關心您的心
Care For Your Heart

本港逾三成膽固醇「邊緣人」　增心臟病中風風險

最新大型研究結果證實：預防治療有效降心血管疾病風險達四成

新聞發布會

二零一六年八月十五日

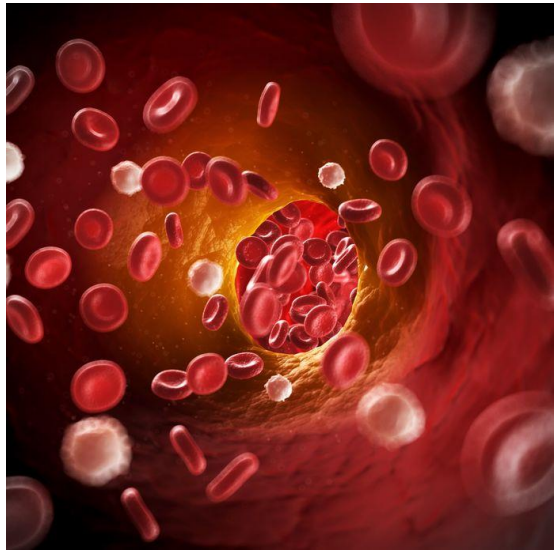
第一部份
簡介膽固醇

講者：
心臟科專科醫生 – 梁達智醫生

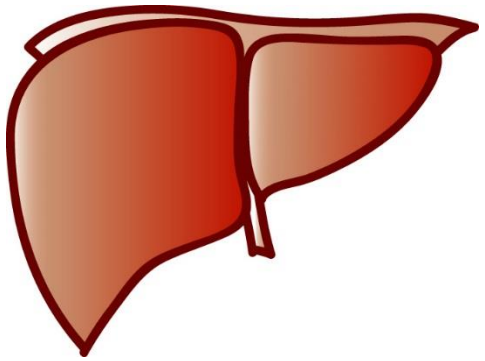
甚麼是膽固醇？

- 膽固醇是脂肪的一種，是維持身體機能的重要物質
- 它是細胞膜的主要成分、也是製造多種荷爾蒙、維他命D和膽汁酸等重要元素
- 膽固醇的來源：30 % 從食物中吸取，70%由肝臟細胞製造

30%



70%



膽固醇的種類

低密度脂蛋白膽固醇 (「壞」膽固醇)

- 「壞」膽固醇過多便會形成斑塊，積聚在血管內壁，令血管收窄，影響血流
- 收窄的血管一旦被阻塞，便會引起中風和心臟病發

高密度脂蛋白膽固醇 (「好」膽固醇)

- 有助清除血液中過多的膽固醇，並帶回肝臟處理
- 身體內「好」膽固醇水平越高，「壞」膽固醇便會越少

三酸甘油脂

- 三酸甘油脂水平高的人士，其總膽固醇水平亦會較高

高危因素

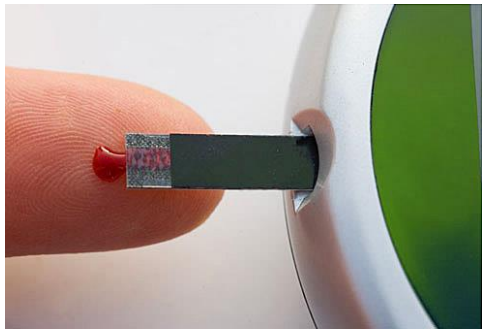
高脂飲食

肥胖

腰圍超標

缺乏運動

吸煙



糖尿病

1. Mayo Clinic. High Cholesterol. URL: http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874 Accessed on 28 Jul 2016

膽固醇的禍害

心肌梗塞

中風

心臟衰竭

心搏停止

膽固醇的併發症，最嚴重可致死亡

膽固醇水平指標

根據2004 年《美國國家膽固醇教育計劃》建議的膽固醇水平指標如下[1]

	總膽固醇 (mmol/L)	低密度膽固醇 (mmol/L)	高密度膽固醇 (mmol/L)	三酸甘油脂 (mmol/L)
理想水平	<5.2	≤3.3	≥1.6	<1.7
邊緣高水平	5.2 – 6.2	3.4 – 4.1	-	1.7 – 2.2
危險水平	≥6.2	≥4.1	<1.0	≥2.3

據本港一項心臟健康調查顯示，逾三成人士的膽固醇水平屬高水平邊緣及以上[2]

1. National Institutes of Health. National Cholesterol Education Program. ATP III Guidelines At-A –Glance
URL: http://www.nhlbi.nih.gov/health-pro/guidelines/current/cholesterol-guidelines/quick-desk-reference-html Accessed on 28 Jul 2016
2. Department of Health. Annual report. URL: http://www.dh.gov.hk/textonly/chs/pub_rec/pub_rec_ar/pdf/ncd/chap_4.pdf
Accessed on 28 Jul 2016

膽固醇屬無聲的殺手

- 膽固醇不論是邊緣高或危險水平，均不會出現明顯的徵狀
- 當患者出現明顯的病徵時，即表示併發症已出現，此時心腦血管可能已經受到嚴重的破壞，增加治療的難度
- 事實上，膽固醇邊緣絕對是一個需要關注的問題，因為加上其他風險因素，其併發心腦血管疾病的風險已大大增加

第二部份
簡介高膽固醇的治療方案

講者：
心臟科專科醫生 – 梁達智醫生

高膽固醇的治療目標

控制膽固醇指標
於理想水平

減低心腦血管
疾病風險

研究顯示，壞膽固醇水平降低1mmol/L，
患上心腦血管疾病的風險也能減少20%[1]

1. Endotext. Risk Assessment and Guidelines for the Management of High Blood Cholesterol. URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305897/ Accessed on 28 Jul 2016

預防治療

- 根據美國心臟學會的指引，「預防治療」是有效減少心腦血管疾病的治療方案[1]
  - 即於從未出現心腦血管併發症的患者，控制膽固醇指標於理想水平，從而預防或延遲各種併發症的發生

- 研究顯示，壞膽固醇水平降低1mmol/L，患上心腦血管疾病的風險也能減少20% [2]

1. Stone NJ et al. J Am Coll Cardiol. 2014 Jul 1;63(25 Pt B):2889-934
2. Endotext. Risk Assessment and Guidelines for the Management of High Blood Cholesterol. URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305897/ Accessed on 28 Jul 2016

高膽固醇的治療方案

健康飲食

多做運動

戒煙

減重

他汀類藥物治療

高膽固醇的藥物治療

- 治療高膽固醇的藥物
  - 他汀類
  - 膽酸結合劑
  - 菸酸
  - 纖維酸
  - 膽固醇吸收抑制劑

- 他汀類藥物是最常見治療高膽固醇的藥物，藥物透過抑制肝臟內的其中一種酵素，從而阻礙膽固醇的形成，因此有助降低其水平

1. Paul M Ridker et al. N Eng J Med 2008: 359:2195-2207

強效他汀類藥物

強效他汀類藥物能：
1. 減少血管發炎情況
2. 抑制血液內一種名為高敏感度C-反應蛋白水平

從而有助維持心腦血管健康

過往有大型研究顯示，強效他汀類藥物減低綜合心腦血管疾病風險(心肌梗塞、中風、接受心血管手術、心絞痛、因心臟疾病死亡)的風險達44%[1]

1. Paul M Ridker et al. N Eng J Med 2008: 359:2195-2207

常見治療謬誤

✗ 膽固醇「邊緣人」患　心腦血管疾病風險低，因此不需嚴密監控

○ 膽固醇邊緣水平已屬疾病的一種，如再加上其他風險因素，其併發心腦血管疾病的風險已大大增加，嚴密監控有助減低其風險

✗ 單靠節制飲食，便能有效控制膽固醇於理想水平

○ 體內七成的膽固醇是由肝臟製造，僅三成是從食物中攝取，所以使用藥物截擊肝臟製造膽固醇的源頭是最直接的方法

第三部份
2016年最新大型醫學研究 HOPE-3結果發布

講者：
加拿大多倫多大學醫學及營養科學學系教授 –
Prof. Lawrence A. Leiter

研究背景

- 心血管疾病是全球致命的主要疾病之一，而高血壓及高膽固醇是引致全球三分之二心血管疾病的原因

- 預防併發心血管疾病是保護心臟的最重要因素，由於大部分心血管衍生的併發症，出現於中度風險及未曾發生心血管疾病的患者身上，所以能有效降低此類風險是醫學界治療高膽固醇的目的

1. Yusuf et al. N Engl J Med. 2016 May 26;374(21):2032-43

研究目的

透過比較四類正在服用不同藥物治療的病人，其出現心血管疾病的風險，從而了解降低膽固醇及血壓對減少心血管疾病的成效：

首要研究目的

- 因心血管疾病、心肌梗塞、中風而導致的死亡

次要研究目的

- 首要研究目的 + 心臟衰竭 + 心搏停止 + 血管重建

1. Yusuf et al. N Engl J Med. 2016 May 26;374(21):2032-43

研究設計 (1)

12,705 名病人參與，共21個國家，當中近半(49%)是亞洲患者

參與患者的條件

- 女性：60歲或以上 / 男性：55歲或以上 (未曾出現心血管疾病)，並有一項或以上風險因素：
  - 腰臀比例大
  - 吸煙
  - 「好」膽固醇過低
  - 血糖代謝異常
  - 輕度腎功能衰退
  - 有冠心病家族史

1. Yusuf et al. N Engl J Med. 2016 May 26;374(21):2032-43

研究設計 (2)

- 四類正在服用不同藥物治療的病人
  - 合併降膽固醇藥物(rosuvastatin)及降血壓藥物(candesartan)
  - 單服降膽固醇藥物(rosuvastatin)
  - 單服降血壓藥物(candesartan)
  - 並沒有服用降膽固醇藥物及降血壓藥物

1. Yusuf et al. N Engl J Med. 2016 May 26;374(21):2032-43

研究結果 (1)

膽固醇及患有其他心臟風險的「邊緣人」接受預防治療，即降膽固醇藥物(rosuvastatin)及降血壓藥物(candesartan)：

- 達到理想的血壓及膽固醇水平
- 有效降低心腦血管疾病的併發症風險

研究結果 (2)

有效降低心腦血管疾病的併發症風險：

1. 整體因心血管疾病、心肌梗塞、中風而死亡的風險達 29%
2. 接受心血管手術風險達 41%
3. 中風風險達 44%
4. 心肌梗塞風險達 45%
5. 心臟衰竭風險達 45%
6. 復甦性的心博停止風險達 67%

研究總結

- 是次研究的結果相當鼓舞，並證實強效他汀類藥物，如瑞舒伐他汀(rosuvastatin)， 除了有效降低膽固醇水平外，對於患有高心臟病風險的人士，也能有效降低心腦血管疾病的風險，達致保護心臟的功效

- 膽固醇及患有高心臟病風險的「邊緣人」應盡快接受預防治療，以避免併發症的出現

第四部份
簡介「關心您的心」及病友互助組織於心臟健康教育的角色

講者：
「關心您的心」主席– 梅卓能先生

「關心您的心」

關心您的心
Care For Your Heart

- 於1995年由一群心臟病患者及家屬創立
- 致力為病友及市民大眾提供全面心臟健康及復康服務
- 推動心臟病的預防工作及加強大眾對心臟健康的關注
- 增加心臟病患者及家屬對心臟病的認識，促進康復，減低復發機會

病友互助組織於心臟健康教育的角色

- 據統計，全港約有二十多萬心臟病患者[1]，平均每日約有17人因心臟病而死亡[2]，而高膽固醇正是其中一個主要高危因素
- 作為心臟病友互助組織，我們一直推動心臟病的預防工作，藉此減低患病率
- 提供最新的心臟健康資訊，讓病友增加對心臟病的認識，同時喚起大眾對心臟健康的關注

1. Care For Your Heart. URL: http://www.careheart.org.hk/?page_id=435. Accessed on 12 Aug 2016.
2. Centre for Health Protection Department of Health, HKSAR. URL: http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/25/57.html. Accessed on 12 Aug 2016.

呼籲切忌輕視高膽固醇的威脅

- 切忌輕視高膽固醇的威脅，應控制膽固醇於理想水平
- 藥物治療固然重要，但控制飲食及進行適量的運動也是不可或缺的一環
- 建議患者不論是邊緣高水平或以上，應及早接受適切的治療，勿諱疾忌醫，以至身體受到無法逆轉的傷害

膽固醇是心臟病的幕後黑手，勿諱疾忌醫

第五部份
總結及建議

講者：
心臟科專科醫生 – 梁達智醫生

總結及建議

- 緊記應定期進行身體檢查，以確保膽固醇控制於理想水平
- 一旦不幸成為膽固醇「邊緣人」，切勿輕視其嚴重程度，因為膽固醇邊緣再加上其他風險因素，其併發心腦血管疾病的風險已大大增加
- 建議及早進行適切的治療來保護心臟，並把併發症的風險減至最低

個案分享

個案分享 (1)

- 炳鴻，今年六十七歲，現享受退休生活，有高血壓及心臟病的家族病史
- 退休前從事飲食業，工作繁忙，平均一星期有兩晚的應酬
- 通常應酬的食物都非常豐富，或有珍饈百味，大部分都是高脂食物，應酬時也會抽煙及喝酒習慣
- 完全沒有運動的習慣，假日都是多逗在家中休息
- 於一次身體檢查中，確診高血壓及膽固醇邊緣高水平，即「邊緣人」

個案分享 (2)

- 需服用降血壓藥，但並沒有服食任何降膽固醇的藥物，因為不認為邊緣高水平已屬病的一種，覺得透過自我控制飲食及進行運動，便能有效控制膽固醇
- 生活習慣因此而改變，當中包括控制飲食、戒煙、參與輕量的運動班，如排排舞，但無奈每次身體檢查得出的報告顯示，膽固醇水平仍未達標
- 由於有心臟病的家族病史，擔心自己也會因此而出現此症，醫生建議會考慮服用他汀類藥物，希望把併發症的風險減低

問答時間