

降膽固醇藥常見的副作用和注意事項

藥物類別	常見副作用	注意事項
他汀類 (Statins) 例：Simvastatin, Atorvastatin, Rosuvastatin, Fluvastatin	頭痛、腸胃不適、皮膚出疹、失眠、影響肝功能、橫紋肌肉溶解（罕見嚴重的副作用）	- 晚上服用（藥效較長的他汀類如Rosuvastatin 及 Atorvastatin 不一定須在晚上服用） - 應避免進食西柚或飲用西柚汁 (Rosuvastatin除外) - 服用他汀類藥物需定期抽血檢查肝功能 - 若出現原因不明的肌肉腫痛或虛弱無力，應立刻通知醫生或藥劑師
膽微纖維酸類 (Fibrates) 例：Fenofibrate, Gemfibrozil	腸胃不適、紅疹痕癢、眩暈	- 若Gemfibrozil需每日服用兩次，可在早餐前和晚餐前30分鐘服用 - 若發現有原因不明的肌肉酸痛或無力，應立刻痛知醫生或藥劑師 - 可引致頭暈，服後如有此情形，不應駕駛或操作機器
膽固醇吸收抑制劑 例：Ezetimibe	頭痛、腹痛、腹瀉	若發現有原因不明的肌肉酸痛或無力，應立刻痛知醫生或藥劑師
膽酸解松脂 (Bile acid binding resin) 例：cholestyramine	便秘、作嘔、胃氣脹、腸胃不適	- 進餐時服用 - 忌乾服、必須與液體混和同服，如清水、果汁 - 此藥會影響其他藥物吸收，故服食此藥一小時前或四小時後服食其他藥物 - 應多吃高纖維食物及喝大量飲料以減少便秘的機會
菸酸 (Nicotinic acid)	面部通紅、作嘔、腹瀉、出疹、影響肝功能	可與食物同服以減輕腸胃不適



賽馬會
「長者藥物認知」推廣計劃
Jockey Club Medication Safety
Awareness Programme for the Elderly

認識常見的都市疾病



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:

捐助機構
Funded by:



13/F, Kingsfield Centre, 18 Shell Street, North Point, Hong Kong. 香港北角蜆殼街18號嘉昌商業中心13樓

電話：3708 8552

傳真：3708 8553

香港註冊非牟利慈善機構

CHOLESTEROL 1. v1.0 May 2016



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

膽固醇簡介

膽固醇是血脂的一種，八成由肝臟製造，兩成從食物中吸取。

最常見的脂蛋白膽固醇為兩類：

「低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)」，俗稱為「壞」膽固醇，容易積聚於血管內壁，阻塞血管並導致心血管疾病



「高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)」，俗稱為「好」膽固醇，幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟並保護血管



雖然膽固醇是身體製造細胞及激素的重要元素，但血液內過高的壞膽固醇可增加你患上心血管疾病如心臟病或中風的風險。因此，保持膽固醇於健康水平，可減低你患上心血管疾病的風險。

改善生活習慣

1 節制飲食

- 避免進食高脂食物：紅肉、全脂牛油、油炸食品、蛋黃、酥皮點心 (詳情見高膽固醇食物脂肪含量表)
- 以不飽和脂肪食物代替：橄欖油、果仁、深海魚
- 可進食一些降膽固醇食物：燕麥、乾豆、橘子類水果、亞麻籽、核桃、堅果
- 多吃蔬菜和水果



2 保持適量運動

- 平均每天最少做30分鐘帶氧運動



3 保持健康體重

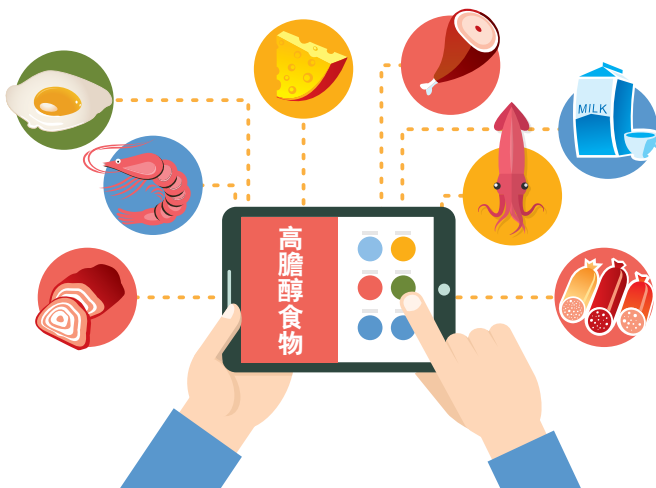
- 理想體重指標 (BMI) 為18.5-22.9

4 戒煙

高膽固醇食物脂肪含量表

膽固醇僅存在動物性食物中，尤以內臟含極高膽固醇。每人每日進食的膽固醇不應超過200毫克。

	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
肉類 (100克=約3兩)		
肥羊肉	32	90
臘腸	18.4	150
熟排骨	11.1	121
鴨肉	13.2	76
內臟 (100克)		
鵝肝	1.6	515
豬腦	2.4	2530
海鮮類 (100克)		
鮑魚	0.2	85
熟蝦肉	0.2	166
炸魷魚	1.6	221
墨魚	0.4	233
奶類		
全脂奶 (一杯)	5.1	33
車打芝士 (三十克)	6	30
蛋類		
蛋黃 (一個)	1.6	213
鴨蛋 (一個)	2.6	619



藥物治療

不同降膽固醇藥對降低 / 提升不同種類的膽固醇的功效不同，醫生會因應病人的情況而作出選擇。(詳情請見藥物常見的副作用和注意事項)



用藥小貼士

- 每天應於固定時間服藥
- 由於降膽固醇藥物或會與其他藥物有相互作用，在開始任何藥物包括西藥及中藥前，應告知醫生正服食降膽固醇藥
- 若服藥時遇上困難或感到不適，應告知醫生或藥劑師，切勿自行減藥或停藥
- 如有懷孕或哺乳，請即告訴醫生



忘記用藥

- 若在當天發現忘記服藥，應儘快補服
- 若記起時已接近服用下一劑量或在次日才發現忘記服藥，則不應補服，只需依時服用下一劑量
- 切忌服用雙倍劑量



服藥概念

自覺身體健康，沒感到不適便自行停藥

答 大部份高膽固醇人士並沒有病徵，當出現病徵時，血管已阻塞影響心臟。因此，患者需定期抽血，檢測各種膽固醇指數去控制病情，切勿在沒有醫生指示下自行更改或停服藥物。

服用降膽固醇藥物後不必再控制飲食、運動和保持體重

答 藥物雖然可以幫助降低膽固醇，但在飲食中若沒有減少高膽固醇食物的攝取，會嚴重影響病情控制。