

# 丟掉史達汀 (Statin)！ 預防心血管從食開始



資料來源：台灣女人健康網

**面**對心血管疾病患者，醫生經常開給藥物—如降血脂藥物史達汀 (Statins) 控制病情。但是最近英國有許多醫生開始呼籲：治療病患不要再依賴藥物，應積極透過患者的生活習慣如飲食、運動、戒菸酒等方面達到減緩病情的目的；並且強調地中海飲食能夠降低心血管疾病發生。

## 是不是該考慮回歸良好飲食及運動

發起呼籲的醫生們認為，醫生應該要詳細告知患者史達汀的好處及風險，或者提供另外一種選擇—從生活習慣改變做起，讓他們自己選擇要用什麼方式治療心血管疾病。他們還提到，健康飲食、運動以及戒菸，降低心血管疾病的效果勝過史達汀。

結合三個英國皇家醫學院的公共健康教師會 (UK Faculty of Public Health) 的副理事 Simon Capewell 說明，對於許多想要避免心臟病的中年人來說，健康的飲食提供了比史達汀更有效且持續的結果。事實上，有八成的心血管疾病其實是因為生活習慣，如營養不均衡、運動不夠以及吸菸等原因所造

成，因此醫療人員應該使患者了解生活習慣與飲食對健康的價值。其中，適當的地中海式飲食含有少量的加工食物，經過隨機試驗後證實能降低心血管疾病；此外，醫療人員也需要告知患者應勤運動及戒菸。

## 生活習慣也會影響用藥療效

相對地，只有少部分患者能受惠於史達汀，而且依然會有副作用，如：5-10% 的服藥者有肌肉痠痛，1% 的服藥者有糖尿病等。此外，雖然有 2.5% 的人在服用史達汀後能預防心臟病或中風再次發生，但對健康且從未有過心臟病或中風的人來說，只有 0.5-2% 的機率能因為服用史達汀而活得比較久。

最後，英國醫學協會 (British Medical Association) 的主席 Chaand Nagpaul 說明，任何關乎治療的決定都應該將影響疾病更大的因素如生活習慣納入考量，並且醫療人員應該強化患者的健康知識，使他們能夠在足夠的訊息下為自己的健康負責，因此普通科醫師不可忽視與患者詳細討論對抗心血管疾病的方法的過程。

(資料來源：Prescriber)