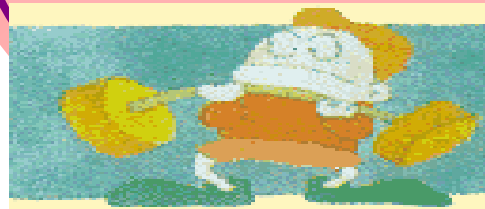
運動 333 法則:
3 次/週
30 分鐘/次
130 下/心跳數

- X 油炸
- X 內臟
- X 甜食

控制飲食

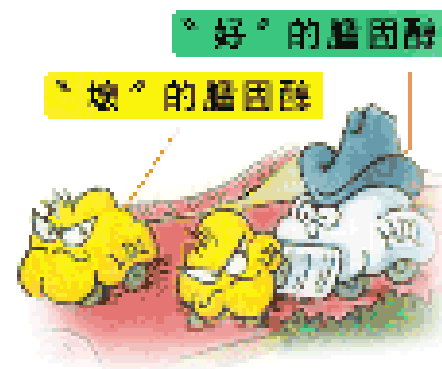


適當運動



治療目標

- 降低壞的血脂肪
 - 降低 總膽固醇〔TCI〕
 - 降低 低密度脂蛋白〔LDL〕
 - 降低 三酸甘油酯〔TG〕
- 提高好的血脂肪
 - 提高高密度脂蛋白〔HDL〕



降血脂藥有那些？

- 他汀類 (Statins)
- 纖維酸衍生物 (Fibrates)
- 膽汁結合樹脂 (Bile acid resins)
- 菸鹼酸及其衍生物 (Niacins)
- 小腸中膽固醇吸收抑制劑

他汀類 (Statins)

■ 作用

- 抑制膽固醇合成
- 增加低密度脂蛋白排除

■ 副作用

- 胃腸道不適、消化不良 (3-7%)
- 暈眩、耳鳴、光敏感 (3-5%)
- 肝功能指數上升 (1%)
- 肌肉酸痛 (2%)

服用他汀類藥品前應注意事項

- 如果你有肝臟方面的疾病；或正在服用其他的藥品，請務必告知醫師。
- 如果你已經懷孕、正在哺乳，請不要服用此類藥品。
- 服用立普妥或素果期間，請不要喝葡萄柚汁及吃柚子。

2013 ACC/AHA 治療指引

- 新版的美國血脂治療指引：不再建議血脂降越低越好，及達標觀念。
- 高危險群的血脂異常患者：及早服及長期服用降血脂藥物。

結語

- 高血脂是造成心肌梗塞、中風的隱形兇手
- 高血脂的治療需要按時服用醫師處方的降血脂藥品之外，更需要飲食控制及生活習慣的調整一起來配合。
- 高血脂其實並不可怕，可怕的是你
忽略它的存在



2010-06-21

日報首頁

頭條要聞

國際

財經

地產

娛樂

體育

副刊

· 就是現在！嘆浪也可以接收壹蘋果新聞囉~快！立即加入好友！

▣ 頭條要聞新聞列表：

降血脂藥 恐致肌肉損傷

A A A A

醫療健康

降血脂藥 恐致肌肉損傷

國內44件不良反應 衛署要求加刊警語 2010年06月19日蘋果日報

 新聞快訊

 列印

 轉寄(0)

 引用(0)

 推薦(0)

 點閱(1344)



< 1 / 1 >

國內核准含西維汀成分藥證有36張，知名產品如圖中的「素果」(Zocor)。路透社

【甯瑋瑜／台北報導】國內1成5的民眾有高血脂困擾，常使用含有降血脂藥成分「西維汀」

(Simvastatin)的藥物，但每天服用80毫克，恐增加肌肉疼痛等肌肉損傷的風險。衛生署日前發文通知藥廠，今年12月1日前須在仿單(說明書)上加刊警語。國內核准含西維汀成分藥證有36張，知名產品如默沙東藥廠的「素果」(Zocor)與「維妥力」

(Vytorin)等。衛生署食品藥物管理局藥品組副組長許蓓文說，國內曾接獲44件不良反應通報案，多為肌肉痛，所幸停藥後皆恢復。

衛生署分析風險與效益後，要求廠商須在今年12月1日前更新仿單，提醒若每日使用80毫克可能增加肌肉損傷風險。患者若每日使用80毫克，又因高血壓併用

「脈優」等Amlodipine類藥物，也可能增加肌肉損傷風險。

老人易有副作用

台北榮總心臟內科主任醫師隨賢立說，此藥高劑量可能傷害肌肉，輕則偶而覺得痠痛

服降血脂藥胸痛 換藥改善

10%患者有副作用 籲檢查肌肉酵素

甘伯伯(右)服高血壓藥後肌肉酸痛，換藥已無礙，左為陳亮恭醫師。許佳惠攝



降血脂

注意事項

- 養成運動習慣，並以快走等運動為宜。
- 飲食少油、少糖，減少吃內臟、蛋黃、肝、腦等高油脂食物。
- 使用降血脂藥物第2到4周，應抽血檢測肝功能和肌肉酵素。
- 服降血脂藥者約有1成會肌肉酸痛，可與醫師諮詢換藥或減量。
- 服藥物後若肝功能超過正常值3倍、肌肉酵素超過5倍，需考慮停藥。

資料來源：曾春典醫師、陳亮恭醫師

【許佳惠／台北報導】六十五歲甘伯伯兩年前開始服用降血脂藥物，卻持續胸痛、腿抖，警覺到可能是藥物副作用，換藥後果然症狀改善。醫師表示，服用降血脂「史達汀」(statin)類藥物，有一成的人會有肌肉痛副作用，提醒病患服藥時應注意，並適時檢查肌肉酵素。

甘伯伯是北一女的前羽球教練，昨出席記者會表示，他因高血壓日前服用史達汀類降血脂藥，沒想到接著就有胸痛、夜間腿抖等不適，經與醫師諮詢換藥後，現已恢復正常，血脂也控制良好。

少油少糖勤運動

台北榮民總醫院老年醫學科主任陳亮恭說，國內有超過六十萬人使用史達汀類藥物，此藥引發肌肉痠痛機

轉仍不明，但發生率有約一到兩成，國外還曾發生過橫紋肌溶解症致死個案，所幸發生率不高，僅約萬分之一。

陳亮恭說，臨床有患者本來可每天游泳三千公尺，服藥後竟全身痛，被當成退化性疾病治療，但服止痛藥只改善部分症狀，患者最後根本無法出門，後來改成另一種降血脂藥才痊癒；這類疼痛多半發生胸口、肩膀、上肢，但找不出明顯痛點，提醒患者服藥後若痠痛，應告知醫師換藥。

台大醫院心臟內科醫師曾春典說，服史達汀類藥物有肝功能異常、肌肉痠痛、橫紋肌溶解症等危險，初期用藥兩週至一個月，應檢測肝功能和肌肉酵素，若超過正常值三到五倍就應停藥，而血脂偏高者飲食應少油少糖少內臟，並適當運動。

吃降血脂藥 肌肉痠又痛 常被誤認是退化性關節炎

記者魏怡嘉／台北報導

國內臨床觀察發現，大約有10%至20%服用降血脂藥物者會出現肌肉痠痛的副作用，但患者多半不知道，尤其是老年人會誤以為自己是退化性關節炎所引起的肌肉痠痛。由於肌肉痠痛嚴重時，有可能引起橫紋肌溶解，導致急性腎衰竭致命，不可輕忽。

醫師表示，退化性關節炎的痠痛多集中在關節部位，降血脂藥出現的痠痛以上半身及兩肩為多，病患只要多加留意不難區分，經換藥及調整劑量後，痠痛症狀多可獲得改善。

65歲的甘伯伯7年前檢查出有高血脂，因此甘伯伯開始吃降血脂藥，但在治療過程中，胸部及腿部均出現肌肉痠痛的情形，他原本以為是打羽毛球時不小心拉傷，但長期下來都沒有改善，發覺不對勁，跟醫師溝通反映之後，才發現原來是降血脂藥的問題，經醫師減少藥量後，才舒緩了肌肉痠痛。

台北榮總老人醫學科主任陳亮恭表示，服用降血脂藥物會出現肌肉痠痛副作用，其實仿單上都有寫，但很少人會注意到，有些人覺得肌肉痠痛沒什麼大不了，但對老年人來說，卻不是這麼回事，尤其降血脂藥多為老年人在服用。

老年人服用降血脂藥一旦出現肌肉痠痛副作用，不僅影響生活品質，甚至自我照顧能力退化，臥床足不出戶

，陳亮恭指出，門診中，即有一位老人病患原本一天可以游泳、散步好幾公里，因為服用降血脂藥出現肌肉痠痛副作用，最後連家門都走不出去。

陳亮恭指出，由於降血脂藥多為老年人服用，一旦出現痠痛，不少老人會誤以為是退化性關節炎所引起的肌肉痠痛，退化性關節炎與服用降血脂藥物引起的肌肉痠痛不同，臨床觀察發現，這類病患的肌肉疼痛比較會出現在上半身，尤其是兩肩，且沒有明顯的壓痛點，病患只要稍加留意，不難區分出來。



65歲的甘伯伯，長期服用降血脂藥，結果全身肌肉痠痛，原以為是打球或是年紀大的關係，最後才發現是降血脂藥所引起。（記者魏怡嘉攝）



可能與**柚子**或**葡萄柚**產生交互作用的藥物

分類	舉例	與柚子或葡萄柚併用結果
降血脂藥	Atorvastatin (ex:立普妥 [®]) Lovastatin (ex:美乏脂 [®]) Simvastatin (ex:素果 [®])	交互作用可能導致肌肉病變、橫紋肌溶解症甚至急性腎衰竭發生。
降血壓藥 (鈣離子通道阻斷劑)	Felodipine (ex:普心寧 [®]) Nifedipine (ex:冠達悅 [®]) Verapamil (ex:心舒平 [®]) Amlodipine (ex:脈優 [®])	可能造成血壓過低、心跳過快的不良反應，嚴重可能導致缺血性心肌梗塞。
鎮靜安眠藥	Diazepam (ex:煩寧 [®]) Midazolam (ex:導眠靜 [®]) Triazolam (ex:酣樂欣 [®]) Bupirone (ex:克煩 [®] 、怡必隆 [®])	提高藥物血中濃度，增加眩暈和嗜睡的可能。
抗心律不整藥	Amiodarone (ex:臟得樂 [®])	提高藥物血中濃度、使毒性增加。
免疫抑制劑	Cyclosporin (ex:新體睦 [®])	噁心、頭痛、麻痺、抽筋、腎毒性等不良反應。
抗癲癇藥	Carbamazepine (ex:癲通 [®])	藥物血中濃度增加，提高不良反應風險。