

高血脂症

螢幕蓋字：藥物常識

藥物常識你要知，問問你的藥劑師。

夫婦在家中吃飯，飯桌上的餸菜以肉類為主，丈夫饞嘴地夾起一塊肉放進嘴裏，妻子無奈地搖頭，丈夫繼而拿起酒杯喝起啤酒來，然後再夾起一塊肥肉。

妻子： 哎呀，你又吃這些肥膩的食物，很高膽固醇的，上次看醫生時，醫生已告訴了你，你又忘記呢。

丈夫： 怕甚麼，我一直有服藥的，不然為甚麼要看醫生。

妻子： 你這樣不停吃肥膩的食物，服藥也沒有效了。

丈夫： 沒有效便多買點藥回來服用。

妻子： 甚麼？那些藥是可以自己買回來服用的嗎？

丈夫： 為何不行，我的朋友也是這樣的，他們還介紹了一種藥給我，說作用好得很呢。

這時候藥物大使突然出現，坐在丈夫旁邊的座位上。

藥物大使： 你們好！我是藥物大使，這位先生，其實降膽固醇藥在本澳是屬於處方藥，必須持有醫生處方才可以購買的。

丈夫： 甚麼？我還以為是普通藥，只是降低膽固醇，跟那些消

脂，減肥藥差不多，沒甚麼危害性吧。

藥物大使：當然不是，其實降膽固醇藥是跟其他藥一樣，有一定危險性，所以一定要在醫生的建議監督下使用，才安全呢。而且在未經醫生指示下擅自服用藥物是不對的，特別是處方藥物；例如，兩種降膽固醇藥一同服用時，有增加發生副作用的機會，所以千萬別自行胡亂加服其他藥物。如果你的情況有需要時，醫生一定會在評估後處方藥物給你。

妻子：藥物大使，不如你跟我們介紹一下甚麼是膽固醇，水平高時又有何危險？

藥物大使：膽固醇其實是一種血脂，除此之外，甘油三脂亦是另一種血脂。

螢幕蓋字：血脂是身體的必備脂肪，可維持身體的正常功能；血脂除了可從食物吸收外，人體還會製造出來。血脂主要包括膽固醇及甘油三脂，膽固醇可分為高密度膽固醇及低密度膽固醇。高密度膽固醇即是好的膽固醇，好的膽固醇可以令血裏面的血脂水平下降；低密度膽固醇即是壞的膽固醇，會增加血脂。

藥物大使：所以不論是膽固醇或甘油三脂過高，都可稱為高脂血症。

妻子：我經常聽別人說卡路里高就會變胖，那卡路里和血脂有甚麼不同呢？

藥物大使： 卡路里其實只是一個計算熱量的單位，而血脂存在於血中的脂肪。

妻子： 如果血脂高又有甚麼危害性呢？

藥物大使： 血脂過高的時候，脂肪會黏附在血管內，令血管變硬，變厚，變窄，減少彈性，甚至導致血管硬化或閉塞，最後更會減少血液對身體各器官的供應，從而引起很多併發症。

螢幕蓋字： 併發症包括：高血壓 糖尿病 冠心病 中風 心肌梗塞 引致死亡。

丈夫： 為何血脂會過高呢？

藥物大使： 一般來說，男性與長者較容易患有高血脂症，但其實一些生活習慣也會令血脂增高，例如：吸煙、飲酒、少運動等等。

丈夫： 我已經有高血脂症，除了服藥之外，還有甚麼需要注意？

藥物大使： 其實要控制或避免高血脂症，主要是從注意日常生活飲食習慣著手，即是要少吃一點高脂肪的食物。

螢幕蓋字： 少吃飽和脂肪食物，例如動物內臟、全脂奶、曲奇餅、魷魚、墨魚、蛋黃及薯片等等。多吃降血脂食物，包括高纖的食物、蔬果瓜菜、蕃茄、不同顏色的青椒、蘋果和麥皮等等。多用清蒸、水煮及燉的方式，避免炒煮炸。煮食油一定要避免用豬油，多用芥花籽油或粟米油等。減少到街

外吃飯的次數，少吃加工食物等。

妻子： 那除了飲食，我們還需注意甚麼呢？

螢幕蓋字： 戒煙 戒酒 定期運動 減肥 適當調節壓力 定期檢查
查血脂水平等等。

丈夫： 如果這些全都做了，但仍然沒有效，那我還可以做些甚麼
呢？

藥物大使： 那麼醫生便會考慮使用藥物。

丈夫： 但我現在已經在服藥了，在服藥的時候，又應該注意些甚麼
呢？

藥物大使： 藥物的主要作用是可以減少吸收食物中的脂肪，促進脂肪
代謝，消除血中脂肪，還可以減少身體製造膽固醇，一定要配合低脂肪的飲食，並且依照醫生的指示服藥。一般來說，這類降血脂藥需要服用幾個星期至幾個月的時間，藥效才可以完全發揮出來。

妻子： 那我們還需注意甚麼呢？

藥物大使： 一定要清楚服用的次數和粒數，服藥時間，需要空腹還是
飽肚服食等等。這些資料可以問醫生或是藥劑師，又或者參考藥物標籤。

螢幕蓋字： 不同類別的降血脂藥有不同的副作用，例如：腸胃不適、
頭暈；若有嚴重反應例如：原因不明的肌肉痛、紅腫、發

炎，需立即通知醫生。

藥物大使： 還有，如果是懷孕的病人，就一定要告訴醫生，讓醫生開
一種適合的藥給病人。

丈夫： 我們現在清楚了。

妻子： 謝謝你，藥物大使。

藥物大使： 不用客氣。

螢幕蓋字： 衛生局 時刻關心你。