



5. 正確用藥五大核心能力-高血脂用藥

國泰綜合醫院 藥劑科

● 能力一、 做身體的主人

高血脂(血脂異常)

- ✓ 總膽固醇 > 200 mg/dL
- ✓ 三酸甘油脂 > 200 mg/dL
- ✓ 低密度脂蛋白(LDL) > 130 mg/dL
- ✓ 高密度脂蛋白(HDL) < 40 mg/dL

飲食控制五部曲

- ✓ 拒絕油膩膩：吃油炸、油煎或油酥的食物。
- ✓ 炒菜有秘方：炒菜用油最好用不飽和脂肪酸高的植物油（如：橄欖油、花生油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸高的動物油（如：奶油，牛油，豬油等），多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉等方式烹飪食物。
- ✓ 再見膽固醇：膽固醇含量高的食物包括：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包、蛋黃酥或餅乾等，若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取3個蛋黃為原則。
- ✓ 我愛高纖
- ✓ 少乾杯

● 能力二、 清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 身體現況：此症狀何時開始發生？此症狀發生持續多久？
- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣
- ✓ 過去病史：曾經發生過的疾病
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥或保健食品等
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳
- ✓ 為避免重複使用藥品，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師

● 能力三、看清楚藥品標示

- ✓ 領藥時請注意看藥袋上的標示。如果購買成藥或指示藥時，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號，並留意外包裝上的用藥注意事項。
- ✓ 為確保核准字號的真實性，可上衛生福利部首頁西藥醫療器材、含藥化妝品許可證查詢系統查詢。

● 能力四、清楚用藥方法、時間

降血脂藥物大致可分為下列幾種

(1) HMA-CoA 還原酶抑制劑 (Statins)：

可抑制肝細胞合成膽固醇，並增加肝細胞回收膽固醇，因而減少膽固醇，也會增加 HDL-C (好的膽固醇)。如 Atorvastatin (Lipitor[®]立普妥)、Fluvastatin (Lescol[®] XL 益脂可長效緩釋)、Pravastatin (Mevalotin[®]美百樂鎮)、Pitavastatin (Livalo[®]力清之膜衣錠)、Rosuvastatin (Crestor[®]冠脂妥)等藥。

(2) 纖維鹽酸衍生物：

可降低 TG (三酸甘油脂)及增加 HDL，也可輕微降低 TC (膽固醇) 和 LDL-C (壞的膽固醇)。如 Fenofibrate (Lipanthyl[®]弗尼利脂寧)。

(3) 膽酸結合樹脂：

與腸內膽酸結合，由糞便排出，由於膽酸的減少，因此肝內膽固醇會大量氧化成膽酸，所以會減少膽固醇和 LDL-C。

(4) 膽固醇吸收抑制劑：

作用小腸刷狀邊緣而抑制 TC 吸收，而降低腸內膽固醇送至肝儲存，如 Ezetimibe (Ezetrol[®]怡妥) 不用考慮食物影響。

● 能力五、與醫師、藥師作朋友

- ✓ 有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，諮詢醫師或藥師是最好的辦法。