



高胆固醇

有关血脂的一切

什么是高胆固醇?



扫描二维码了解更多
关于高胆固醇的知识!

胆固醇是由我们体内自然产生的一种重要物质，它对身体机能的运作起着关键性的作用。然而，当我们过量摄入高胆固醇含量的食物时，多余的胆固醇将会聚集在血管壁上，从而造成“动脉粥样硬化”。血检报告通常会列出下列 4 种与血脂相关的指标：总胆固醇、低密度脂蛋白（“坏胆固醇”）、高密度脂蛋白（“好胆固醇”）和甘油三酯（血脂）。

短期内的高胆固醇不会诱发病状，但是若长时间没有接受适当的治疗，这一现象则会造成血管堵塞。如果血管堵塞发生在心血管或者脑血管，则会分别导致心脏病发作和中风。

因此，为了降低心脏病发作和中风的风险，我们的首要目标是将血液中的胆固醇控制在理想的指标范围内。您的医疗团队会根据您的情况进行风险评估，从而让您了解自己的发病风险。

我可以尝试改善哪些生活习惯来降低血液中的胆固醇呢?

- ✓ 健康饮食 — 限制总脂肪的摄入，尽可能避免含有饱和脂肪和高胆固醇食物
- ✓ 定期运动 — 每周至少确保 150 分钟的运动量
- ✓ 保持健康的体重 — 您可以向您的医疗团队咨询个人的理想体重范围
- ✓ 戒烟

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

常用来降低胆固醇的药物有哪些？

他汀类药物 (阿托伐他汀, 瑞舒伐他汀, 辛伐他汀)



它的功效是什么？	常见的副作用有哪些？	我还需要知道什么？
抑制体内一种主要用来制造低密度脂蛋白的酶来达到效果。	罕见的副作用包括肌肉酸痛、肌肉无力和肌肉发炎	有些药物可能会跟他汀类药物相互作用，因而改变他汀类药物或其他药物的功效或增加其药物的副作用。 若想要进一步了解如这些副作用的应对方式，请向您的医疗团队咨询。

依折麦布



它的功效是什么？	常见的副作用有哪些？	我还需要知道什么？
抑制肠道对胆固醇的吸收，并增加体内胆固醇的排出	腹痛、腹泻、感到疲倦和关节疼痛	依折麦布是他汀类药物的辅助药物，联合治疗可增加药物功效。 但对于他汀类药物不适用的患者，它也可以被单独使用。

PCSK9 类生物制剂(注射剂)

它的功效是什么？

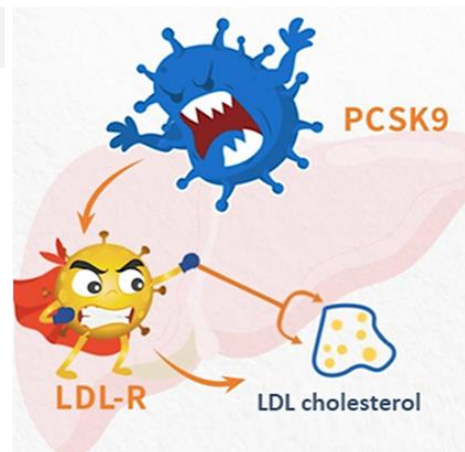
通过抑制体内 PCSK9 蛋白的生成，从而增加低密度脂蛋白在帮助肝脏的代谢和排出，降低血液里的低密度脂蛋白胆固醇。

常见的副作用有哪些？

副作用相对轻微，例如注射部位疼痛、红肿。

我还需要知道什么？

在初始剂量后，这组药物的给药周期是每两周至每六个月注射一次。与他汀类药物联合使用可以有效增加疗效，但对于他汀类药物不适用的患者来说，它也可以被单独使用。



未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

哪个是我的最佳选择？

下列表格指出了一些相关地要点来帮助您权衡利弊。切记：

- 没有人能预测出您将来会发生什么事，或者在什么时候发生。
- 心脏病发病或中风的风险会随着年龄和身体情况而改变。

改善生活习惯或服用药物虽可以降低患上心脏病发作和中风的风险，但是无法完全预防这些疾病的发生。

当您考虑每种选项时，也许您会发现有更多的个人因素可以添加至以下列表。您的医疗团队可以为提供您更针对性的信息、建议和协助。

	保持现状	改善生活方式	改善生活方式+药物
涉及什么？	<ul style="list-style-type: none"> • 不做任何改变 	<ul style="list-style-type: none"> • 并非所有改变生活习惯的建议都适合于您，但任何改变都会对您的病情有所帮助 	<ul style="list-style-type: none"> • 除了改善生活习惯，您需要长期服用至少一种药物来控制血液中的胆固醇。
有哪些益处处？	<ul style="list-style-type: none"> • 无需改变生活方式 • 无需服用药物 	<ul style="list-style-type: none"> • 降低心脏病发作或中风的风险 • 可能无需服用药物 	<ul style="list-style-type: none"> • 患上心脏病或中风的风险将更低 • 比起纯生活习惯的改变，药物能更有效地降低血液里的胆固醇。
有哪些风险？	<ul style="list-style-type: none"> • 尽管这不一定会发生，但是您患上心脏病、中风或肾衰竭的可能性比其他人高 	<ul style="list-style-type: none"> • 改变固有生活习惯可能有挑战性 • 血液中的胆固醇含量可能达不到理想指数，依旧有心脏病发作或中风的风险 	<ul style="list-style-type: none"> • 可能会受到药物的副作用所影响 • 可能需要定期进行的血液检查

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

健康 T.A.G. 2024



对于不同的群体和情况，低密度脂蛋白一共有三个不同的指标。然而您的个人指标还会收到很多其他的因素所影响，例如个人的健康状况和生活方式。您可向医疗团队咨询更多有关于自己的指标。

低密度脂蛋白标	< 2.6 mmol/L	< 1.8 mmol/L	< 1.4 mmol/L
适用于哪些群体？	<ul style="list-style-type: none"> • 仅有高血压，无其他并发症。 • ≤40 岁的遗传性高胆固醇患者，且没有其他心血管疾病的风险因素。 • 仅有<10 年糖尿病的患者。 • 仅有慢性肾脏病患者。 	<ul style="list-style-type: none"> • 动脉粥样硬化性或其他心血管病史（例如：缺血性中风、稳定型心脏病）。 • >40 岁的遗传性高胆固醇患者或有其他心血管疾病风险因素的患者。 • 糖尿病以及有其他心血管疾病风险的患者。 	<ul style="list-style-type: none"> • 曾有心脏病发作的病史或不稳定型心脏病的患者。

请注意：医疗团队会根据您个人情况进行评估并拟定一个适用于您的指标。

参考文献：

1. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines *Circulation*. 2019;140(11):e563–e595.
2. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J*. 2020;41(1):111–188.
3. MOH Clinical Practice Guidelines on Lipids 2016. Available from <https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider4/guidelines/moh-lipids-cpg---booklet.pdf>. Accessed 17 August 2022.
4. Management of Lipids Chapter of Cardiologists 2023. Available from https://www.ams.edu.sg/view-pdf.aspx?file=media%5C7093_fi_79.pdf&ofile=AMS+CPG+Management+of+Lipids_+FINAL.pdf. Accessed 8 August 2024.

未经新加坡国立大学药学与制药科学系许可，请勿转载

健康 T.A.G. 2024

