



他汀类药物使用注意事项

他汀类药物是临床常用的降脂药物，通过抑制胆固醇合成，降低心血管疾病风险，但合理用药需注意多方面因素。本文结合最新研究和临床指南，总结他汀类药物的使用注意事项。

用药原则与剂量调整

1. 严格遵医嘱

他汀类药物需根据患者个体情况（如血脂水平、心血管风险、肝肾功能）调整剂量，擅自增减药量可能引发疗效不足或副作用风险。例如，阿托伐他汀和瑞舒伐他汀的半衰期较长，通常每日一次即可；而辛伐他汀需夜间服用，以匹配胆固醇合成高峰。

2. 用药时间与方式

大部分他汀类药物建议睡前服用（如辛伐他汀、洛伐他汀），长效药物（如阿托伐他汀）可任意时间服用。需用温水送服，避免与葡萄柚汁同服。

3. 特殊人群剂量调整

老年人、肝肾功能不全者需减量，如阿托伐他汀在严重肝病患者中禁用，瑞舒伐他汀在肾小球滤过率小于30毫升/分

时需调整剂量。

饮食禁忌与生活方式管理

1. 不宜食用葡萄柚（西柚）：因其含呋喃香豆素，抑制肝酶CYP3A4，导致辛伐他汀、洛伐他汀等血药浓度升高，会增加肝损伤和肌病风险。

2. 谨慎食用高纤维食物：如燕麦、麦麸，可能延缓药物吸收，建议间隔2小时以上摄入。

3. 少吃高脂饮食：油炸食品、动物内脏等会抵消降脂效果，需控制摄入量。

4. 戒酒与戒烟：酒精会加重肝脏负担，与他汀类药物联用可能增加肝损伤风险，长期饮酒还会升高血脂。吸烟者心血管风险更高，需配合戒烟以增强他汀类药物疗效。

药物相互作用与联用禁忌

他汀类药物通过肝酶代谢（如CYP3A4、CYP2C9），与其他药物联用需警惕相互作用。

1. 抗生素：红霉素、克拉霉素、阿奇霉素可能抑制肝酶，升高他汀血药浓度。

2. 抗真菌药：氟康唑、伊曲康唑与辛伐他汀联用，会增

加横纹肌溶解风险。

3. 心血管药物：胺碘酮、维拉帕米与他汀类药物联用时需减量。

4. 降脂药：如非诺贝特与他汀类药物联用，可能增加肌病风险，需监测肌酸激酶（CK）水平。

副作用监测与应对策略

1. 肝功能监测：他汀类药物可能引起转氨酶升高（发生率1%~3%），建议用药前及用药后4周至8周复查肝功能。若转氨酶升高超过正常值3倍，需暂停用药并重新评估。

2. 肌肉症状观察：肌痛、乏力可能是肌病前兆，严重时可能进展为横纹肌溶解（罕见但危险）。用药期间若CK升高超过10倍正常值上限，应立即停药。

3. 血糖与肾功能：长期使用他汀类药物可能轻微升高血糖，糖尿病患者需加强监测。严重肾功能不全者建议选择经肾脏排泄较少的他汀类药物（如阿托伐他汀）。

特殊人群用药注意事项

1. 老年人：肝肾功能减

退，易发生不良反应，建议从低剂量开始，并加强监测。

2. 慢性肾病患者：需根据肾小球滤过率（GFR）调整剂量，如阿托伐他汀无需减量，瑞舒伐他汀需慎用。

3. 哺乳期女性：他汀类药物可致胎儿畸形，妊娠期禁用；哺乳期需停药或暂停哺乳。

长期用药管理

1. 定期复查项目。包括血脂四项（总胆固醇、LDL-C、HDL-C、甘油三酯）、肝功能、CK及血糖，建议每3个月至6个月评估一次。

2. 生活方式协同干预。结合低盐低脂饮食、规律运动，可减少他汀类药物用量需求。

3. 心理与睡眠调整。长期用药者可能出现焦虑或睡眠障碍，可通过心理疏导等方式改善。

常见误区纠正

误区一：“副作用大，可吃吃停停”

血药浓度波动反而增加发病风险，出现不良反应应就医而非自行停药。

误区二：“保健品可替代他汀类药物”

尚无证据证明保健品能替代他汀类药物的降脂及心血管保护作用。

误区三：“进口药比国产药好”

不同品牌药物成分一致，疗效差异无统计学意义，选择需结合自身经济条件。

最新研究进展与争议

近年研究表明，他汀类药物的肝毒性风险极低（约0.1%），且可能通过降低脂肪肝病风险间接保护肝脏。

抗癌潜力部分研究提示，他汀类药物或可降低肝癌风险（机制可能与抗炎、抑制细胞增殖有关），但仍需更多证据。

他汀类药物是心血管疾病防治的基石，合理用药需结合个体化评估、定期监测及药物与饮食/药物的相互作用。患者应避免因过度担忧副作用而擅自停药，同时警惕“神药思维”，坚持健康生活方式与规范治疗相结合。

（来宾市人民医院神经内科 龙生保）

青春期女生生理健康指南

青春期，是女孩迈向成熟女性的关键阶段，既充满希望与活力，又伴随着诸多困惑与挑战。在这一时期，女生的身体与心理都经历着巨大的转变。掌握生理健康知识，不仅是对自身负责，更是成长道路上的必修课程。

探秘青春期：

身体的奇妙蜕变

女生的青春期通常从10岁开始，延续至18岁，其间身体会经历一系列显著变化，这些变化既是成长的标志，也是需要特别关注的健康起点。

（一）性器官的发育

卵巢、子宫等内生殖器官会逐步发育成熟，外阴形态亦随之改变，阴毛开始萌生并逐渐增多。卵巢功能逐渐健全，将开始规律性地排出卵子，并分泌雌激素和孕激素。这些激素不仅促使乳房发育、骨盆扩张等，

还为月经周期的建立奠定了基础。在此阶段，若发现乳房增大、阴毛生长等身体变化出现得过早或过晚（如8岁前出现第二性征，13岁后乳房仍未发育），应及时寻求专业医疗指导。

（二）月经初潮与周期规律

月经初潮是青春期最具标志性的生理变化，通常发生在11岁至14岁。初潮后1年至2年，月经周期可能不规律，这是因为下丘脑—垂体—卵巢轴尚未完全成熟。正常月经周期一般为21天至35天，经期持续3天至7天，月经量20毫升至60毫升。若出现月经量过多（卫生巾每2小时湿透）、闭经（超过3个月不来月经）或痛经难以忍受等情况，需及时就医排查疾病。

（三）身体形态的变化

受激素影响，青春期女生身高快速增长，平均每年可增高5厘米至7厘米，部分可达10厘米。同时，脂肪在胸部、臀

部等部位堆积，形成女性特有的曲线。但需警惕因盲目节食或暴饮暴食引发的营养不良、肥胖等问题，这些都可能影响身体发育与月经周期。

健康守护：

青春期的日常保健要点

面对身体的快速变化，掌握科学的保健方法，才能平稳度过青春期。

（一）经期卫生管理

1. 私密处清洁：每天用干净的温水清洗私密部位，清洗时从前向后冲洗，这样能减少细菌进入。避免使用香皂、沐浴露等清洁产品。

2. 经期用品使用：挑选正规厂家生产的经期护理用品，无论是卫生巾还是卫生棉条，都要关注产品质量。每2小时至3小时更换一次卫生巾，如果使用卫生棉条，也要注意正确放置，避免操作不当带来的不适。夜晚休息时可以适当延长更换时间，但尽量不要超过8小时，及时更换能保持清爽干净。

3. 日常活动建议：经期可以做一些轻松的活动，比如在户外散步、做简单的伸展动作，有助于缓解身体的不适感。建议先暂停跑步、跳绳、

游泳等活动，以免影响身体状态。同时，每天要保证充足的睡眠，早点休息，注意保暖，避免让腹部着凉。

（二）营养均衡与运动

1. 饮食搭配：保证蛋白质、维生素和矿物质摄入，多吃鸡蛋、牛奶、鱼类、新鲜蔬果等。避免过多食用生冷、辛辣食物、油炸食品，少喝含糖饮料。可通过摄入牛奶、豆制品、菠菜等补充钙和铁，预防缺铁性贫血和骨质疏松。

2. 规律运动：每周进行至少150分钟的中等强度运动，如慢跑、跳绳、骑自行车等，既能增强体质，还能缓解经期不适和焦虑情绪。但运动后需及时更换干爽衣物，避免着凉。

（三）心理健康调适

青春期情绪波动大，易出现焦虑、敏感等心理问题。家长和老师应给予充分理解，女孩自身也需学会调节。

1. 沟通倾诉：遇到困惑或烦恼时，主动与信任的人交流，如父母、朋友或老师。

2. 兴趣培养：通过阅读、绘画、音乐等兴趣爱好转移注意力，释放压力。

3. 科学认知：通过正规渠道（如书籍、科普视频）学习

生理知识，避免因无知产生恐惧和误解。

警惕异常：

需要及时就医的信号

青春期生理变化复杂，若出现以下情况，应立即前往医院妇科或儿科就诊。

1. 月经异常：初潮后超过2年，月经仍不规律，或突然出现闭经、月经过多/过少的情况。

2. 疼痛难忍：经期腹痛严重影响日常生活，甚至伴随头晕、乏力、恶心呕吐。

3. 分泌物异常：白带颜色发黄、呈豆腐渣状或泡沫状，伴有异味、外阴瘙痒。

4. 意外情况：遭遇性侵害、自慰导致阴道出血，或对身体发育存在严重焦虑。

青春期是人生中最美好的阶段之一，每一次身体的变化都是成长的礼物。学会认识、接纳并呵护自己的身体，以科学的态度应对生理健康问题，才能让青春之花绽放得更加绚烂。记住，无论遇到什么困惑，都不是难以启齿的秘密——父母、医生和老师永远是你坚强的后盾。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院 巫晓霞）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936