



EmblemHealth®
安 保 健 康 保 险

他汀类药物 指南

帮助您的心脏保持最佳状态

健康

您的健康。

这是安保健康保险的首要任务。我们来帮助您了解他汀类药物，这是一种新的降低胆固醇的药物，而医生给您开这种药是为了保持您的心脏健康。



让我们从胆固醇开始。

您的身体需要它来制造细胞，所以它并不全是一个坏东西，但体内的胆固醇过多可能会是个问题。

您的肝脏产生血胆固醇，它覆盖了您身体所需的所有胆固醇。还有来自动物性食物（如肉类、蛋类和奶制品）的膳食胆固醇。

血液中胆固醇过高会威胁您的健康。

胆固醇分两类，分别是 LDL（低密度脂蛋白，或坏胆固醇）和 HDL（高密度脂蛋白，或好胆固醇）。过多的低密度脂蛋白（LDL）或过少的高密度脂蛋白（HDL）会增加胆固醇作为斑块聚集在动脉内壁从而导致心脏病发作或中风的风险。



服用他汀类药物来保持心脏健康。

他汀类药物可以通过降低坏胆固醇和改善全身血液循环，降低患心脏病或中风的风险。它们可以阻止一种您的身体制造胆固醇所需的物质，还可以帮助您重新吸收已经在您的动脉壁上形成了斑块的胆固醇，防止您的血管进一步堵塞和心脏病发作。

常用的他汀类处方药物包括阿托伐他汀 (Lipitor)、洛伐他汀 (Altoprev/Mevacor)、普伐他汀 (Pravachol)、瑞舒伐他汀 (Crestor) 和辛伐他汀 (Zocor)。

他汀类药物的好处远远大于风险。大多数服用他汀类药物的人不会产生任何副作用。头痛、恶心、肌肉和关节疼痛是报告的最常见的副作用。一些副作用会随着身体对药物的适应而消失。



请与您的医生讨论。

如果您有任何异常症状或体征，一定要告诉您的医生。他们可能想要减少您的剂量或尝试不同的他汀类药物。

在未先与医生商量之前切勿停用他汀类药物。

他汀类药物会悄无声息地控制您的胆固醇，所以您感觉不到它们在发挥作用。当开具他汀类药物处方时，务必要按医嘱服药，并且不能跳过剂量。

研究表明，对心脏病患者来说，不按医嘱服药会使心脏病发作、中风或其他严重后果的风险增加一倍。



保持正轨。

使用以下提示来帮助您记住服药。



- 在您的手表、时钟或手机上设置一个每日闹铃，帮助您每天在同一时间、同一地点服药。
- 如果您有智能手机，可以下载 Express Scripts（快捷药方公司）手机应用这样的药物提醒应用。
- 注意您还剩下多少再配剂量，并在用完之前和您的医生预约获取新处方；让您的医生给您开一个 90 天的药量，以减少重新订购的频率。
- 如果药房提供自动续配药，请选择加入。
- 养成习惯，比如在刷牙后或晚上喝茶时服药。

请访问 emblemhealth.com/blog/member-resources/forget-to-take-your-medicine，了解更多关于如何使用药物的信息。



您的健康生活 方式。

虽然他汀类药物可以帮助您预防心脏病，但如果您想让您的心脏处于最佳状态，健康的生活方式是必不可少的。

不吸烟可以显著降低患心脏病的风险；健康饮食，少吃饱和脂肪和反式脂肪，少吃精制碳水化合物和盐，多吃水果、蔬菜、鱼和全谷物；定期运动；保持健康的腰围（男性少于 40 英寸，女性少于 35 英寸）。

如果他汀类药物有助于降低胆固醇，您可能需要长期服用。如果您停止服用它，您的胆固醇水平会再次上升。一旦您的胆固醇水平有所改善，您的健康护理团队将对其进行监控，以确保它们保持在一个健康的范围内。



如果您有疑问，一定要与您的医生沟通。





EmblemHealth®
安 保 健 康 保 险

有关健康提示、资源等更多信息，
请在社交媒体上与我们联系。



生活