



他汀類藥物： 常見問題解答

預防心臟病發作與中風

有什麼改變？

為降低心臟病發作和中風的風險，美國心臟學會 (American Heart Association) 與美國心臟病學會 (American College of Cardiology) 於2013年12月發表了新的指導方針。Kaiser Permanente的醫生們同意，如果您有以下任何病史，服用**正確劑量的他汀類藥物**可保護您的心臟和心血管系統：

- 心臟病發作
- 動脈擴張術 (如支架或繞道手術)
- 中風
- 周邊動脈疾病 (PAD)
- 糖尿病，而且年齡介於40至75歲之間

若您不確定自己是否有上述任何病史，請詢問您的醫護團隊。

我仍需注意我的膽固醇嗎？

是的。改變生活型態以控制膽固醇，絕對有助於保護自身健康。然而，您不再需要讓低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇達到特定的**目標數值**。

這會如何改變我的醫療護理？

您的醫生和其他PHASE (日常預防心臟病發作與中風) 醫護團隊成員將檢視您的醫療資訊，確保您得到最好的整體健康護理。

一旦檢視完畢，他們可能會建議以下改變：

如果您正在服用正確劑量的他汀類藥物

您的醫護團隊可能會將膽固醇檢驗從您的檢驗醫囑號碼中移除。

如果改變他汀類藥物劑量對您有益處

您的醫護團隊可能會建議您改用另一種他汀類藥物或更改劑量，讓您的心臟健康得到更好保護。

如果您尚未服用他汀類藥物

若開始服用正確劑量的他汀類藥物，或許能讓您的心臟健康得到更好保護。

我現在能做什麼來保護自己的健康？

按照指示服用藥物，是您能採取的最佳行動之一，尤其當您已在服用他汀類藥物時。詢問您的醫護團隊能如何為您提供支援。

您還可以運動和採用植物性飲食，但不需要一次就改變所有生活習慣。

藥物是我保護心臟健康的唯一方式嗎？

不是，但服用藥物是您所能採用的最有效方式。改變生活方式也對保護心臟健康同樣重要，例如運動、戒煙和採用植物性飲食。

如有疑問應該問誰？

先詢問您的PHASE護理管理師。他/她是您的護理專家，經常會向您的醫生諮詢您的情況。

怎麼知道我是否已在服用他汀類藥物？

如果您服用以下任何藥物，就是在服用他汀類藥物：

- 辛伐他汀 (**Zocor**)
- 阿托伐他汀 (**Lipitor**)
- 洛伐他汀 (**Mevacor**)
- 普伐他汀 (**Pravachol**)
- 氟伐他汀 (**Lescol**)
- 瑞舒伐他汀 (**Crestor**)