

年節美食誘惑多 血脂控制不可少

胡藜方

農曆新春期間是與親友圍爐敘舊、闔家團圓的日子，在此熱鬧歡樂氣氛下，總免不了準備豐盛年菜作為整年辛勞的犒賞。然而，過量且過度精緻的年節飲食，往往增加熱量及油脂攝取量，造成高血脂症等慢性病患者身體沉重負擔，此時若未節制飲食並配合規律服藥，可能導致疾病控制不良。高血脂與動脈硬化、心血管疾病息息相關，血中膽固醇（尤其是低密度脂蛋白膽固醇，俗稱壞膽固醇）及三酸甘油酯過高時，容易堆積在血管壁形成斑塊且使血管缺乏彈性，一旦發生阻塞即可能引起心肌梗塞或腦中風等併發症，因此密切控制血脂將有助於大幅降低心血管事件發生之風險。

目前市面上降血脂藥物主要有三大類，分別為藉由抑制膽固醇合成酵素 (HMG-CoA reductase) 的史他汀類藥物 (如 Crestor[®]冠脂妥、Lescol[®]益脂可、Lipitor[®]立普妥、Livalo[®]力清之、Mevalotin[®]美百樂鎮) 和常用於治療高三酸甘油酯症的纖維鹽酸衍生物 (如 Bezalip[®]倍利脂、Gemd[®]脂福、Lipanthyl[®]利脂寧) 以及膽固醇吸收抑制劑 (如 Ezetrol[®]怡妥、Vytorin[®]維妥力)，其中史他汀類藥物因效果顯著、安全性佳而常為高血脂治療首選。這些藥物均可能造成腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐等副作用，建議可隨餐或飯後服用，以減少腸胃道不適。此外，服藥期間飲酒應適量並避免飲用葡萄柚汁，特別須注意服藥後是否出現肌肉酸痛症狀，並定期監測追蹤肝腎功能變化。降血脂藥物應遵循醫囑服藥，如有併用紅麴、深海魚油 (富含 omega-3 脂肪酸) 等可能具有降低血脂效能的保健食品，應先諮詢醫師的建議，且不可擅自調整藥量或停藥，以期發揮最好的心血管保護功效。

治療高血脂除了使用藥物治療，更應從生活型態進行根本改變。年節期間生活作息容易紊亂，叮嚀病友歡度春節之餘除了謹記按時服藥，對於美味佳餚不可過多，把握低熱量、低糖、低油、少鹽、高纖的飲食原則，搭配戒菸、減重和規律運動，如此定可維持血脂目標值，健康平安過好年。