

他汀类药物引起血糖升高的原因及应对措施

黄锐红

襄阳职业技术学院附属医院

[摘要]众所周知,他汀类药物(HMG-CoA抑制剂)是治疗高脂血症、预防心脑血管事件发生的首选用药。尽管他汀类药物的心血管获益明确,但在实际临床应用中,患者长期服用他汀类药物,还是会担心出现不良反应。他汀类药物主要的不良反应为肌毒性(横纹肌)、肝毒性、肾毒性^[1],因此患者初期使用他汀类药物,医生会叮嘱定期检测相关指标。

[关键词]他汀类药物;新发糖尿病;降脂

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1478

多项研究表明他汀可升高新发糖尿病发病风险,2010年发表的一项RCT的荟萃分析显示,他汀类药物与新发糖尿病风险相对增加9%相关。总体而言,绝对风险增加非常小,4年的NNH为255^[2]。我们需要明确,吃他汀的人要么是血脂血症,要么是心脑血管疾病;而三高及心脑血管疾病本身就有千丝万缕的联系,具有高聚集性。简单说就是发现高血压后,出行糖尿病、高血脂的风险也会增加;那发现高血脂,本身就会发生糖尿病的风险就高于其他人。

一、他汀为什么会引发新的糖尿病

研究显示他汀可影响胰岛素敏感性及细胞摄取血糖过程,可直接作用于细胞摄取葡萄糖的过程从而导致胰岛素抵抗。他汀既可通过抑制HMG-CoA还原酶的直接作用,降低了 β 细胞内葡萄糖介导的胰岛素释放,又可经过减少体内胆固醇而减少胰岛素分泌,从而引起新发糖尿病。

二、糖尿病患者发生了心脑血管疾病怎么办

本身就有糖尿病,同时也发现了心脑血管疾病,这个时候不需纠结,因为已经糖尿病,就要按照糖尿病对待,JUPITER研究的一项分析表明,他汀能降低全因死亡风险7%,心肌梗死风险下降27%,即使是糖尿病发病风险高的患者,接受他汀治疗的心血管和死亡率获益也超过了糖尿病风险^[2],也就是说他汀带来的益处远大于对血糖的影响,糖尿病伴随心脑血管疾病该吃还得吃他汀!

三、如何减少他汀诱发糖尿病

(一) 饮食控制是降血脂的基础

不健康食品都会引起血脂升高,高脂肪高油高盐高糖的食物都是不健康的食物,这些食物含有饱和脂肪酸,比如肥肉、动物油,还有奶油糕点、棕榈油等等;胆固醇含量高的食物,比如动物内脏、鱼子、鱿鱼、蟹黄等;还包括反式不饱和脂肪酸,比如酥饼、油条、油炸快餐等;这些食物都会导致血脂升高。这些都是所谓的血管垃圾食品,一定要控制总量,适可而止,偶尔吃一次没问题,不能总吃。

但长期的健康饮食结构,部分血脂会恢复正常。健康饮食是全面的多姿多彩丰富的饮食,包括各种应季的新鲜的水果蔬菜,包括粗细粮搭配,包括以植物油为主,且植物油也需要控制量,包括以禽类肉食为主,包括适当补充鱼肉,包括适当补充坚果和奶制品等等饮食。

(二) 能不用药,尽量不用药

首先不是所有的高血脂都得吃药,在临床我们总发现有些人就是单纯的甘油三酯升高,就吃他汀;其实大可不必,第一、他汀虽然能降甘油三酯,但他汀主要是降胆固醇及低密度脂蛋白的;第二、甘油三酯升高,并不是马上就要吃药,轻度甘油三酯升高,没有高于5.65的前提下,只要控制饮食,大部分甘油三酯就能恢复正常;第三、降甘油三酯的药物主要是贝特类,轻度的也可使用鱼油降甘油三酯。

其次,即使胆固醇升高也不是马上就要吃他汀,根据胆固醇及低密度脂蛋白,可先控制饮食,加强运动,如仍不能降低的胆固醇及低密度脂蛋白;对于单纯的胆固醇升高,一般要看低密度脂蛋白,当低密度脂蛋白高于4.9的时候,才需要服用他汀治疗。

(三) 降脂药并非只有他汀

常用的降血脂药物包括他汀类、贝特类、胆汁酸结合树脂、胆固醇吸收抑制剂、烟酸,医生根据实际情况使用组合

药物如胆固醇吸收抑制剂和他汀类药物的结合制剂、他汀类药物与烟酸结合制剂、他汀类和钙通道阻滞剂,另外还有注射药物和 ω -3脂肪酸补充剂。如果是降血脂,可以选择的面比较多,但这些药物和他汀确实不同,不能替代他汀!

(四) 严格把握他汀的使用原则

除了上述严重的低密度脂蛋白升高,单纯通过饮食无法控制的,需要服用他汀,还有一些疾病必须吃他汀,比如明确的冠心病、心绞痛、心肌梗死、支架术后、搭桥术后、脑梗死、大于50%的颈动脉狭窄,颈动脉软斑块。这些疾病确实必须吃他汀,吃他汀目的方面是降低低密度脂蛋白,因为低密度脂蛋白是血管垃圾制造者,只有有效把低密度脂蛋白降到1.8以下,才能有效控制心血管垃圾进一步加重;另一个主要原因是他汀能抗炎稳定斑块,心脑血管疾病发生的原因一方面是低密度脂蛋白升高,一方面是炎症反应,当血管斑块破裂就会发生心肌梗死、脑梗死^[3]。所以,这部分明确的心脑血管疾病必须吃他汀;所以要诊断明确,严格把握适应症,不能随便诊断冠心病,随便吃他汀。

(五) 各种他汀对血糖的影响不一样

有研究表明,瑞舒伐他汀对血糖影响较大,而影响最小的当属匹伐他汀,匹伐他汀在上市后,很少报道过引发糖尿病的消息。所以,在他汀中,对血糖影响最小的应该是匹伐他汀,其次普伐他汀;对血糖影响较大的是瑞舒伐他汀、阿托伐他汀和辛伐他汀^[4]。

当然理论上他汀都会有潜在的副作用,不但会造成血糖升高,还有肝功能异常、肌肉受损等不良反应,所以我们不能单纯按照他汀对血糖的影响大小来选择他汀;更何况所谓的副作用只是出现在少数人身上。

四、结语

总之,对于高血脂及心脑血管疾病,首先要做的就是健康生活,一定先控制饮食,加强锻炼,这是预防和控制高血脂的基础;其次严格把握药物使用原则,尽量不用药就先不用药,有的时候也可以用别的降脂药替代;对于必须使用他汀的人,如果糖耐量异常,尽量选择对血糖影响小的他汀;最后没有绝对安全的他汀,所有的他汀都存在潜在副作用,但只是会发生在少数人身上,做好监测复查,早发现早干预。

对于做好以上5点,仍无法避免的血糖升高,如果必须要取舍,简单的选择就是选择西瓜,丢掉芝麻,选择他汀,治疗糖尿病!

参考文献

- [1]他汀类药物安全性评价工作组.他汀类药物安全性评价专家共识[J].中华心血管病杂志.2014;42(11):890-894.
- [2]Bhavin B. Adhyaru, Terry A. Jacobson. Safety and efficacy of statin therapy. Nature Reviews Cardiology. 2018; 15: 757-769.
- [3]Bhavin B. Adhyaru, Terry A. Jacobson. Safety and efficacy of statin therapy[J]. Nat Rev Cardiol. 2018 Dec; 15(12): 757-769.
- [4]Jennifer G. Robinson. New insights into managing symptoms during statin therapy[J]. Progress in Cardiovascular Diseases[J]. 2019: 390-394.