

## 管理高胆固醇

如何改善我的胆固醇水平?

降低胆固醇的药物: 可考虑的选择

我需服用降胆固醇药物长达多久?

我需服用降胆固醇药物长达多久?

参考

### 如何改善我的胆固醇水平?

胆固醇水平通常是生活方式的映照。改善胆固醇水平的第一步是透过改变生活方式，这是对饮食习惯的改变，减轻体重，定时运动，戒烟和限制酒精摄取。<sup>1-3</sup> 健康的生活方式可以将您的低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇降低20-30%。<sup>4</sup>

#### 改变生活方式<sup>1-3</sup> 建议

##### 改变饮食习惯



- 减少摄入含有高胆固醇，反式脂肪及饱和脂肪的食物。例子：
  - 香肠
  - 肥肉
  - 奶油和黄油
  - 含椰子油或棕榈油的食物
  - 饼干和蛋糕
- 提高不饱和脂肪摄入量。例子：
  - 坚果
  - 全谷物食品
  - 牛油果
  - 植物油 (橄榄，玉米，向日葵和菜籽油)
- 选择瘦肉和去皮的家禽。
- 选择低脂乳制品。
- 摄取富含欧米加3脂肪酸的食物。例子：
  - 深海鱼
  - 鱼油补充剂
  - 亚麻籽和亚麻籽油
- 摄取高纤维和大豆蛋白来源的混合物食物。例子：
  - 全麦面包，麸皮和全谷物
  - 水果和蔬菜
  - 马铃薯
  - 燕麦和小麦
  - 坚果和籽类
  - 豆类
- 减少煎炸的食物，建议烧烤，蒸，或水煮。

##### 减轻体重



- 减轻体重有助于增加高密度脂蛋白 (HDL) 胆固醇和降低甘油三酯水平。
- 超重和肥胖的个人减重目标建议于一周内减轻大约0.5-1kg，直到减去少于原本体重的10%。
- 亚洲人的身体质量指数建议在18.5 ~ < 23kg / m<sup>2</sup>之间，而男性的腰围应 < 90cm，女性的腰围则应 < 82cm。

##### 活动 / 运动



- 身体活动/运动可改善心血管健康，降低血压，提高HDL胆固醇水平，降低甘油三酯水平。
- 建议进行的活动包括有氧运动，轻快步行，跑步，骑自行车和游泳。
- 运动必须定时和充足 (每次约30-45分钟，每周至少5次)。

##### 戒烟



- 吸烟是各种疾病的主要风险因素，包括心脏病和中风。
- 吸烟必须彻底的戒掉。在工作和家中你应该避免接触环境烟草烟雾 (二手烟)。
- 戒烟后，心脏病和中风的风险在一两年内就会下降。

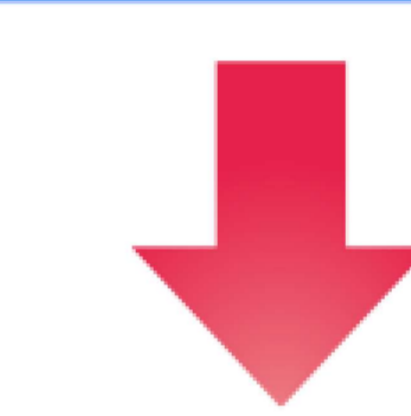
##### 限制酒精摄取量



- 胆固醇高的患者应该限制酒精的摄取量，因为它会增加血浆甘油三酯水平。
- 大量摄入酒精会提高血压，并导致高甘油三酯水平的患者引起急性胰腺炎。

### 降低胆固醇的药物: 可考虑的选择

如果您已经尽力地实行健康的生活方式，但是您的胆固醇水平仍然高于目标的范围，您可能需要服用降胆固醇药物以获得更好的降胆固醇效果。



• LDL (坏) 胆固醇  
• 甘油三酯



• HDL (好) 胆固醇

开始接受胆固醇降低药物治疗之前，您应该进行血液检测以检查胆固醇水平和肝脏健康。开始治疗后，您应该继续监测您的血液胆固醇和肝功能以评估药物对您的疗效。<sup>5</sup>

您的医生可能会建议单独或组合的降低胆固醇药物。

降胆固醇药物 <sup>1-6</sup>	潜在的副作用	例子
他汀类药物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 便秘</li> <li>• 恶心</li> <li>• 腹泻</li> <li>• 肚子疼</li> <li>• 肌肉酸痛无力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 阿托伐他汀</li> <li>• 氟伐他汀</li> <li>• 洛伐他汀</li> <li>• 瑞舒伐他汀</li> <li>• 辛伐他汀</li> </ul>
贝特类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 恶心</li> <li>• 肚子疼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 非诺贝特</li> <li>• 吉非贝齐</li> </ul>
胆汁酸结合树脂	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 便秘</li> <li>• 腹胀</li> <li>• 恶心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 消胆胺</li> <li>• 考来维仑</li> <li>• 考来替泊</li> </ul>
烟酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 面部和颈部潮红</li> <li>• 恶心</li> <li>• 呕吐</li> <li>• 腹泻</li> <li>• 痛风</li> <li>• 高血糖</li> <li>• 胃溃疡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 烟酸</li> </ul>
胆固醇吸收抑制剂	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 上腹疼痛</li> <li>• 疲劳</li> <li>• 肌肉酸痛无力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 依泽替米贝</li> </ul>
他汀类药物与胆固醇吸收抑制剂的组合	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 上腹疼痛</li> <li>• 疲劳</li> <li>• 便秘</li> <li>• 腹痛</li> <li>• 肌肉酸痛无力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 依折麦布辛伐他汀</li> </ul>
他汀与烟酸的组合	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 面部和颈部潮红</li> <li>• 头晕</li> <li>• 心悸</li> <li>• 呼吸急促</li> <li>• 出汗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 烟酸，洛伐他汀</li> </ul>

### 我需服用降胆固醇药物长达多久?



一旦开始使用降胆固醇药物，即便您的胆固醇水平降低，您可能需要无限期地继续服用。许多人发现，一旦停止服用降胆固醇药物，他们的胆固醇水平就会上升。<sup>7</sup>

### 我需服用降胆固醇药物长达多久?

除了保持健康的生活方式和服用降胆固醇药物外，您或许会想，如果在饮食中添加某些胆固醇降低的膳食补充剂可否帮助降低胆固醇水平。首先，请务必与您的医生讨论，因为某些补充剂 (如下所列) 的长期效益是有争议性的<sup>8</sup>：

- 熊果提取物
- 大麦
- 鱼油
- 亚麻籽
- 绿茶提取物
- 燕麦麸
- 植物固醇 (植物甾醇和甾烷醇)
- 乳清蛋白
- 葡萄柚汁



在尝试管理高胆固醇的同时，也要采取措施来管理心脏病的其他风险因素。您和您的医疗保健专业人员在维持和改善您的心脏健康方面扮演着不同的角色。

### 参考

1. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of dyslipidaemia (4<sup>th</sup> Edition); 2011.
2. American Heart Association & American Stroke Association. Understanding and managing high cholesterol and the importance of managing coronary heart disease. Available at [http://www.guidelineadvantage.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm\\_466865.pdf](http://www.guidelineadvantage.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_466865.pdf). Accessed 19 September, 2019.
3. NHS choices. Lowering cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/healthyhearts/pages/cholesterol.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
4. WebMD. 10 best diet plans for high cholesterol. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/features/best-cholesterol-diets>. Accessed 19 September, 2019.
5. Patient.info. Statins and other lipid-lowering medicines. Available at <http://patient.info/health/statins-and-other-lipid-lowering-medicines>. Accessed 19 September, 2019.
6. Mayo Clinic. Cholesterol medications: Consider the options. Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-medications/art-20050958>. Accessed 19 September, 2019.
7. National Center for Health Research. A guide to cholesterol medication. Available at <http://www.center4research.org/guide-cholesterol-medication/>. Accessed 8 October, 2019.
8. Mayo Clinic. Cholesterol-lowering supplements may be helpful. Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-lowering-supplements/art-20050980>. Accessed 19 September, 2019.