

你应该了解的 胆固醇资讯



序言

在马来西亚，平均5人当中就有2人不知道自己患有高胆固醇，这几乎相等于我国38.6%人口或估计大约为780万人。如此居高不下的数据，很可能与高胆固醇在早期没有任何警讯或症状相关。由于缺乏警讯或症状，冠状动脉疾病往往被称为“沉默的杀手”，而且通常在不良事件发生后才获得确诊。

基于了解马来西亚民众在管理胆固醇问题方面面对各种挑战，晖致制药马来西亚分公司与国家心脏中心携手合作，推出胆固醇管理的实用性指南手册。这本患者指南手册旨在促进更多有关大固醇管理的医患沟通，同时也帮助读者摒除各种胆固醇相关的误解与迷思，更深入了解胆固醇问题的管理及治疗选项。

这本指南手册的内容包括了马来西亚健康现况、胆固醇与心血管疾病之间的关系、认识他汀类药物的功能、胆固醇及其治疗相关的常见迷思，以及患者可以谘询医生的常见问题等等。

通过这本指南，我们希望能为患者提供正确的资讯，同时让他们了解应该询问医生哪些健康问题。希望这本指南手册能作为人们的快速参考资讯来源，进而促进病情的正确诊断并采取相应的治疗措施。

拿督斯里阿兹哈里罗斯曼医生(Dato'Sri Azhari Bin Rosman)

资深心脏专科顾问

陈礼君医生

心脏专科顾问

序言

在马来西亚，心血管疾病特别是高胆固醇（高血胆固醇水平）的发病率升高是一个十分令人担忧的问题。根据2019年国家健康与发病率调查显示，目前有16.6%的马来西亚人胆固醇水平过高，其中四分之一对自身的状况浑然不觉¹。研究成果表明高胆固醇是造成心脏病和中风等心血管疾病的风险因子²。因此，重要的是继续投入教育工作的努力能使马来西亚人体现出追求健康的行为。

有鉴于此，马来西亚晖致与国家心脏中心 (IJN) 联手编写了这本胆固醇管理手册。此手册经过精心编写，将着重于阐明胆固醇对心脏问题的有关影响，打破常见的迷思和对胆固醇的误解，同时也会分享轻松改变生活方式的实用技巧。通过我们的共同努力，我们希望这本内容丰富的手册能够让患者及其看护人就与心脏有关的所有事宜与医生共同做出最好的决定。

在晖致，我们致力于通过提供药物以外的医疗解决方案来减轻非传染性疾病的负担。通过与值得信赖的合作伙伴建立关系，我们旨在提供高质量的教育资源，以帮助我们社区内的健康促进，疾病预防和健康老龄化。我们希望这本手册能帮助您迈向更健康的生活。

夏亚特里医生 (Dr. Gayatri Gunasagaran)

马来西亚医药领导

晖致制药集团马来西亚普强分公司

内容目录

序言	1
第一章：你应该了解的胆固醇资讯	4
什么是胆固醇	4
胆固醇类型	6
辨识胆固醇水平	8
第二章：你并不孤单！	12
高胆固醇血症盛行率	12
对马来西亚民众造成负担的其他疾病	13
第三章：你应该怎么做？	16
高胆固醇的症状及诊断	16
调整生活方式	17
精明择食	21
治疗高胆固醇问题	26
了解事实真相	30
词汇表	35
感谢	36
资料来源	37

第一章：你应该了解的胆固醇资讯

关于胆固醇

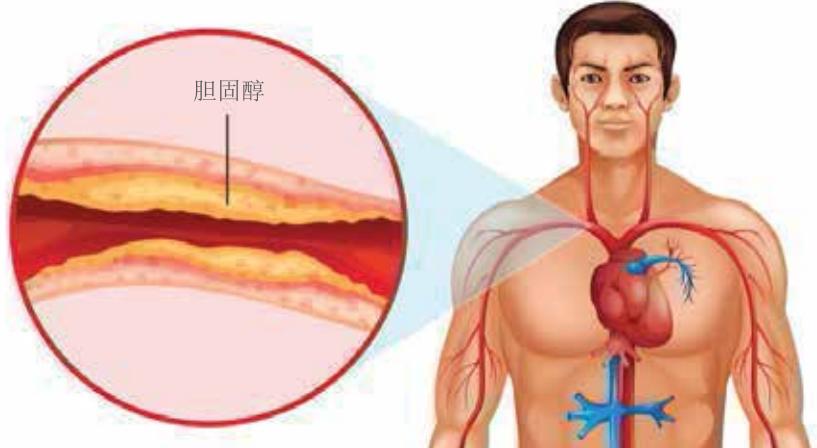


图1：胆固醇在血管中沉积的示意图

图片来源：Shutterstock

什么是胆固醇?³

胆固醇是存在于血液中的一种脂肪(脂质)，你的细胞需要胆固醇。你的身体会供应所有需要的胆固醇，但是，你也可以从摄取的食物中获得胆固醇。

如果你的身体/血液中胆固醇太多会怎么样?³

胆固醇太多会导致这些脂质堆积并堵塞在动脉中，动脉是负责将血液从心脏输送出去的血管。动脉硬化(也称为动脉粥样硬化)会导致动脉腔变得狭窄，影响血液经由动脉的流畅输送。



图片来源: Shutterstock

胆固醇从何而来?⁴

你的身体,尤其是肝脏会制造所有你所需要的胆固醇,然后经由血液循环运送至身体各个部位。但是,胆固醇也存在于动物性食物来源,例如:肉类、家禽和全脂乳制品。当你摄取富含饱和脂肪和反式脂肪饮食时,你的肝脏就会产生更多的胆固醇。



迷思或事实：胆固醇对身体有害！

迷思:这个说法可能会令人感到惊讶!但是,胆固醇本身并没有害处。事实上,胆固醇是我们身体制造出来以保持健康的一种物质。但是,血液中含有太多胆固醇就是一件坏事!因为这些胆固醇会沉淀并囤积在血管壁。这些囤积物质会造成你的血管硬化,同时随着时间流逝血管会变得狭窄,进而引起心脏供血量不足的情况。⁵

胆固醇类型

好vs坏胆固醇⁶

胆固醇无法在血液中溶解,必需由称为脂蛋白的物质经由血液运送。脂蛋白由脂肪(脂质)和蛋白质组成。

低密度脂蛋白(坏的胆固醇)⁶

低密度脂蛋白被视为“坏”胆固醇,因为它导致斑块形成。斑块是一种厚硬状的沉淀物,会导致动脉阻塞及失去弹性。

高密度脂蛋白(好的胆固醇)⁶

高密度脂蛋白被视为“好”胆固醇,因为它能吸收胆固醇并将其运送回到肝脏,进而代谢排出体外。

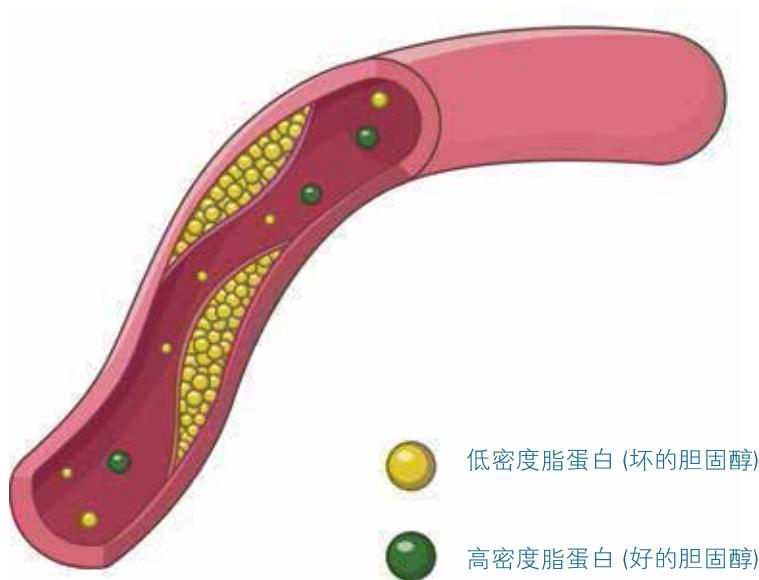


图2：坏胆固醇堵塞动脉的示意图

图片来源：Shutterstock

什么是高胆固醇血症？

高胆固醇血症是指血液中胆固醇水平非常高的情况。⁷

低密度脂蛋白会导致斑块囤积。斑块是一种厚硬状的沉淀物，会导致动脉阻塞及失去弹性。这种情况称为动脉粥样硬化。如果斑块阻塞及造成动脉变得狭窄，如果影响位置在心脏有可能会导致心脏病发作，如果影响位置在脑部则有可能引发中风。⁶

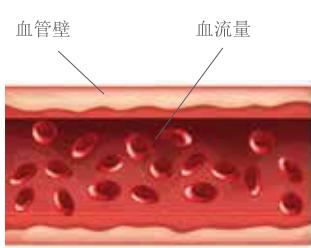


图1：血流通畅无阻

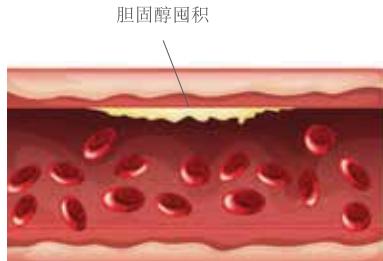


图2：血流量减少

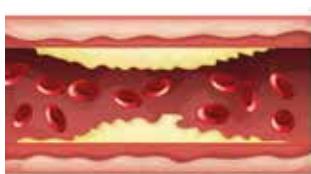


图3：血流速度变慢

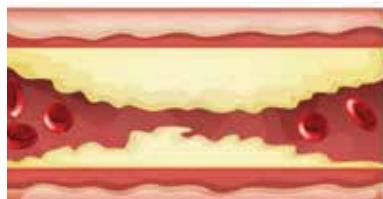


图4：血流受阻并停止流通

图3：高胆固醇血症示意图

图片来源：Shutterstock



迷思或事实：高胆固醇水平意味着你有罹患心脏病的风险

事实：如果血液中含有太多胆固醇，这将会增加你罹患心脏病和其他心血管疾病的风险。⁸

辨识胆固醇水平⁹

确保你的胆固醇水平控制良好，是保持心脏健康的理想方法，同时也降低你罹患心脏疾病或中风的风险。所以，知道及了解你的胆固醇水平数值，可能会拯救你的生命！

辨识总胆固醇水平（没有心脏疾病或糖尿病人士）

总胆固醇水平	总胆固醇数值分类
低于 5.17 mmol/L	达标
5.17 – 6.18 mmol/L	边缘性偏高
6.21 mmol/L 及以上	高于正常

资料来源：NIH Medline Plus

辨识低密度脂蛋白（坏胆固醇）水平

低密度脂蛋白(坏胆固醇)水平	低密度脂蛋白数值分类
低于 2.59 mmol/L	理想水平
2.59 – 3.34 mmol/L	理想边缘/高于理想水平
3.36 – 4.11 mmol/L	边缘性偏高
4.14 – 4.89 mmol/L	高于正常
4.91 mmol/L 及以上	非常高

资料来源：NIH Medline Plus

辨识高密度脂蛋白（好胆固醇）水平

高密度脂蛋白(好胆固醇)水平	高密度脂蛋白数值分类
低于 1.03 mmol/L	罹患心脏疾病的风险数值
1.03 – 1.53 mmol/L	数值越高越好
1.55 mmol/L 及以上	可能有助于预防心脏疾病

资料来源：NIH Medline Plus

备注：以上注明的数值仅作为一般参考用途，胆固醇水平的目标将根据个人风险有所差异。



今天就与你的医护人员讨论！

影响胆固醇水平的因素⁹

很多情况都会影响胆固醇水平,以下几项是你可以改变或调整的因素:



饮食

富含饱和脂肪和胆固醇的饮食会导致你血液中的胆固醇水平上升。饱和脂肪是主要根源,但食物中的胆固醇也扮演重要角色。为了帮助你降低血液中的胆固醇水平,你必须减少饮食中的饱和脂肪和胆固醇含量⁹。无论如何,胆固醇主要由肝脏产生,并非所有的膳食胆固醇都会变成血液中的胆固醇¹⁰。因此,限制饱和脂肪和反式脂肪的摄取量更为重要¹¹。



体重

超重会增加你罹患心脏疾病的风险,同时也可能会提高你的胆固醇水平。通过减轻体重,你可以帮助降低低密度脂蛋白和总胆固醇水平,同时提高你的高密度脂蛋白水平及降低三酸甘油酯水平⁹。



运动

定期运动对于帮助降低低密度脂蛋白(坏的胆固醇)水平及提高高密度脂蛋白(好的胆固醇)水平。运动不仅能够帮助你减轻体重,同时也将降低你罹患心脏疾病的风险。你应该每天至少保持30分钟的活跃运动量⁹。



迷思或事实: 低胆固醇水平必然是健康良好的象征

迷思: 高胆固醇水平会增加冠状动脉疾病的风险。低胆固醇水平一般上比较好。然而,低胆固醇水平有时候可能与其他健康问题相关。如果你的低胆固醇水平低于所建议的理想比例(参考第8页),你应该与医生讨论这件事¹²。

图片来源：Shutterstock

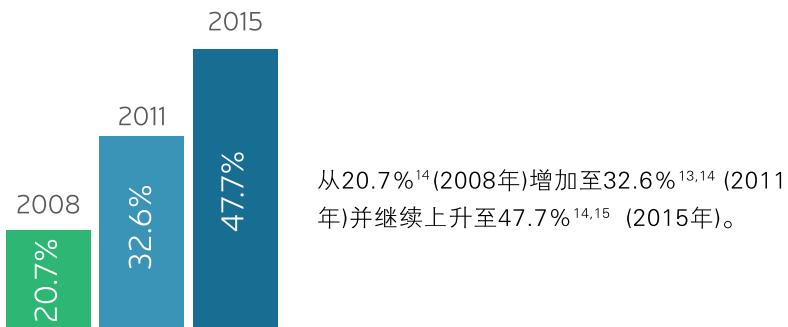


“运动会让你出汗，
同时也可以提高
好的胆固醇水平。”¹³

第二章：你并不孤单！ 高胆固醇血症盛行率



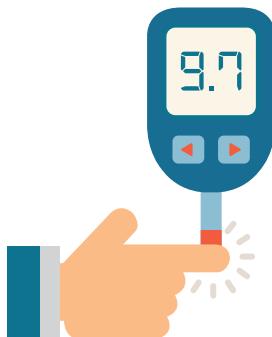
图片来源: Shutterstock



对马来西亚民众造成负担的其他疾病

糖尿病和高血压是可能导致心血管健康问题的其他疾病。

马来西亚两大疾病负担¹⁶:



糖尿病

“全国有17.5%(大约350万人)年龄18岁以上的成年人患有糖尿病。”

“当中有9.2%之前并未获确诊为糖尿病。”



高血压

“全国有30.3%(大约610万人)年龄18岁以上的成年人患有高血压。”

“当中有17.2%之前并未获确诊为高血压。”



冠状动脉心脏病(其中一种心血管疾病类型)是马来西亚的主要死亡原因,盛行率为每10万人当中就有150人死亡¹⁷。

图片来源：Shutterstock



第三章：你应该怎么做？ 高胆固醇的症状及诊断



高胆固醇有什么症状?¹⁹

高胆固醇通常不会出现任何症状。例如：心脏病发作或中风可能是高胆固醇水平造成血管损伤的结果。

在高胆固醇水平导致斑块在血管内形成之前，上述情况通常都不会发生。斑块会导致血管变得狭窄并引起供血量不足。这种情况会造成严重的并发症。因此，定期检查非常重要，因为胆固醇问题往往没有任何症状。



如何诊断高胆固醇问题?²⁰

医生会检测你血液中的胆固醇水平以确诊高胆固醇问题。进行检测之前，你必需先禁食(完全不能进食，除了喝白开水)9至12个小时。

血液检测将会让医生取得总胆固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白水平的资讯。检测高总胆固醇和高密度脂蛋白并不需要禁食。如果你的总胆固醇数值为 5.17 mmol/L 或以上，或你的高密度脂蛋白低于 1.03 mmol/L ，你的医生可能会建议你进行血液检查，以进一步测量你的胆固醇水平。



迷思或事实：“进行胆固醇检查之前必需禁食”

迷思： 血液检测可帮助医生检查特定健康问题，同时了解你的身体是否良好运作。医生会采用血液检测来分析治疗的有效性。你无需在进行所有血液检测之前禁食。如果你需要禁食，医生会预先告知你²¹。

调整生活方式²²

活出健康人生其实并不难。你只需要遵循医嘱服用药物,同时改变生活方式稍微作出调整就能改善健康,提高你活得更长寿的机率,创造快乐幸福人生!

经常运动并增加你的活动量

运动可以帮助改善你的胆固醇水平, 适量的活动则有助于提高你的高密度脂蛋白(好的胆固醇)水平。



图片来源: Shutterstock

你可以考虑:

- 以快走方式或骑脚车上班
- 游泳或进行体育运动

摄取有益心脏健康的食物²²



选择比较健康的脂肪²²

红肉和乳制品含有大量饱和脂肪，这会提高总胆固醇和低密度脂蛋白(坏的胆固醇)数值。你还是可以摄取这些产品，但应该选择比较健康的选项，例如：瘦肉片、低脂牛奶、以及橄榄油和芥花籽油等蕴含的单元不饱和脂肪，以及也是膳食纤维之一的多元不饱和脂肪。多元不饱和脂肪与单元不饱和脂肪一样，也是健康脂肪选项之一。²³



远离反式脂肪²²

摄取反式脂肪会提高“坏”胆固醇水平及降低“好”胆固醇水平，这可能会提高你心脏病发作的风险。减少摄取煎炸食物和含有大量反式脂肪的加工食品，例如：曲奇饼、饼干、蛋糕等。



摄取富含omega-3脂肪酸的食物²²

Omega-3脂肪酸不会影响低密度脂蛋白。这种营养元素对你的心脏健康有好处，而且可以帮助提高高密度脂蛋白(好的胆固醇)水平，同时还能降低血压和三酸甘油酯水平。富含Omega-3脂肪酸的良好食物来源包括：鱼类、核桃、杏仁和亚麻籽等等。



增加可溶性纤维摄取量²²

纤维可以区分成两大类：可溶性和不可溶性纤维。富含可溶性纤维的食物来源包括：水果、燕麦/燕麦麸、蔬菜、豆类和扁豆类等等，这些食物都能帮助降低你的低密度脂蛋白水平。



戒烟²²

如果你是吸烟者，马上戒烟！戒烟可能改善你的高密度脂蛋白水平，而且好处远远不止这些！戒烟1年后，你的心脏病风险比吸烟者减少了一半。戒烟15年后，你罹患心脏病的风险率与从未吸烟的人相同。



减重²²

多余的体重可能会导致高胆固醇问题。你只需减轻5%–10%体重，就能够改善胆固醇水平。从评估你的饮食习惯和日常活动开始，展开减重行动！



适量饮酒²²

如果你是饮酒一族，记得适量饮酒！一个健康成年人的饮酒量，所有年龄层女性，以及年龄65岁以上的男性，每天最多只能喝1杯酒，年龄65岁或以下的男性最多不能喝超过2杯。饮酒过量会导致严重心脏健康问题，其中包括高血压、心脏衰竭和中风。



今天就与你的医护人员讨论！

精明择食

维持理想胆固醇水平的食物²⁴

低饱和脂肪健康饮食是维持低胆固醇水平的重要关键。你知道吗?你可以在日常饮食中应用以下建议, 进一步降低你的胆固醇水平!



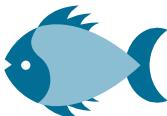
选择全谷类

全谷类蕴含各种有助于促进心脏健康的营养元素。全谷类是良好食物选择, 例如: 燕麦和燕麦麸。



大量摄取水果蔬菜

水果和蔬菜富含膳食纤维, 可以帮助降低胆固醇水平。



摄取促进心脏健康的鱼类

选择促进心脏健康、富含omega-3脂肪酸的鱼类, 例如: 三文鱼和鲭鱼。

胆固醇含量高的食物



你知道吗?
胆固醇有两大类型!

图片来源: Shutterstock

你身体内的胆固醇水平，主要来自于饮食及身体所产生的胆固醇¹⁰。

富含膳食性胆固醇的饮食方式，已经证实会导致某些人形成高胆固醇。无论如何，研究也显示，限制膳食性饱和脂肪和反式脂肪的摄取量，比限制膳食性胆固醇更加重要，以帮助预防心脏相关的疾病¹¹。

了解你的胆固醇：好、坏、与恶的胆固醇!²⁵

了解“好”与“坏”胆固醇的更多知识非常重要，例如：单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪是“好”的胆固醇；饱和脂肪和反式脂肪属于“坏”的胆固醇。以下是以“好人”、“坏人”、“恶人”区分的不同脂肪类型。

好的胆固醇²⁵

单元不饱和脂肪 - 食物来源



好的胆固醇



降低低密度脂蛋白或
“坏” 胆固醇水平



提高高密度脂蛋白或
“好” 胆固醇水平



坚果类与种籽类



橄榄油



酪梨



芥花油

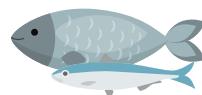
多元不饱和脂肪 - 食物来源



好的胆固醇



三文鱼和鲭鱼



鳟鱼和沙丁鱼



降低低密度脂蛋白或
“坏” 胆固醇水平



玉米和大豆油



红花籽油和葵花籽油

坏的胆固醇²⁵

Lemak Tepu



坏的胆固醇



提高总体胆固醇水平，尤其是
低密度脂蛋白或“坏”胆固醇
水平。

食物来源：



肉类和家禽类



鸡蛋



牛油



奶油和乳制品

植物性产品及热带食用油



椰子和椰油

85% Lemak Tepu²⁶



棕榈油

50% Lemak Tepu²⁷



可可脂

60% Lemak Tepu²⁷

邪恶的胆固醇²⁵

反式脂肪

食物来源：氢化脂肪



坏的胆固醇



降低高密度脂蛋白或
“好”胆固醇水平



提高低密度脂蛋白或
“坏”胆固醇水平



人造奶油



蔬菜起酥油

使用范围：



曲奇饼



饼干



薯片



快餐



迷思或事实：用人造奶油取代牛油可以帮助降低我的胆固醇

迷思：人造奶油含有不健康的反式脂肪²⁵。无论如何，你必需了解并非所有人造奶油都是相同的，有些人造奶油含有反式脂肪。一般上，越是呈现固体坚硬状态的人造奶油，反式脂肪含量越高。所以，凝固状态的人造奶油通常比软性人造奶油含有更多反式脂肪²⁸。如果你有高胆固醇问题，应适量摄取所有脂肪类食品²⁹。



今天就与你的医护人员讨论！

治疗高胆固醇问题



图片来源: Shutterstock

如果你担心不健康胆固醇水平的问题,你应该改变饮食习惯和生活方式。对于某些人而言,改变饮食习惯和生活方式就已经足够。然而,其他人可能会需要药物治疗,尤其是你也同时患有其他疾病的情况下³⁰。

通过咨询医生,你可以根据胆固醇水平评估自己心脏病发作或中风的风险,以及其他相关风险因素。进行病情评估时,你可以与医生讨论,共同制定出适合你的疗程或计划。

降低胆固醇的药物³⁰

目前有多种药物可以降低胆固醇水平。他汀类药物适用于大部分患者,因为它们是唯一与降低心脏病发作和中风风险存在直接关系的降低胆固醇药物类别。你的医生可能会考虑其他药物选项,尤其如果你出现严重副作用或无法对单一他汀类药物治疗产生适当反应。

如果你属于以下高风险群,我们建议你与医生讨论:



低密度脂蛋白数值过高,以及10年心血管发病风险值高于7.5%或以上的成人。

备注: 请会诊医生检查你的心血管疾病风险值。



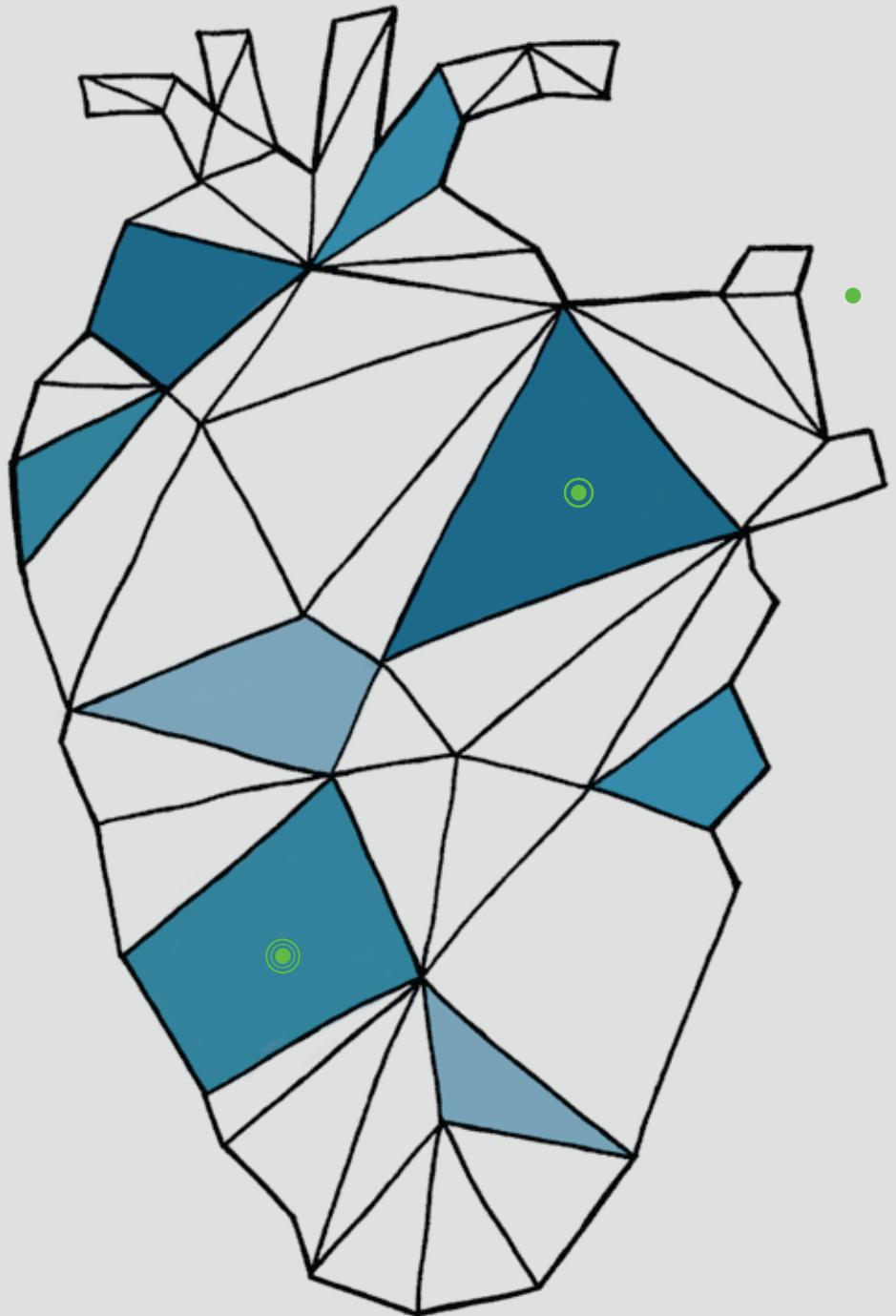
曾经有心血管疾病病史(心脏病发作、中风、稳定型或不稳定型心绞痛、周边动脉疾病,或曾经接受过冠状动脉或其他动脉血管重建手术)的人群。



年龄21岁及以上,低密度脂蛋白(坏胆固醇)数值非常高 (4.91 mmol/L 或更高) 的人群。



低密度脂蛋白水平偏高及年龄介于40–75岁的糖尿病患者。



他汀类(Statins)药物?

● 什么是他汀类(Statins)药物?

他汀类药物是经由医生处方,帮助降低血液中胆固醇水平的一种药物类别。

◎ 我为什么需要他汀类药物来降低胆固醇?³¹

他汀类药物会减少身体制造的“坏”胆固醇数量。

你的身体会不断制造胆固醇, 所以如果你停止服用他汀类药物, 你的胆固醇水平很可能会上升。如果你获得医生处方的他汀类药物, 你必需遵照医嘱服用。

如果你曾经心脏病发作或发生中风情况, 医生可能会建议你服用他汀类药物以降低上述情况再次发生的风险。如果你是糖尿病患者, 你罹患心血管疾病的风险更高, 服用他汀类药物将有助于降低风险。

◎ 我什么时候需要服用他汀类药物?³¹

遵循医嘱定时服用药物非常重要。请咨询医生, 了解你应该在什么时候服用他汀类药物。

了解事实真相

虽然很多人都服用他汀类药物来保护心脏健康和管理胆固醇水平,却往往对这些药物存在许多误解,尤其是与这些救命药物相关的安全性问题。

以下是一些与他汀类药物关的常见迷思,以及事实的真相。

胆固醇迷思



迷思1: 禁食会影响胆固醇检查结果³²

禁食胆固醇检测,是指一个人在一段时间不吃不喝(纯净白开水例外)后进行的检测。另外也有非禁食的胆固醇检测,称为随机式胆固醇检测。这个测试可以让你在无需禁食的情况下测量胆固醇水平。有些胆固醇测试需要你禁食,有些测试结果则不会受到食物摄取的影响。

总胆固醇的单一检测结合了坏胆固醇和好胆固醇水平。总胆固醇检测并不需要禁食,因为食物摄取并不会影响数据,但血脂检查就需要禁食。血脂检查结果会包括总胆固醇水平,以及低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和三酸甘油酯的个别数据结果。



迷思2: 燕麦可以降低胆固醇水平³³

燕麦蕴含有助于降低血液中胆固醇水平的可溶性纤维。燕麦含有称为 β - 葡聚糖的物质，这是一种水溶性纤维。这种纤维可以预防身体吸收过多的膳食性胆固醇，进而降低低密度胆固醇水平。因此，定期摄取燕麦搭配健康饮食是良好的生活管理方式。无论如何，你应该与医生讨论最佳的治疗选择，这是非常重要的！



迷思3: 纤瘦的人不会有高胆固醇问题³⁴

虽然超重的人胆固醇过高的情况比较常见，但纤瘦的人也可能会有高胆固醇问题。所以，请确保定期检查你的胆固醇水平。

心脏病迷思



迷思1：如果你有心脏病，你应该尽量少摄取脂肪³⁵

你确实应该遵循低饱和脂肪的饮食方式，同时避免摄取反式脂肪。但是，其他类型的脂肪，尤其是植物油及其他食物所蕴含的不饱和脂肪都是对你有益的饮食。



迷思2：心脏病其实是男性的健康问题³⁵

心脏病是男女都会面对的健康问题。事实上，根据1984年至今的统计，每年死于心脏病的女性人数多过于男性。心脏病是男性的主要死亡原因，同时也是年龄65岁以上女性的主要死亡原因。



迷思3：健康的人不可能罹患心脏病³⁶

透过运动和健康饮食维持健康生活方式的人们，虽然可以降低部分心脏病的风险因素，但这并不等于他们可以完全置之不理。为了安全起见，生理健康状况良好的人也应该定期检查血压和胆固醇水平。

他汀类药物迷思



迷思1：他汀类药物会影响你的运动能力³⁷

他汀类药物和运动都对心脏健康有益。大部分人的运动能力并不会受到他汀类药物的影响。然而，大约有10%服用他汀类药物的患者会出现肌肉疼痛和肌肉无力的现象。因此，与你的医生讨论是非常重要的，这样才能制定出最适合你的理想治疗方案。



迷思2：鱼油或OMEGA-3保健品可以取代他汀类药物³⁸

虽然众所周知鱼油保健品对健康有益，但并没有科学验证它能降低低密度胆固醇(LDL)水平。即使鱼油能够降低三酸甘油酯及心血管疾病风险，但至今没有足够的数据证明它能有效降低LDL胆固醇。



迷思3：他汀类药物的效益不只是降低胆固醇水平³⁹

除了降低胆固醇水平，他汀类药物还具有更多好处。这类药物还能够预防心脏病发作，我们将这个情况成为多重作用，其中包括稳定斑块及避免斑块破裂。这就是即使曾经心脏病发作，医生还是可能给予他汀类药物处方的原因。



迷思4：胆固醇水平降低/回复正常，我就可以停止服用他汀类药物²⁹

你不能够停止服用他汀类处方药物，因为你的低密度脂蛋白水平很可能会回到当初的原点。一旦你的胆固醇水平上升，心脏病发作和中风的风险也会随之增加。你无法完全“治愈”高胆固醇问题，但你可以成功控制胆固醇水平。这也意味着长期监控你的健康，以及每天服用你的他汀类药物。



迷思5：他汀类药物会导致失智症/记忆力衰退⁴⁰

部分服用他汀类药物的患者可能会记忆力衰退，但这种情况非常罕见。这些症状通常都是可以逆转的。记住！导致心脏病的原因也可能会引发失智症/记忆力衰退问题。因此，这些症状很可能与生活因素相关，而并非药物影响导致⁴¹。

当你出现上述症状时，请与你的医生讨论能够帮助你的可行方案。



迷思7：他汀类药物会导致糖尿病⁴⁰

虽然确实有过服用他汀类药物患者进展成糖尿病或血糖升高情况，专家认为，他汀类药物对于心脏的治疗效益超出了血糖升高的风险⁴⁰。对于已经罹患糖尿病的患者，他汀类药物能有效减少37%的心脏问题风险，以及降低48%的中风风险⁴²！



今天就与你的医护人员讨论！

词汇表 43

心绞痛/Angina

由于心肌缺少供氧而引起的胸痛情况。

动脉粥样硬化/Atherosclerosis

脂质斑块沉积阻塞动脉。

胆固醇/Cholesterol

胆固醇是一种蜡状的油脂性物质，人体内所有部位都有胆固醇，同时也存在于多种类型的食物中。

高密度脂蛋白/HDL (high density lipoprotein)cholesterol)

“好”的胆固醇。高密度脂蛋白能将胆固醇代谢排出体外，避免胆固醇沉积在动脉内。

低密度脂蛋白/ LDL (low density lipoprotein)cholesterol

“坏”的胆固醇。低密度脂蛋白会沉积在动脉血管壁，提高你罹患心脏疾病的风险。

脂蛋白概况/Lipoprotein profile

检测胆固醇水平和类型的一种检查

斑块/Plaque

斑块是一种厚硬状、堆积在动脉壁的沉淀物，进而阻碍血流通往心脏。

三酸甘油酯/Triglycerides

人体内和食物中脂类含量最多的化学物质。

感谢

这是一本汇集事实资讯的手册，诚挚感谢所有启发制作这本简易使用手册概念的人士。

作者们贡献了大量知识与专业意见以完成这本手册。

经费是推动这类活动的重要基础。这本手册获得晖致制药集团马来西亚普强分公司给予支持。

资料来源

¹Institute for Public Health 2020. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Non-Communicable Diseases, Healthcare Demand, and Health Literacy—Key Findings

²Cannon CP, Scirica BM. Treatment of elevated cholesterol. *Circulation*. 2005;111:e360-e363

³WebMD. Cholesterol & Triglycerides – Topic Overview.

Available at: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/high-cholesterol-overview#1>. Date accessed: 22 May 2020

⁴American Heart Association. About Cholesterol.

Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/About-Cholesterol_UCM_001220_Article.jsp#.WNDrPNJ9gM9. Date accessed: 22 May 2020

⁵High Blood Cholesterol: What You Need To Know.

Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/heart-cholesterol-hbc-what-html>. Date accessed: 22 May 2020

⁶American Heart Association. Good vs. Bad Cholesterol.

Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Good-vs-Bad-Cholesterol_UCM_305561_Article.jsp?appName=MobileApp. Date accessed: 22 May 2020

⁷U.S. National Library of Medicine. Hypercholesterolemia.

Available at: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/hypercholesterolemia>. Date accessed: 22 May 2020

⁸British Heart Foundation. High cholesterol.

Available at: <https://www.bhf.org.uk/heart-health/frisk-factors/high-cholesterol>. Date accessed: 22 May 2020

⁹NIH Medline Plus. Measuring Cholesterol Levels. MedlinePlus Website.

Available at: <https://medlineplus.gov/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg6-7.html>. Date accessed: 22 May 2020

¹⁰FITDAY. What is serum cholesterol. FITDAY Website.

Available at: <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/fats/what-is-serum-cholesterol.html/>. Date accessed: 22 May 2020

¹¹The Spruce. What is Dietary Cholesterol. The Spruce Website.

Available at: <https://www.thespruce.com/what-is-dietary-cholesterol-2238622>. Date accessed: 22 May 2020

¹²Mayo Clinic. Can Cholesterol be too low?

Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/expert-answers/cholesterol-level/faq-20057952>. Date accessed: 22 May 2020

¹³Everyday Health. 10 Surprising Facts About Cholesterol. 2016. Everyday Health Website.

Available at: <http://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/symptoms/things-you-didnt-know-about-cholesterol/>. Date accessed: 22 May 2020

¹⁴Ministry of Health Malaysia. National Health Morbidity Survey 2015. Non-Communicable Diseases, Risk Factors

& Other Health Problems Volume II. Cardiovascular Diseases – Hypercholesterolemia. Institute For Public Health Website.

Available at: <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2015>.

Date accessed: 22 May 2020

¹⁵ Ministry of Health. The Third National Health and Morbidity Survey 2006 (NHMS III). Hypertension & Hypercholesterolemia. Institute for Public Health. 2008

¹⁶ National Health & Morbidity Survey (NHMS) 2015. Fact sheet. Institute for Public Health Website. Available at: <http://www.ku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2015-FactSheet.pdf>. Date accessed: 22 May 2020

¹⁷ World Health Rankings. Health profile: Malaysia. Available at: <http://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/malaysia>. Date accessed: 22 May 2020

¹⁸ Cleveland Clinic. 22 Amazing Facts About Your Heart. Cleveland Clinic Website. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/2016/08/22-amazing-facts-about-your-heart-infographic/>. Date accessed: 22 May 2020

¹⁹ Healthline. Symptoms of High Cholesterol. Healthline Website. Available at: <http://www.healthline.com/health/high-cholesterol-symptoms#Stroke4>. Date accessed: 22 May 2020

²⁰National Heart, Lung and Blood Institute. How Is High Blood Cholesterol Diagnosed? NIH Website. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc/diagnosis>. Date accessed: 22 May 2020

²¹ WebMD. Fasting for Blood Test. Available at: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/fasting-blood-tests#1>. Date accessed: 22 May 2020

²² Mayo Clinic. Top 5 Lifestyle Changes to Improve Your Cholesterol. 2015. Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935?pg=1>. Date accessed: 22 May 2020

²³ Medline Plus. Facts about polyunsaturated fats. Medline Plus Website. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000747.htm>. Date accessed: 22 May 2020

²⁴ PositiveMed. Natural Tips to Significantly Lower Your High Cholesterol. 2013. PositiveMed Website. Available at: <http://positivemed.com/2013/05/08/lower-your-cholesterol-naturally/>. Date accessed: 22 May 2020

²⁵ The Spruce. Fats: The Good, The Bad & The Ugly. The Spruce Website. Available at: <https://www.thespruce.com/all-aboutfats-995463>. Date accessed: 22 May 2020

²⁶ Harvard Health Publications. By the way doctor is palm oil good for you. Harvard Health Publications – Harvard Medical School Website. Available at: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/By_the_way_doctor_Is_palm_oil_good_for_you. Date accessed: 22 May 2020

²⁷ Livestrong. Cocoa Butter Nutrition. Livestrong Website. Available at: <http://www.livestrong.com/article/270076-cocoa-butter-nutrition/>. Date accessed: 22 May 2020

²⁸ Mayo Clinic. Nutrition and healthy eating. Mayo Clinic Website. Available at: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/butter-vs-margarine/faq-20058152>. Date accessed: 22 May 2020

²⁹ Maxicare Healthcare Corporation. 14 Cholesterol Myths Busted. Available at: <https://www.maxicare.com.ph/health-wellness/14-cholesterol-myths-busted/>. Date accessed: 22 May 2020

- ³⁰ American Heart Association. Cholesterol Medications. AHA Website.
Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Cholesterol-Medications_UCM_305632_Article.jsp#.WJ2PYdJ96M_. Date accessed: 22 May 2020
- ³¹ British Heart Foundation. Statins. British Heart Foundation Website.
Available at: <https://www.bhf.org.uk/heart-health/treatments/statins>. Date accessed: 22 May 2020
- ³² Livestrong. The Difference Between Nonfasting & Fasting Cholesterol Tests. 2013. Livestrong Website.
Available at: <http://www.livestrong.com/article/484650-the-difference-between-nonfasting-fasting-cholesterol-tests/>. Date accessed: 22 May 2020
- ³³ Cholesterol Guardian. How effective is oatmeal in lowering cholesterol. 2015. Cholesterol Guardian Website.
Available at: <http://cholesterolguardian.com/how-effective-is-oatmeal-in-lowering-cholesterol>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁴ LDL Cholesterol Care. 6 Cholesterol Myths and Misconceptions. LDL Cholesterol Care Website.
Available at: <http://www.ldlcholesterolcare.com/6-cholesterol-myths-and-misconceptions>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁵ Harvard Health Publications. 5 myths about heart disease. 2014. Harvard Health Website.
Available at: <http://www.health.harvard.edu/heart-health/5-myths-about-heart-disease>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁶ Total News Wire. 8 Common Heart-Disease Myths You Should Know About. 2016. Total News Wire Website.
Available at: <http://totalnewswire.com/heart-disease-myths-busted/>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁷ Cleveland Clinic. 9 Myths You Might Think Are True About Statins – Busted. Cleveland Clinic Website.
Available at: <https://health.clevelandclinic.org/2016/10/9-myths-you-might-think-are-true-about-statins-busted/>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁸ Healthline. Fish Oil vs. Statins: What Keeps Cholesterol Down. 2015. Healthline website.
Available at: <http://www.healthline.com/health/high-cholesterol/fish-oil-vs-statins#1>. Date accessed: 22 May 2020
- ³⁹ Everyday Health. 10 Surprising Facts About Statins. 2015. Everyday Health Website.
Available at: <http://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/treatment/surprising-facts-about-statins/>. Date accessed: 22 May 2020
- ⁴⁰ FDA Drug Safety Communication: Important safety label changes to cholesterol-lowering statin drugs.
Available at: <https://www.fda.gov/drugs/drugssafetyinfo/ucm293101.htm>. Date accessed: 22 May 2020
- ⁴¹ Filit H, et al. Cardiovascular risk factors and dementia. Am J Geriatr Pharmacother. 2008;6(2):100–118.
- ⁴² Colhoun HM, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with atorvastatin in type 2 diabetes in the Collaborative Atorvastatin Diabetes Study (CARDS): multicentre randomised placebo-controlled trial. Lancet. 2004;364(9435):685–696
- ⁴³ WebMD. Glossary of Cholesterol Terms. 2016. WebMD Website.
Available at: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/glossary-terms-cholesterol>. Date accessed: 22 May 2020

资料来源：



Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (a Viatris Company)
(Formerly known as PF OFG Sdn. Bhd.)
Reg. No: 201801018158 (1280174-H)
Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5,
Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386

© 2021 VIATRIS - All Rights Reserved