

強化優質膽固醇 遠離婦女心臟病

◎林口長庚婦產部副教授 鄭博仁

最近幾年，心臟病已經躍升為婦女主要死因之一。一直以來，醫學界認為預防心臟病發生的最佳策略，非降低膽固醇莫屬。雖然，對某些人而言，此一風險因子可能不若吸菸或高血壓來得嚴重。但長期的體內膽固醇值偏高，易啟動動脈硬化，進一步導致心臟病及中風，卻是不爭的事實。

膽固醇是人體生理所需物質，在血液與蛋白質結合，以不同形式的脂蛋白存在。臨床上，較引起注意的是低密度脂蛋白LDL膽固醇，又稱為劣質膽固醇。LDL的產製若超過人體細胞所能吸收，則將附著在動脈壁，形成動脈硬化粥狀物。近幾年，拜降膽固醇藥物 statins 所賜，移除體內LDL已成為改善膽固醇值的主要手段。根據研究，使用 statins 治療可降低3~4成的心臟病罹患率及死亡率。

然而，膽固醇與心血管疾病的相關媒介，並不僅止於LDL。高密度脂蛋白HDL膽固醇，或稱優質膽固醇，亦占有重要角色。HDL 移除動脈壁上的LDL，並將它帶回肝臟。HDL同時有抗氧化、抗發炎及抗凝血等作用。無論男女，體內HDL值偏低者，罹患心臟病或中

風的風險較高。相對地，HDL較高則有保護作用。研究顯示，HDL偏低與心臟病風險的相關性較LDL偏高來得強。據估計，體內HDL每提升1mg/dL，可降低3%婦女心臟病，或2%男性心臟病的發生率；其效益顯然女優於男。去年，新英格蘭醫學雜誌一份研究顯示，無論男女，即使是已接受statins治療而LDL恢復正常者，其體內HDL的偏低情形，可以用來預測爾後發生心血管疾病的高風險狀況。同時期，其他研究也顯示HDL較高者，中風風險較低、較長壽，年老時認知能力較佳。

最近，提升HDL儼然已成為預防心臟病的最佳策略。部分研究顯示，只需提升HDL，而不必理會LDL或三酸甘油酯（亦為預測婦女心臟病的風險因子）是否下降，即足以降低心臟病風險。由於降低LDL的statins並非在所有患者身上皆產生療效，專家們認為提升HDL的藥物，將是今後膽固醇標靶治療新藥研發的主流。目前已經確認維生素B3，即菸鹼酸（niacin），可提升人體HDL，降低LDL及三酸甘油酯。一種叫fibrates的藥物也能提升HDL並降低三酸甘油酯。然而，使用菸鹼酸及fib-



rates可能產生包括熱潮紅、皮膚發癢及反胃等副作用，故仍未廣泛被接受。雖然statins的主要作用在於降低LDL，但仍可提升5~10%的HDL；部分研究認為對於治療前HDL偏低的患者而言，此一提升即足以大幅減少其心臟病風險及死亡率。

HDL已被視為是對付心血管疾病最重要的可控管風險因子。關於HDL的標準值或正常值，目前醫界仍莫衷一是。但膽固醇專家認為最少應維持在60mg/dL以上。婦女體內HDL低於50mg/dL，心臟病風險即大幅提升。有些婦女很幸運地，體內帶有提升HDL的基因。未具備此一天賦基因的婦女，則必須自求多福，從後天生活態度的改善做起。基因也並非決定HDL情況的唯一關鍵因素。許多在日常生活中，人人都可身體力行的作為，亦足以提升體內HDL值，並降低包括糖尿病及部分癌症等慢性病的發生率。如何透過良好且健康的生活型態之改變，以達提升HDL的作法，人人皆應牢記奉行，尤其是：

有氧運動：每週5次，每次30分鐘的有氧運動可提升5~10%的HDL。快走、慢跑或腳踏車都是不錯的選擇。理想的狀況是讓心跳維持在最快心跳值（大約是220減掉年齡）的50~85%達20分鐘以上。例如，一位40歲婦女的最快心跳值為180（220減40），有氧運動時心跳應維持在每分鐘90~153下較恰當。

體重控制：有肥胖傾向或體重過重者，每減重3公斤大約可提升1mg/dL的HDL。理想的目標是以每個月減輕2公斤的速度，讓自己的身體質量指數BMI趨於正常值（低於25）。體重忽重忽輕的溜溜球式減肥方式，反而會降低HDL。研究顯示，這一群處於體重增減

循環，而無法持之以恆的減重者仍是心臟病的高風險者。

戒菸：長期吸菸可降低HDL膽固醇。一旦戒菸，HDL可慢慢提升15~20%。

健康飲食：反式脂肪會提升劣質膽固醇，降低優質膽固醇，應絕對遠離。多攝取植物油（橄欖、芥花、黃豆、亞麻子）、堅果（杏仁、花生、核果、大胡桃），及深海魚（鮭魚、鮪魚、鯖魚）中的多鏈或單鏈不飽和脂肪，以取代不健康的飽和脂肪及反式脂肪。一項研究顯示，每日攝取的熱量37%來自不飽和脂肪（單鏈為主），可有效降低LDL及三酸甘油酯，並提升HDL。此外，應儘量減少攝食高度精緻的碳水化合物，如白土司，而以全麥製品取代。

飲酒：每日小酌適量酒類（150CC紅酒，50CC烈酒或350CC啤酒）可提升約4mg/dL的HDL。

藥物：若HDL偏低的問題太過於嚴重，則除了生活型態改變之外，尚必須加上藥物治療。菸鹼酸製劑（Niaspan）是目前最有效的HDL提升藥；高劑量（每天500~1,000mg以上）持續服用，平均可提升15~35%的HDL，同時降低20~50%的三酸甘油酯，及10~20%的LDL。菸鹼酸製劑在餐後，或服用阿司匹靈1小時後才使用，常見的副作用如潮紅及皮膚癢的情況可明顯改善。

文明社會中，高血脂症是一個相當普遍的現象；然而，並非所有膽固醇偏高都有後遺症；婦女膽固醇中的HDL不足，所衍生出的併發症，如代謝症候群、糖尿病、冠狀動脈心臟病，尤勝於男性。因此，對於膽固醇檢測報告，除了總膽固醇值、三酸甘油酯、LDL之外；更應注意HDL是否不足，並擬定對應策略。☺

