

# 降膽固醇吃紅麩～ 你吃對了嗎？



◎台北 / 桃園長庚中醫部內兒科主治醫師 黃悅翔



專長

中醫藥、糖尿病、代謝症  
候群、體質調理

**50** 歲王先生，半年前因健檢發現膽固醇偏高而來中醫求診，沒有抽菸喝酒或其他慢性疾病，自覺平時飲食很清淡，但因為工作忙碌沒時間運動。經中醫師開立紅麩，早晚各一顆服用3個月後，抽血追蹤皆達標，總膽固醇從原本240下降至187 mg/dl，壞的膽固醇（LDL-C）自152降為103 mg/dl，肝腎功能也都正常。自3月底爆出某產品紅麩造成腎衰竭的新聞後，前來回診的高血脂症病人最常提問：「醫師，我現在吃的這個紅麩安不安全？」王先生也提出相同疑問。

醫療院所使用的紅麩是具有政府核准藥品許可證的紅麩，其生產流程符合GMP製藥規範。然而很多民眾並不了解醫療藥用等級紅麩和保健食品等級紅麩的差別。紅麩製品生產過程最怕產生毒素，其中主要的毒素來源為橘黴素（Citrinin），具有肝腎毒性，台灣規範保健食品橘黴素含量應小於2ppm，但藥用等級紅麩則限量橘黴素需小於1ppm，甚至藥檢結果大多為「ND（未檢出）」。由於此藥健保有給付，經中醫師評估符合適應症的病人，可不用自費花大錢買健康食品，既省錢又安全。再者，中醫師每3～6個月會幫病人追蹤抽血，用客觀的數據監控肝腎功

能，讓病人更安心。

根據台灣高血脂初級預防治療指引，針對尚未罹患動脈粥樣硬化心血管疾病的族群，首先應評估其風險因子，來確立 LDL-C 的控制目標（表一）。上述案例因病人年齡超過 45 歲且無其他風險因子，所以 LDL-C < 130 mg/dl 即達標。研究顯示，每降低 38 mg/dL 的 LDL-C，可將心血管事件的年發生率下降約 20%。王先生服藥後 LDL-C 達標，同樣降低未來心肌梗塞或腦中風的發生率。

藥用紅麴也是屬於天然紅

麴製劑，中醫師開給病人的常規劑量是每日兩顆膠囊，約含有 11.5mg 的 lovastatin，但療效卻與 20mg lovastatin 相近，能平均降低 LDL-C 約 26%。有些病人甚至療效更好，相當於低至中強度 statin 藥物的療效。根據健保資料庫分析，服用紅麴較 lovastatin 不會造成糖尿病的發生，也能降低中風風險。因此，對於不想服用西藥或是因副作用無法接受 statin 藥物的高血脂症病人，紅麴是一個不錯的替代選擇，有助於降低壞的膽固醇，預防日後心血管疾病的發生。☺

表一：對照高血脂症初級預防治療指引，看看您是哪一類族群？

族群	高風險	中風險	低風險	極低風險
定義	1. 糖尿病 2. 尚未洗腎的慢性病 3. LDL-C $\geq$ 190 mg/dl	$\geq$ 2 個風險因子 風險因子 (口訣 - 高齡家謝 <sub>[戒]</sub> 菸好) 1. 高血壓 2. 年齡男性 $\geq$ 45 歲，女性 $\geq$ 55 歲 3. 早發性冠心病家族史：男性 $\leq$ 55 歲，女性 $\leq$ 65 歲 4. 代謝症候群 5. 吸菸 6. 好的膽固醇 (LDL-C) 偏低：男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl	1 個風險因子	0 個風險因子
LDL-C 控制目標	< 100 mg/dl	< 115 mg/dl	< 130 mg/dl	< 160 mg/dl
治療	立即給予降血脂藥物治療 (中高強度 statin 藥物)	1. 先飲食 (原型食物、低脂高纖、多素少肉、低溫烹調)、運動、健康生活習慣 (戒菸戒酒)、飲食補充劑 (如綠茶、紅麴) 介入 3 個月 2. 無效再加入中強度 statin 治療		