



资料图

健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

随着人们生活水平的提高，高脂血症的患病率逐年上升。数据显示，我国18岁以上居民高脂血症的总体患病率高达35.6%，由此引发的心脑血管疾病也不在少数。

他汀类药物是临床常用降脂药物，可明显降低心脑血管事件的发生，然而很多患者在服药时常常忽略其中要点，不仅血脂控制不理想，还容易引起不良反应。

什么是他汀类药物

他汀类药物又称羟甲戊二酰辅酶A(HMG-CoA)还原酶抑制剂，通过竞争性抑制细胞内胆固醇合成过程中的限速酶活性，能有效降低血液中总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平，在临床上常被用于冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的防治。

冠心病患者长期服用他汀类药物，可将血脂控制在目标范围内，保护血管内皮功能、稳定动脉粥样斑块并降低冠状动脉缺血事件的风险。

不同他汀类药物的区别

他汀类常用代表药物包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、普伐他汀、洛伐他汀、氟伐他汀、辛伐他汀等。

阿托伐他汀与瑞舒伐他汀为长效他汀，一天中任意时间服用均可；普伐他汀、洛伐他汀、氟伐他汀、辛伐他汀为短效他汀，

服药时间建议在睡前服用。

服药期间 这些食物要忌口

1. 柚类水果

柚类水果如西柚，其中含有呋喃香豆素，会抑制肝药酶CYP3A4的活性，导致部分他汀类药物在体内代谢减慢，血药浓度升高，从而增加药物的不良反应，导致出现肝损害、肌肉损害、血糖升高等副作用。主要受影响的药物，包括阿托伐他汀，辛伐他汀和洛伐他汀。

2. 高胆固醇食物

如果长期吃动物内脏、鱼子、蟹黄等高胆固醇食物，很难让血脂降下来，不利于血脂控制及病情的好转，无形之中还会增加药物的用量，从而增加药物不良反应的发生概率。

另外，烧烤、炸鸡等高热量食物，脂肪含量非常高，也尽量少吃。

3. 高糖食物

如蜂蜜、蛋糕、奶茶等，过多的糖分摄入会导致血糖的波动，影响血脂水平，增加心脑血管疾病的风险。

4. 酒精及含酒精的饮品

经常饮酒，不仅使人体吸收他汀药物的速率受到影响，更直接伤害到肝脏等排毒器官，增加了罹患肝硬化、脂肪肝等疾病的风险，进而影响了药物正常代谢与肝脏健康。

另外，过度饮酒也会使机体内的转氨酶含量急剧升高。当转氨酶升高到一定数值时，肝脏无法正常代谢药物，易贻误病情。

5. 红曲制品

红曲是一种传统的中药食材，含有与洛伐他汀类似的活性物质，但成分不稳定。如果服用完他汀类药物，不建议再去额外

补充红曲，可能会增加肝和肾的负担，伤害健康。

注意观察不良反应

长期服用他汀类药物需定期复查血脂四项、肝功能、血糖、肌酸肌酶。

他汀类药物一般较为安全，不良反应通常较轻且短暂，如服药后出现以下不良反应，应及时就医，听取医生建议。

1. 肝功能异常

主要表现为转氨酶上升，在治疗开始后3个月较为多见。3个月没有出现转氨酶异常升高，没有加量的情况下一般不会再出现。当氨基转移酶升高>3倍正常上限值时，应在医生指导下及时停药或调整用药。

2. 肌肉损伤

肌肉损伤一般会在服药后的4至6周内，主要表现为肌肉疼痛、不适或无力、排褐色尿，同时伴有肌酸激酶(CK)超过正常值上限>10倍，需要在医生指导下及时停药或调整用药。

3. 血糖升高

有研究发现，阿托伐他汀会影响胰岛素敏感性，长期服药可能会抑制胰岛素分泌，进而让血糖异常上升，严重的情况下还可能诱发糖尿病。

4. 胃肠道不适

胃肠道不适是他汀类药物最为常见的副作用，表现为恶心、呕吐、腹泻、便秘等，在服药早期较为多见。

另外，在使用他汀类药物治疗期间，一定要严格遵医嘱，如需合用其他药物，应咨询医生或药师，避免自行盲目用药。同时，要均衡饮食、定期锻炼、戒烟限酒、保持良好心态等，这不仅有助于更好地控制血脂，还能降低心脑血管疾病的风险，提升整体健康水平。

手术前做哪些准备？ 这篇告诉你

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

提到做手术，大家或多或少都会有紧张和焦虑，这些紧张和焦虑主要源于对手术的未知。别慌，看完这篇手术前的注意事项，做好充足的术前准备，便可顺利“通关”。

一、手术前准备

在手术前一日，麻醉医生、手术室护士和麻醉护士会进行术前访视，会对患者的身体情况进行询问，请如实告知。

手术前一晚，需沐浴更衣，保持皮肤清洁，减少术后手术切口感染的发生。医生会在手术部位做好手术标识，注意不要擦洗掉。

没有胃排空延迟因素的成人手术患者，术前至少6小时不要吃固体食物，至少2小时不要喝水；儿童术前禁食时间也有差异，禁食禁饮时间以麻醉医生术前指导为准。

术前需取下假牙、假发、发卡、隐形眼镜、眼镜以及耳环、戒指、手表等金属物，也不要带贵重物品及手机、现金等带入手术室。

术晨做好个人卫生，洗脸、刷牙、梳头，除去唇膏、指甲油等，以便于术中观察患者病情。术前排尽大小便，留置尿管病人除外。

为保证手术室的清洁环境，减少感染，患者需贴身穿好病员服，不要将自己的衣裤带入手术室，并按要求戴好填有姓名、科室、住院号的腕带。

二、进入手术室

手术当日会有专人来接送至手术室，家属可在等候区或病房内等候，如有特殊情况，医院会及时联系，在手术室的谈话间进行当面沟通。

进入手术室后，护士将再次核查患者身份信息及手术部位等，并有序为其进行常规手术准备，其间如有不适应及时告知护理人员。

为保证手术安全，通常会选择大口径静脉留置针进行输液。为防止坠床，会进行适当的肢体约束，并根据手术需要确定是否留置导管。

麻醉医师会有序进行麻醉前准备，包括心电监护、监测血压等。如果采用椎管内麻醉，需配合医护人员摆好体位。

三、术后注意事项

手术结束全麻苏醒，患者需配合麻醉医生完成睁眼、握拳、抬腿等指令性动作，待意识清醒、生命体征平稳、符合苏醒室标准后，麻醉护士或医生会护送患者返回病房。

此外，患者在术后应保持好的生活习惯，避免手术部位碰水、保持清洁卫生，以免引起感染，影响术后恢复。

服用他汀药要忌口？答案来了