

中年逢三高 用藥小指南

高血壓 · 高血糖 · 高血脂

文／藥劑部 藥師 蔡獻華



人到中年，開始會面臨生理上與心理行為上的改變，尤其是身體機能逐漸往下掉，比如記憶力、專注力大不如前，體力與耐力衰退，各種病痛也容易找上門，其中最常見的就是合稱「三高」的高血壓、高血糖與高血脂。

以藥物與食品的概念而言，有效期是指物品在一定的儲存條件下，在此使用期限內可確保其品質穩定度達90%以上。人體的使用也是有「有效期」的，中年就像是人生接近「屆效期」的一段時間，若不按「儲存條件」保存，將造成「限期」提早來臨，非但無法確保品質，還可能會提高毒性產生的機率。

不良的生活作息與飲食習慣常造成疾病的產生，尤其是在高壓力的生活型態及方便的外食文化之下，文明病容易慢慢累積，一旦爆發就讓人措手不及。由於中年人對疾病的抵抗力變差，用藥機率越來越高，所以多認識自己正在服用的藥物是有必要的。

現就治療三高（高血壓、高血糖、高血脂）的常見藥物做分類介紹，並提醒服藥時的應注意事項。

降血壓藥

常見的降血壓藥，依照藥理作用可分為以下幾種：

1.鈣離子阻斷劑（calcium channel blockers）

如：脈優錠Norvasc[®]、菲可平持續釋放膜衣錠Felpin[®]、心得利膠囊Nifehexal[®]、冠達悅喜樂錠Adalat CC[®]、2合必爽錠Herbesser[®]、能得爽緩釋膠囊Nakasser SR[®]、心舒平持續性膜衣錠、Anpec F.C.[®]

●**服藥注意事項：**服用鈣離子阻斷劑不可吃葡萄柚（汁），因為葡萄柚含有furanocoumarin衍生物，會抑制腸道藥物分解酵素CYP450中主要的CYP3A作用，使得藥物在腸道的吸收量遠大於預期，尤其是大量飲用時（每日超過200c.c），易發生不良反應。

2.血管收縮素II受體拮抗劑（angiotensin II receptor antagonists）

如：安普諾維膜衣錠Aprovel[®]、可悅您膜衣錠Cozaar[®]、必康平錠Micardis[®]、得安穩膜衣錠Diovan[®]

●**服藥注意事項：**可能引起頭痛、咳嗽等副作用。懷孕第2及第3期服用會增加胎兒危險性，使用時需仔細評估效益與風險。會影響血清中鉀離子濃度，併用保鉀利尿劑或鉀補充劑時要注意。

3.血管收縮素轉化酶抑制劑 (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors, 簡稱 ACEI)

如：卡普特錠Capotil[®]、田納滋錠Tanatril[®]、心達舒錠Tritace[®]

- 服藥注意事項**：常有頭痛、頭暈、疲勞與咳嗽的副作用。**懷孕第2及第3期服用會增加胎兒危險性**，使用時需仔細評估效益與風險。會影響血清中鉀離子濃度，併用保鉀利尿劑或鉀補充劑時要注意。

4.乙型阻斷劑 (β-adrenergic blockers)

如：優心膜衣錠Urosin[®]、百適歐膜衣錠Biso F.C[®]、心律錠Propranolol[®]

- 服藥注意事項**：可能會掩蓋低血糖所造成的心搏過速現象（不易察覺血糖過低）。可能會掩蓋甲狀腺毒症的症狀。可能會造成氣喘病人呼吸道阻力增加（支氣管痙攣發作）。副作用有心跳徐緩、四肢發冷、頭痛、暈眩、性功能障礙等，這些不良反應在治療初期常發生，但某些會在1-2週後慢慢緩解。

5.甲型阻斷劑 (α-adrenergic blockers)

如：心血平Kinxaben[®]、可迅持續性藥效錠Doxaben XL 4mg[®]

- 服藥注意事項**：第1次服用時，常產生明顯的姿態性低血壓、暈厥嚴重者會失去意識，所以**建議在第1次服用後的2-4小時內坐下或躺著，並且密切監控血壓**。副作用有頭痛、暈眩、水腫、疲倦、性功能障礙。

6.甲型乙型阻斷劑 (α/β adrenergic blockers)

如：心全錠Syntrend[®]

- 服藥注意事項**：可能會加強胰島素或口服降血糖藥的作用，並且掩蓋低血糖時的症狀。可能掩蓋甲狀腺毒症的症狀。**可能會影響開車或操作機械的能力**。副作用有頭痛、暈眩、疲倦、哮喘、呼吸困難、性功能障礙等。

7.利尿劑 (diuretics)

如：舒利諾錠Furid[®]、愛達信錠Aldactin[®]、多利固財錠Tricozide[®]

- 服藥注意事項**：服用時間最好在白天（盡量在下午6點之前），以避免半夜起床上廁所。高劑量的Tricozide[®]、Furid[®]會造成體液和電解質不平衡，使血糖、糖尿、尿酸過高（痛風突發）。Aldactin[®]（保鉀利尿劑）可能會引發多毛、月經不調或男性女乳症（乳房腫大）等副作用，停藥後可改善。

給高血壓病人的叮嚀

高血壓患者請遵守以下原則：勤量血壓，每天1-2次，量血壓前請先靜坐休息15-30分鐘。血壓值最好控制在收縮壓小於140 mmHg，舒張壓小於90 mmHg，糖尿病人更嚴格要求收縮壓小於130 mmHg，舒張壓小於80 mmHg。除非必要，請勿隨意停藥或更改醫囑藥量。飲食上要注意鹽分的攝取，切勿過量（1日6克），宜高纖維素、高維生素、高鈣、低脂肪、低膽固醇飲食。戒菸、戒酒、規律運動、充足睡眠。

降血糖藥

常見的降血糖藥，依照藥理作用可分為以下幾種：

1.磺醯尿素類 (sulfonylureas)

如：固利康錠Gliben[®]、速糖淨持續性藥效錠Kludone MR[®]、瑪爾胰錠Amaryl[®]、糖舒平長效錠Diabetrol SR[®]

- 藥理作用**：刺激胰臟細胞分泌胰島素
- 服藥注意事項**：大多在飯前服用，若忘記可在飯後補用，如果想起時已離下次服用時間很接近就不需補用，**千萬不可一次服用兩次的劑量**。可能會造成血糖過低。與酒精併用會增強降血糖的作用。

2.雙胍類 (biguanides)

如：伏糖膜衣錠Loditon[®]

- **藥理作用**：降低肝醣生成作用，刺激葡萄糖分解及增加末梢組織對葡萄糖的利用。
- **服藥注意事項**：不良反應有食慾減少、腹瀉、胃腸障礙、金屬樣味覺、乳酸中毒等。長期服用者，應每年監測血中維生素B12的濃度。過度運動時要注意可能有乳酸中毒的風險。

3.葡萄糖甘酶抑制劑 (α -glucosidase inhibitors)

如：醣祿錠Glucobay[®]

- **藥理作用**：延緩胃腸道對葡萄糖的吸收，因而使進食後的血液中葡萄糖濃度上升減緩（減少碳水化合物吸收）。
- **服藥注意事項**：用餐時以少量水整粒吞服，或與食物一起咬碎吞下。常見的不良反應有脹氣、腹瀉、腹痛。當發生急性低血糖症狀時，若服用醣祿錠會使蔗糖分解成葡萄糖的速度變慢，因此要準備葡萄糖來因應低血糖症狀，蔗糖並不適用。

4.meglitinides (快速短胰島素分泌劑)

如：諾和隆錠Novonorm[®]

- **藥理作用**：刺激內生性胰島素生成更快速，但較少維持胰島素分泌。
- **服藥注意事項**：飯前15-30分鐘服用，或服藥後立刻用餐。可能會造成血糖過低。常見的不良反應有腹瀉、噁心、嘔吐、便秘、視覺障礙。

5.thiazolidinedones (胰島素增敏劑)

如：愛妥糖錠Actos[®]

- **藥理作用**：增加末梢組織對胰島素作用的敏感性
- **服藥注意事項**：不良反應有體重增加、水腫、低血糖、肝功能檢測異常等。須定期監測肝臟酵素。可能增加膀胱癌的風險，如出

現血尿、尿急、小便疼痛等症狀，應立即回診告知醫師。

6.dipeptidyl peptidase IV inhibitors

如：佳糖維膜衣錠Januvia[®]、高糖優適錠Galvus[®]、昂格莎Onglyza[®]

- **藥理作用**：藉由抑制腸泌素 (incretin) 分解而持續促進餐後胰島素分泌，且可抑制升糖素分泌，避免餐後高血糖。
- **服藥注意事項**：可能會造成血糖過低，尤其是與其他降血糖藥併用時。常見的副作用有頭痛、暈眩，較少見的副作用為血管性水腫、急性胰臟炎（會嚴重腹痛）。對授乳期與兒童使用的安全性尚未確定。

給糖尿病人的叮嚀

大部分降血糖藥物及注射胰島素最常見的副作用就是低血糖。低血糖的定義為血糖值小於70mg/dl，症狀包括虛弱、頭暈、震顫、心悸、焦慮、冒冷汗、飢餓感、無法集中精神、感覺異常、認知功能改變等，嚴重的低血糖甚至會引發癲癇、休克。

一旦發生低血糖，正確的處置方式為食用15-20公克葡萄糖或含糖的碳水化合物（以葡萄糖最佳），15分鐘後檢測血糖，若未恢復正常血糖值，則再服用1次，直到恢復正常值。

服用降血糖藥務必遵守以下4點：

- 除非必要，請勿隨意停藥或更改醫囑劑量。
- 三餐定時定量，避免過度運動，以免造成低血糖現象。
- 隨身攜帶可快速吸收的糖類食物（以葡萄糖最佳），以便緩解低血糖症狀。
- 避免飲酒，尤其是空腹飲酒易造成血糖過低。

降血脂藥

常見的降血脂藥，依照藥理作用可分為以下幾種：

1. HMG-CoA 還原酶抑制劑 (HMG-CoA reductase inhibitors)

如：立普妥膜衣錠Lipitor[®]、益脂可長效緩釋錠Lescol XL[®]、冠脂妥膜衣錠Crestor[®]、欣脂清膜衣錠Simvatin F.C.[®]

●**服藥注意事項：**服藥時不可喝葡萄柚汁，易發生不良反應，尤其是對Simvatin F.C.[®]（紅麴代謝物）的影響最嚴重，對Lipitor[®]為中等影響，對Lescol XL[®]與Crestor[®]的影響較輕微。嚴重的副作用有橫紋肌溶解症（不明原因的肌肉疼痛、衰弱或無力），可能會導致急性腎衰竭。曾有肝病或大量飲酒者，使用時要小心。

2. 纖維酸類 (fibrates)

如：芬諾克膠囊Fenogal[®]、脂福膠囊GEMD[®]

●**服藥注意事項：**常見的副作用為肝功能異常、腹痛、皮疹、腹瀉。若與HMG-CoA還原酶抑制劑併用，會增加肌肉病變和橫紋肌溶解症發生的機率。與抗凝血劑（Warfarin）併用會增加出血的機率。

3. 菸鹼酸類 (Nicotinic acid der.)

如：脂倍坦膠囊Olbetam[®]

●**服藥注意事項：**主要副作用為潮紅、搔癢、針刺感、頭痛、心燒灼感、紅疹、血糖及尿酸升高、肝臟轉胺酵素數值升高。會加速胰島素不耐受，不適用於第2型糖尿病或有代謝性症候群的病患。

4. 小腸膽固醇吸收抑制劑與膽酸 (bile acid) 再吸收抑制劑

如：怡妥錠Ezetrol[®]

●**服藥注意事項：**一般人對此藥的耐受性高，主要副作用有背痛、關節痛、腹瀉、腹痛、鼻竇炎、咳嗽、咽喉炎、疲倦。

給高血脂病人的叮嚀

高血脂病人平常不太會感覺身體有什麼異樣，危險的是當造成血管粥狀樣時，會增加得到冠心病與中風的機率。除非有特殊疾病，否則只要適當調整飲食（高纖、低脂），加上規律的運動，高血脂症多可控制得宜。

配合醫師的治療處置

服藥後要注意有無不良反應

中年可說是人生的精華時期，當疾病發生時，無論是何種疾病，一定要先了解它，接著配合醫師的治療處置，並且修正自己的生活型態。若需常規服藥控制，請遵照醫師指示，並且留意身上任何變化，譬如服藥後常有頭痛、腹痛、頭暈、過敏性皮疹，或是明明沒有過度運動卻覺得肌肉痠痛無力等，要小心是否有可能與藥物引起的不良反應有關。

當發生藥物不良反應時，請先聯絡醫師或藥師，協助判斷狀況，再由醫師來決定是否停藥或換藥。請勿瞞著醫師自行停藥，這會使得醫師在不知情的情況下，為了控制病情而一直加重藥物劑量，帶給身體多餘的負擔。⊕

