

擬定一個膽固醇控制計畫



手冊持有人：

最近及預定就診日期：

_____年_____月_____日

_____年_____月_____日

_____年_____月_____日



我的膽固醇數值表

日期	LDL (壞的) 膽固醇	HDL (好的) 膽固醇	三酸甘 油酯	總膽固醇	非-HDL 膽固醇
目標：					

我的服藥紀錄表

藥物名稱	劑量	用途	服用時間	特殊指示

降低膽固醇的重要性

膽固醇過高時，就會增加心臟疾病的風險，這就是必須降低膽固醇的原因。

降低膽固醇的方式有兩種：

- 1. 調整生活方式。**遵照醫師指示，調整飲食習慣與運動模式，包括：
 - 均衡飲食
 - 多運動
 - 控制體重

- 2. 藥物。**您也可能需要藥物協助降低膽固醇。

醫師可為您開立協助降低膽固醇的藥物，您也可以請醫師說明這些藥物如何產生作用。請依照醫師與藥師的指示服藥。

醫師會在您服藥期間，定期為您抽血檢查膽固醇濃度。



多從事體能活動有助於降低LDL（壞的）膽固醇，亦可增加HDL（好的）膽固醇，體能活動不僅對心臟有益，還有助於控制體重。保持體能活動會讓您感到更有活力。

您可以散步、跳舞或園藝，也可以打保齡球或高爾夫球。但在您開始進行任何運動計畫之前，請務必先與您的醫師討論。

大部分的人都應該嘗試盡量每天運動**30分鐘**，可以一次做完，也可以分成幾次進行。

根據美國心臟協會的建議，每一個星期至少從事**5天**，每天**30分鐘**的體能活動，不僅有助於降低膽固醇與血壓，亦可協

助降低或維持體重。

請洽詢您的醫師，您可以從事哪些體能活動，並討論您應該多久運動一次，每一次運動多少時間。

如果您的體重過重，應該嘗試減輕體重。減輕體重有助於降低LDL（壞的）膽固醇。

小秘訣

請醫師協助您選擇健康的食物，並請他們協助您擬定運動計畫。



多吃健康的食物，避免吃高脂食物，有助於降低膽固醇濃度與心臟疾病風險。健康的飲食計畫包括：

- **多吃新鮮的水果。**新鮮水果例如蘋果、香蕉、柳丁、葡萄與甜瓜等。
- **多吃新鮮的蔬菜。**新鮮蔬菜例如綠色蔬菜、胡蘿蔔、菠菜、花椰菜與蕃茄等。
- **減少脂肪攝取量。**飽和脂肪與反式脂肪皆會間接導致血液中的膽固醇量增高，若血中膽固醇過多，可能會引發心臟疾病。
- **吃低膽固醇食物。**許多含有飽和脂肪的食物都含有膽固醇，例如肝臟與其他內臟之類的動物性食物，皆含有膽固醇，還有蛋黃、全脂牛奶、奶油與某些乳酪，亦皆含有膽固醇。

- **多吃高纖食物。**高纖食物例如全麥麵包、全穀類穀片與燕麥片，豆類食物亦富含纖維，例如乾豆類與豌豆。
- **多吃魚。**部分膳食建議提倡每週吃兩次魚肉，因為魚肉富含omega-3脂肪酸，且有證據顯示，omega-3脂肪酸可降低心臟疾病風險，富含omega-3脂肪酸的魚類包括鮭魚、鮪魚與鯖魚。但魚類若受到重金屬如汞的汙染時，應特別小心。懷孕婦女與哺乳的母親應避免食用汞含量高的魚類。

請仔細閱讀食品包裝上的食物標示，這些標示可告訴您食物中大致含有多少飽和脂肪與反式脂肪，且可告知您食物中含有多少膽固醇、纖維與營養成分。

以下為可協助您吃得更健康的烹飪秘訣：

- 烘焙、燉煮或蒸煮食物，避免油炸。
- 在不沾鍋或一般鍋子中加少量植物油，避免使用牛油或起酥油。
- 湯煮好之後，放涼數個小時，然後在食用之前，先撈除上層的固態脂肪。
- 煮湯時，以調味料與香料植物取代鹽巴或脂肪調味。
- 烹飪時使用低脂或脫脂牛奶，避免使用全脂牛奶或奶油。
- 烘焙或烹飪時使用蛋白，避免使用全蛋。
- 雞肉應先去皮，再烹煮。
- 嘗試以火雞肉取代食譜中的牛肉。

小秘訣

避免食用富含飽和脂肪、反式脂肪與膽固醇的食物。

瞭解自己的 膽固醇數值

膽固醇過高會影響心臟的健康，而導致心臟疾病風險增高，因此瞭解自己的膽固醇數值非常重要，您也須瞭解您的膽固醇隨時間變化的情形。

醫師可協助您瞭解自己的膽固醇數值，如果您的膽固醇過高，請與醫師討論如何降低。降低膽固醇有助於降低罹患心臟疾病的風險。



追蹤紀錄膽固醇數值有助於瞭解您的膽固醇控制計畫之成效，亦可監測醫師為您設定之LDL（壞的）膽固醇濃度目標的達成進度。降低膽固醇有助於降低罹患心臟疾病的風險。

請與醫師討論您的膽固醇數值，以瞭解其代表的意義，並瞭解正常的LDL（壞的）膽固醇數值應該是多少。請記住，降低膽固醇能大幅協助降低心臟疾病風險。



追蹤紀錄膽固醇數值有助於監測您的膽固醇控制進展。

紀錄您的膽固醇檢驗結果，做為健康紀錄之一。

每一次看醫師後都將您的膽固醇數值紀錄下來，經過一段時間後，您和醫師可共同檢視您的膽固醇濃度之變化情形，以便追蹤醫師為您設定之LDL（壞的）膽固醇濃度目標的達成進度。

最重要的是將LDL（壞的）膽固醇降至您與醫師討論的目標濃度，因為有助於降低心臟疾病風險。

請使用本表追蹤您的膽固醇數值之變化，以及您的LDL（壞的）膽固醇濃度目標之達成進度。

請記得注意自己的目標達成進度，並嚴格遵循自己的計畫：包括健康的飲食、多從事體能活動，或許亦可服用藥物（如果醫師建議）。請務必設法降低膽固醇，以降低心臟疾病風險，若能達成醫師為您設定的LDL（壞的）膽固醇濃度目標，將有助降低您的心臟疾病風險。



服用藥物協助降低您的膽固醇

服用藥物協助降低您的膽固醇

服用醫師為您開立的藥物，並瞭解服用的方式與時間。如果未遵照醫師建議的方式服藥，可能無法發揮藥物的功效。

如果您有任何疑問或顧慮，可請醫師為您進一步解說。

在您服藥後，您的膽固醇濃度可能會降低，但是未經醫師指示，切勿擅自停藥。

膽固醇藥物有助於維持低的膽固醇濃度，如果停止服藥，膽固醇可能會再次升高。您在停止服藥之前，請先洽詢醫師。

記得服藥的秘訣

以下為可協助您記得服藥秘訣：



- 每天在相同的時間服藥。將服藥時間安排在您每天都必須做某一件事情的同時，例如，在刷牙之前服藥。
- 設定鬧鐘，或設定手機鬧鈴提醒您服藥。
- 請家人或朋友協助提醒。
- 填寫服藥日誌。每一次服藥時都必須進行紀錄，並紀錄您服用的藥量，以及在日誌上紀錄必須再訂購藥物或拿藥的時間。
- 在冰箱或浴室鏡子上貼一張提醒的便條紙。

紀錄您的膽固醇藥物服用狀況

紀錄您服用膽固醇藥物的狀況，以方便與醫師討論您的任何疑問與顧慮。

您可使用本表紀錄您服用膽固醇藥物的狀況。

請務必遵循您的膽固醇治療計畫，如果您對於治療計畫有任何疑問，請洽詢醫師。



詢問醫師與膽固醇有關的問題

您可能會有一些與膽固醇有關的問題，都可以詢問您的醫療人員。

請討論您的膽固醇狀況，如果您有任何不瞭解的部分，請勿感到不好意思，應請醫療人員再為您解釋一遍。

以下為您可能會想要詢問的膽固醇相關問題：

- 我的LDL（壞的）膽固醇數值是多少？
- 我的HDL（好的）膽固醇數值是多少？
- 我的膽固醇數值代表什麼？
- 正常的LDL（壞的）膽固醇數值應該是多少？



- 我應該多久檢測一次膽固醇？
- 我有哪些會使膽固醇增高的危險因子？
- 我有哪些心臟疾病的危險因子？



以下為您可在被告知膽固醇過高時，詢問的問題：

- 我的LDL（壞的）膽固醇數值是多少？
- 正常的LDL（壞的）膽固醇數值應該是多少？
- 我應該如何將我的LDL膽固醇降至目標值？
- 我可以藉由改變飲食或增加運動量，控制過高的膽固醇嗎？
- 我必須服用藥物降低膽固醇嗎？
- 我應該多久檢測一次膽固醇？
- 我還需要做些什麼？

以下為您可在醫師開立膽固醇藥物給您時，詢問醫療人員的問題：

- 我現在服用的是哪一種降膽固醇藥物？
- 我必須服用多少藥物？多久服用一次？
- 我服用的藥物可能引起哪些副作用？
- 如果忘記服藥，該如何？
- 我的藥物如何產生作用？我如何知道它是否有效？
- 我需要服藥多久？

小秘訣

請記得紀錄您想要詢問的問題，並記得在下次回診時攜帶您列出的問題。

您必須重視自己的高膽固醇問題，當您的膽固醇過高時，就可能有罹患心血管疾病的風險。

您有能力降低您的膽固醇，當您降低膽固醇後，即可同時降低心臟疾病的罹患風險。您可尋求醫師的協助。

與醫師攜手合作控制您的高膽固醇問題。請務必遵循您的膽固醇降低計畫，如果您不瞭解您的風險或如何控制高膽固醇問題，請詢問醫師。



小秘訣

如果您的膽固醇偏高，請向醫師詢問降低膽固醇的方法。降低膽固醇有助於降低罹患心血管疾病的風險。



MSD

美商默沙東藥廠股份有限公司台灣分公司
11047 台北市信義區信義路五段106號12樓
電話：(02)66316000

Copyright © 2013 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary
of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA. All
rights reserved.

CARD-1081764-0001 06/13