

# 血脂高 問題大

## 藥物治療仍須配合飲食運動

文／藥劑部 藥師 趙娉婷

現代人總是追求房子蓋得高，薪水領得高，生活水準高，在壓力、繁忙、緊張、作息不正常、飲食不均衡的情況下，血壓高、血脂高、血糖高的「三高」也接著出現。血脂高往往沒有明顯的臨床症狀，常被一般人忽略，但據研究報告指出，不分男女，每10人就有1人罹患高血脂，更糟的是，國人高血脂症控制率低，每4人就有3人未達到治療目標。

我們的血脂肪，包括膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質、脂肪酸等，這些成分並非都是不好的。膽固醇是細胞膜最基本的結構，也是形成身體許多物質如腎上腺皮質素、賀爾蒙及維他命D等的原料；三酸甘油酯可以提供細胞工作所需的能量來源。所以，維持正常的血脂肪量以保持良好的生理功能，才是正確的健康觀念。

血脂肪的來源，分成從食物中攝取與肝臟自行合成的兩大管道。膽固醇及三酸甘油酯無法以單獨的形式在血液中移動，必須依靠介質將它們包覆起來，才能溶於血液並產生作用。這些將膽固醇及三酸甘油酯包覆於內部形成大分子的結合物稱為「脂蛋白」。脂蛋白依其密度及重量可分類為一、乳糜粒脂蛋白（Chylomicrons）。

二、極低密度脂蛋白膽固醇（VLDL）。三、低密度脂蛋白膽固醇（LDL），俗稱「壞膽固醇」。四、中介密度脂蛋白膽固醇（IDL）五、高密度脂蛋白膽固醇（HDL）。HDL俗稱「好膽固醇」，可將周邊細胞循環的膽固醇送回肝臟，使血液中的膽固醇含量降低。

所謂「高脂血症」的定義，就是當體內的血脂肪（任一膽固醇或三酸甘油酯或兩者均是）含量增加，超過身體所需的正常值時，即可稱之。高脂血症又分為三種：單純高膽固醇血症、單純高三酸甘油酯血症，以及混合性高脂血症（膽固醇和三酸甘油酯兩者含量都偏高）。



高血脂症的分類：

- I. 高膽固醇血症（只有膽固醇值升高）：膽固醇 > 200 mg/dL，HDL < 35 mg/dL
- II. 高三酸甘油酯血症（只有三酸甘油酯值升高）：三酸甘油酯 > 200 mg/dL
- III. 混合型高血脂症（膽固醇及三酸甘油酯值均升高）：膽固醇 > 200 mg/dL，三酸甘油酯 > 200 mg/dL

「高血脂症」的危險性在於體內任何一處血管都會因為高血脂導致血管硬化。若是心臟的冠狀動脈硬化，因血管狹窄，血流量不足，影響心臟細胞養分的供給，發生缺氧現象，症狀輕者會心絞痛，嚴重時將引發心肌梗塞，使心臟細胞受損死亡。發生在腦部的血管硬化，將因腦血管梗塞造成「中風」，並且由於血管的阻塞狹窄，血管阻力增加，血壓也會跟著升高。高血脂患者與健康人相比，罹患心血管相關疾病（如冠狀動脈心臟病）的風險較高，大約高出87%，中風機率增加71%。

### 高血脂症的治療原則

一、如果你的膽固醇偏高，第一步要從改變生活形態做起。飲食治療的目標是去除造成膽固醇增加的危險因子，諸如攝取過多的飽和脂肪酸、膽固醇和熱量。原則上，經過3-6個月的飲食治療及非藥物治療，仍然無效，才採用藥物治療。

非藥物治療應涵蓋1. 均衡飲食、限制熱量2. 控制體重3. 規律運動以提升高密度脂蛋白膽固醇4. 戒煙、戒酒。很多血脂異常的人寄望用健康食品取代藥物，市面上也有各種號稱可調節血脂的健康食品，如紅麴、燕麥、綠茶、低糖高纖豆漿、EPA、DHA、番茄汁、幾丁聚醣、類黃酮、甘蔗

原素，以及含亞麻油酸、次亞麻油酸、二酸甘油酯、單元不飽和脂肪酸的食用油等，使用前最好請教醫師、藥師或營養師，確保安全。

二、藥物治療仍須配合飲食治療，而非取代飲食治療。

治療高血脂藥物，常用的有以下數種類型：

- (1) Statins類，HMG-Co A reductase 抑制劑，目前為首選治療藥物：lovastatin，pravastatin，simvastatin，fluvastatin，atorvastatin，rosuvastatin等。
- (2) 菸鹼酸類Nicotinic acid：nicolar，lipo-nicin，acipimox等。
- (3) 膽酸結合樹脂類：cholestyramine，colestipol，colesevelam等。
- (4) Probucol（因同時降低HDL，非首選藥物）。

三、降三酸甘油酯藥物有：

- (1) 纖維酸鹽Fibric acid衍生物：gemfibrozil，bezafibrate，etofibrate，fenofibrate等。
- (2) Nicotinic acid：nicolar，lipo-nicin，acipimox等。

最近問世的膽固醇吸收抑制劑Ezetimibe（Ezetrol®），可以減少膽固醇在腸道的吸收，讓藥物治療又多了一種選擇。選用的藥品類型應視患者血中何種血脂升高而定，當單一降血脂藥物不足以將血脂肪降到目標濃度時，可能要合併使用藥物。

高血脂和高血壓、糖尿病或其他慢性病一樣，需要長期持續監測與控制治療，若能配合飲食、運動、藥物及生活型態的改變，相信成效會令人滿意。

