

血壓忽高忽低怎麼量

根據世界衛生組織的報告指出，高血壓是造成死亡的高危險因子。因此，養成定時量測血壓的好習慣，自主監測血壓變化，將有助於及早發現血壓異常，預防心血管相關疾病。

養成定時量測好習慣**讓數字更有參考意義**

血壓計屬於醫療器材，目前市面上血壓計種類眾多，有手動式量測與自動式量測，依量測部位不同則分為手腕式與手臂式。在選用血壓計時，食藥署建議，民眾需留意是否有醫療器材許可證字號，並要在固定時間、選用同台血壓計、測量相同部位，並持續做紀錄，才能達到良好的監測。一旦發現血壓異常，應及早就診，並配合醫師診斷治療。

特別要提醒的是，人體的血壓會不斷地變化，如能長期、定時監測，絕對會比頭痛、不舒服時才量測，或到醫院時的單次測量，更具參考意義。

選用認證血壓計 監測血壓沒煩惱

選購血壓計時，食藥署建議民眾參考「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先「認」識血壓計是醫療器材；第二是在購買產品時，「看」清包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示；第三是使用前詳閱說

明書，依說明書的方式「正確使用」醫療器材。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八〇四期）

你的降血脂藥吃對了嗎**PART 1 血脂藥的類別**

血脂對民眾而言，是較無感的生理數值，通常久到醫院量一次，所以在降血脂藥的使用容易輕忽。為讓民眾對高血脂用藥「更有感」，食藥署特別請到台北市聯合醫院蘇柏名醫師為民眾說明。

蘇藥師指出，高血脂症可分三種，一種是高膽固醇血症，主要是膽固醇升高；第二種是高三酸甘油酯血症，主因是三酸甘油酯升高，第三種是混合型高脂血症，則是膽固醇與三酸甘油酯都升高。

一般罹患高血脂症初期，醫師不一定會馬上開藥，有時會設定觀察期，若病患能在此期間內做好飲食控制、保持規律運動及戒除不良習慣，於三到六個月內將血脂控制好，有機會不需透過藥品控制；倘若無效，醫師就會建議用藥。

常見的五種降血脂藥如下：

(1) Statin 類

是目前臨床上常開立的降血脂藥，像是 Rosuvastatin (Crestor®) 冠

脂妥)、Atorvastatin (Lipitor® 立普妥)、Fluvastatin (Lescol® 益脂可)、Simvastatin (Vytorin 維妥力)、Pravastatin (Mevalotin® 美百樂鎮)等。主要是抑制肝細胞中的膽固醇合成相關酵素來降血脂，副作用為頭痛、噁心、疲倦、偶而有肌肉痠痛或肝功能指數上升。通常醫師開藥前，會先確認肝腎功能與疾病的狀況。

(2) Fibrates 纖維酸鹽類

主要治療三酸甘油酯過高之病症，常見有 Gemfibrozil (Lopid® 洛脂膠囊) 及 Fenofibrate (Lipanthyl® 弗尼利脂寧膜衣錠)，此藥可以降低極低密度脂蛋白的合成，臨床上常與 Statin 類藥物併用。使用後可能有肌肉無力、痠痛等問題，若是小便出現深褐色尿液，建議民眾儘快回診。

(3) 總膽固醇吸收抑制劑

可使血液的低密度脂蛋白降低，最常見的藥品為 Ezetimibe (Ezetrol® 怡妥錠)，此藥品可以單一使用，也可以跟 Statin 藥品合併，副作用為頭痛、肌肉痛、腹瀉。

(4) 膽酸結合樹脂

常見有 Cholestyramine Resin (Choles Powder® 可利舒散)，藉由增加腸胃道中膽酸排除，使肝臟必須耗用額外膽

固醇來製造膽酸，進而減少膽固醇含量。此藥品會干擾其他藥品在腸道的吸收，因此用藥前一小時、或之後的四至六小時，才能再服用其他藥品。常見副作用為便秘、脹氣、消化不良，若服用此藥品，記得多喝水，多攝取高纖維食物幫助排便。特別要注意的是，此藥為粉劑，必須和水一同服用，不可乾吞粉末。

(5) 菸鹼酸類

最常見的為 Acipimox(Olbetam® 脂倍坦)，結構上與維生素 B3 相似，但不可用大劑量的維生素 B3 來取代。它主要是治療脂肪代謝失調、三酸甘油酯及膽固醇過高，常見副作用為潮紅現象，即全身發熱、發紅，還可能伴隨頭痛，通常數天後會緩解。

PART 2 注意事項

降血脂藥種類很多，還有那些注意事項呢？蘇藥師為大家說明服用降血脂藥時，哪些食物不能同吃，甚至還有些運動不能一起做唷！

蘇藥師提醒，民衆在使用 Statin 類降血脂藥品時，有以下幾點要注意：

(1) 避免飲用葡萄柚汁：

不僅不可同時吃，即使隔開時間仍不建議，因為葡萄柚汁裡面的呋喃香豆素 (furanocoumarin) 會影響許

高血脂症初期可以這麼做：



多此類藥品的代謝，抑制肝臟代謝酵素 CYP3A4，讓身體裡有過高的藥品濃度，且此物質在身體要經過很久才會被代謝，甚至可長達一至三天，進一步增加藥品的副作用。

(2) 避免與燕麥一起吃：

雖然燕麥具有豐富的膳食纖維，低糖又營養，但是並不建議和 Statin 類的藥品一起吃。因為高纖維的燕麥，反而會降低藥在腸胃道的吸收率。換言之，會讓身體因此無法獲得足夠的藥量來控制疾病。不過這種物理性的影響，只需要食用時間相隔一至四小時即可避免。

(3) 避免同時服用紅麴：

有些民衆為了降血脂會自行購買保健食品，最常見就是紅麴。但是，紅麴菌素的結構與 Statin 類藥品相似，有類似作用，當你已經服用降血脂藥品，就不建議額外攝取紅麴類保健食品，因為兩者併用會使血液中的藥品濃度

增加，可能會加重肌肉痠痛、無力等副作用，嚴重恐造成橫紋肌溶解或導致肝腎損傷。

(4) 避免進行高強度的離心運動：

服用降血脂類藥品的民衆，不建議進行高強度的離心運動。此運動主要利用重量與地心引力對抗，於短時間對身體進行高強度的肌力訓練，若在使用 Statin 類藥品的民衆，進行此種訓練恐引發橫紋肌溶解症，建議進行緩和的有氧運動，像是慢跑、快走、游泳等。

食藥署提醒，想要改善高血脂，最重要的還是調整生活習慣，飲食方面應該要低油、低糖、低鈉，也盡量避免攝取反式脂肪酸，多以植物油取代動物油，並且多攝取蔬菜、水果，維持理想體重，才能讓「油管」回復成清澈、健康的血管！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第、八〇七、八〇八期）

增加，可能會加重肌肉痠痛、無力等副作用，嚴重恐造成橫紋肌溶解或導致肝腎損傷。

 <p>葡萄柚類 不可同時吃 即使隔開時間仍不建議</p>	 <p>燕麥類 不可同時吃 如需食用建議時間 相隔2-4小時</p>	 <p>紅麴類 不建議服用</p>	 <p>高強度 離心運動 避免進行</p>
---	---	---	---

使用Statin類降血脂藥品時請注意