



他汀類藥物治療 預防心臟病發作和中風

如果您有罹患心臟（心血管）疾病的風險，或曾心臟病發作，那麼每天服用他汀類藥物可幫助您保護自己。研究發現，這可顯著降低心臟病發作以及死於心臟病發作或中風的機率。向您的醫生諮詢您未來10年的心血管疾病風險。

他汀類藥物如何預防心臟病？

您可能已經知道他汀類藥物有助於管理血液中的膽固醇水平。這種藥物還在其他方面有益於您的心臟和血管。

他汀類藥物能：

- 降低LDL（低密度脂蛋白，或不健康膽固醇）。這有助於減輕或預防動脈粥樣硬化（血管變窄或阻塞）。
- 增加HDL（高密度脂蛋白，或健康膽固醇）。這有助於降低LDL。
- 降低三酸甘油酯（另一種影響心臟病的脂肪物質）。

服用他汀類藥物也有助於預防血栓和血管炎。

儘管他汀類藥物十分重要，但單靠他汀類藥物還不足以預防心臟病發作和中風。許多患者需要服用額外的藥物。請向您的醫生諮詢其他預防心臟病的藥物。

服用他汀類藥物會有何問題？

大多數人在服用他汀類藥物後有很少或沒有副作用。有些人會有輕微的胃部不適、脹氣、便秘、腹痛或輕微的肌肉痙攣。如果您出現了副作用，請與您的醫生溝通改變他汀類藥物的劑量或類型。如此通常能解決副作用問題。

嚴重的肌肉疼痛（橫紋肌溶解）很罕見。如果您出現嚴重的肌肉疼痛或虛弱或尿液呈棕色，請立即聯絡您的醫生。

大多數人在服用他汀類藥物時不會出現肝臟問題。服用他汀類藥物的患者透過經常性驗血來檢查肝功能。

您可採取以下措施來降低出現副作用的可能性：

- 避免食用葡萄柚或飲用葡萄柚汁。
- 一天的飲酒量不超過2杯（男性）或1杯（女性），或完全不飲酒。一杯酒 = 12盎司啤酒、4盎司葡萄酒或1盎司烈酒，比如白蘭地、杜松子酒或伏特加。（如為跨性別者，請參照您出生時的性別）

如果有以下情況，請勿服用他汀類藥物：

- 已懷孕或可能懷孕。他汀類藥物可導致胎兒先天缺陷。
- 有嚴重的肝臟或腎臟損傷。

在外科手術或牙科或急診治療前，請告知臨床人員，您正在服用他汀類藥物。

他汀類藥物及其他藥物如何配合我的心臟健康治療計劃？

藥物是治療計劃的重要組成部分。做出有益心臟健康的選擇同樣重要。這包括健康飲食、每天鍛煉30分鐘以及管理壓力。您可以和醫生一起制訂有益心臟健康的生活計劃。另外，如果您患有糖尿病，請務必管理好您的血糖。

關於服用他汀類藥物，我需要知道些什麼？

按照醫生的指示堅持服用他汀類藥物非常重要。請勿在未與醫生討論的情況下停藥。停藥會增加出現心血管問題的風險。如果您難以記得服藥，也請告知您的醫生。

您可能需要終身持續服用他汀類藥物。與您的醫生確認您的藥物和劑量適合您的情況。

使用此表來了解何時以及如何服用醫生開給您的他汀類藥物。

我該如何服用他汀類藥物

藥物	劑量	片	每日總計	何時服用
• 辛伐他汀 (Zocor):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	睡前
• 阿托伐他汀 (Lipitor):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	一天中任何時間
• 洛伐他汀 (Mevacor):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	晚餐時
• 普伐他汀 (Pravachol):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	睡前
• 氟伐他汀 (Lescol):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	晚上
• 瑞舒伐他汀 (Crestor):	_____ 毫克	_____	_____ 毫克	一天中任何時間

如果您無力支付藥物費用，您可能有資格獲得財務補助。與您的 Kaiser Permanente 藥劑師溝通，或致電 1-866-399-7696 聯絡醫療財務補助計劃。

如果您醫生或藥劑師建議，請戴 MedicAlert 手環或攜帶有關您所服用藥物的其他標識。如需了解有關資訊，請致電 1-888-663-4298 或造訪 MedicAlert.org。

您也可以隨身攜帶一張最新的個人用藥記錄卡 (小卡片)。卡片上應包括您可能對其過敏的藥物或食物，以及您正在服用的非處方藥、草藥產品、維生素或補充劑。

其他資源

- 造訪我們的網站 kp.org/mydoctor。
- 聯絡您當地的健康教育部，獲取書籍、影片、課程或其他資源。
- 如果您受到伴侶或配偶的毆打、傷害或威脅，這可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電全國家暴求助專線 1-800-799-7233 或造訪 thehotline.org。

本資訊無意用作診斷健康問題或取代醫師或其他保健專業人員為您提供的醫療建議或醫護服務。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 不為文中提及的藥物或產品背書。所列任何商品名稱僅供便於識別之用。部份照片可能由模特拍攝，並非實際患者。

© 2004, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-195 (Revised 08/22) Statin Therapy: Preventing Heart Attacks and Strokes (Chinese)