

担心副作用擅自停药,男子突发心梗丧命

服用他汀类药物时,这4类食品要少吃

北京市朝阳区居民老刘今年52岁,患有冠心病,一直服用他汀类药物控制病情。服药一段时间后复查时,他发现自己的低密度脂蛋白下降到了1.7毫摩尔/升,且转氨酶、肌酸激酶等指标均为正常。因担心长期服用他汀类药物有副作用,老刘就把药物停了。

没想到,没过多久,老刘突然出现了胸闷、憋气、眼前发黑的症状,要起身呼救时,直接晕倒在了地上。家人发现后,把他送到医院。医生经检查,确诊其为急性心梗。医生虽全力抢救,还是没能挽回老刘的生命。

这个结果令老刘的家人难以接受:怎么好好的人就突然发生心梗去世了?



1 他汀 + 健康生活 或可让心血管高危人群延寿

心血管疾病是世界范围内致人死亡的第一大诱因,数据显示,每年约有1860万人因心血管疾病而死亡。2020年,心血管疾病导致的死亡率在我国农村地区、城市地区分别为48%、45.86%。

本身患有高血压、高血脂的患者发生心血管疾病的概率比普通人要高不少。这类人群如果在日常做好一级预防措施,就可以有效降低心血管疾病的发生率、死亡率。

前不久,一项发表在《美国预防心脏病学杂志》上的研究称,心血管疾病高风险人群若坚持服用他汀类药物并养成良好的生活习惯,可显著降低心血管死亡和全因死亡风险。

研究人员对160万名年龄在35岁—75岁的中国成年人进行了调查,受试者中约有26.5万人患有心血管疾病高危人群,但没有既往心血管病史。在随访过程中,研究人员统计了受试者是否服用他汀类药物,以及是否坚持健康生活方式。

健康的生活方式包括不吸烟、限量饮酒、进行体力劳动或体育活动以及均衡饮食,符合3项及以上的为非常健康组;符合两项的为健康组;一项及以下的为不健康组。研究者通过分析发现,心血管高风险人群坚持服用他汀类药物并保持良好的生活方式,可显著降低心血管死亡风险。

谈及他汀类药物,我们最先想到的就是其卓越的血脂调控能力。随着研究的不断深入,这类药物还展现出丰富的多效性特征:它不仅能够有效降低血液中的脂质水平,还在预防心血管疾病、改善血管功能等方面展现出广泛的作用。其多面的治疗效果,让它在临床应用中备受青睐。

《JAMA Network Open》杂志中刊登的一项研究发现,他汀类药物能降低74%的肝癌风险。研究人员对欧美三项涵盖180万人的大队列研究进行了荟萃分析,结果发现经常服用他汀类药物的人群新发肝病风险下降了15%,肝病相关死亡风险下降了28%,罹患肝细胞癌的风险下降了74%。

除降低肝癌发病、死亡风险外,研究人员还发现他汀类药物对男性、糖尿病患者以及肝癌遗传高风险患者都有很大的益处。

2 他汀副作用太大,会导致肾衰竭吗

有不少患者对他汀类药物十分抗拒,认为长期服药会给健康带来副作用,还可能引起肾衰竭。不可否认,任何药物都可能会带来副作用,他汀类药物也是如此。

我们需要明确的是,他汀类药物并不伤肾。目前,临床上常用的他汀类药物,进入体内后主要是通过肝脏进行代谢,通过肾脏代谢的不足10%。在不走肾的情况下,又怎么会伤肾呢?

服用他汀类药物最为常见的副作用是肌肉酸痛无力,占所有不良反应的37.5%。服药后,可能会引起横纹肌溶解,进而出现酸痛无力、肌酸激酶上升等异常。

还有部分患者会出现转氨酶升高的情况,但转氨酶上升不等于肝脏功能损伤。很多时候,患者出现转氨酶上升是因服药后肝细胞代谢活

动异常,从而导致转氨酶释放所致,并不意味着肝细胞损伤、坏死。患者口服他汀类药物出现转氨酶显著增加的概率很低,大约200人才有一例,对此无须过度担心。

不过,今年业内的新共识是,服用他汀类药物后如果出现以下情况,就应马上停药——

转氨酶升高超过正常值上限3倍以上,说明肝细胞已经发生了损伤、坏死,要及时停药,进行保肝治疗。

如果肌酸激酶水平超过正常值上限4倍,同时身上有肌肉酸痛、无力等症状,就需要及时停药并转诊治疗。

如果总胆红素升高超过正常值上限两倍,提示肝脏病变或胆道阻塞,就需要及时停药,并进行进一步检查。

3 服用“他汀药”期间,少碰这4种食物

很多高血脂患者在服药期间依旧管不住嘴,认为吃药了就万事大吉了。这个想法非常错误,在服药期间一定要少摄入这4种食物——

油炸食物 油炸食物内的油脂含量很高,长期大量摄入会让身体热量摄入过剩,容易导致身体肥胖,血脂也会升高。

西柚 西柚内的呋喃香豆素会抑制肝酶活性,在服用他汀类药物期间吃西柚,容易导致他汀的代谢受影响,体内血药浓度会异常上升,进而会导致药物蓄积而中毒。

动物内脏 动物肝脏的胆固醇含量很高,长期摄入容易引起内源性胆固醇上升,让血脂波动增加,加重心血管以及血液循环系统的负担。

酒精及含酒精饮品 酒精进入体内主要通过肝脏进行代谢,大量饮酒容易导致肝细胞变性、损伤,且会影响他汀类药物的正常代谢,增加不良反应的发生率。对于需要长期服药的患者来说,日常要多注意身体的表现,一旦发现异常,要及时就医。

据澎湃新闻

