

高血脂症治疗最新保险用药

——鱼油（EPA 制剂）

记者：严院长，您好，以前您给华人读者提供的文章及接受我们采访的记事在华人圈里引起了很大的反响，为此我们也接到了大量的咨询电话，因为询问的内容方方面面，用一、两句难以概括，我只能挑出大家普遍关心的问题向您请教一下。

严院长：好吧，我尽量以通俗易懂的方式给大家提供满意的答复。

记者：那我们就进入正题。现在，随着日中交流的扩大和深入，在日中国人的数量成倍增长，而且年龄层也不只限于象留学生这样的年轻人，还包括了许多残留孤儿及其子女后代老中青三代人。因此，四、五十岁的华人在日本已具有相当规模。人到中年必然会伴随各种各样的疾病发生，象高血脂症就非常普遍，您能向我们简要介绍一下什么是高脂血症吗？

严院长：好，高血脂症简单来说就是血液中脂肪成分含量过高。脂肪成分具体细分为 T-CHL（总胆固醇）、TG（中性脂肪）、LDL（低密度血脂）和 HDL（高密度血脂）。其中当 T-CHL（总胆固醇）>240mg 或 TG（中性脂肪）>150ml 或 LDL（低密度血脂）>140mg 时都可诊断为高血脂症。而诊断方法主要是空腹血液检查。

记者：是呀，这种病好像不查血的话自己一点也没有感觉，许多朋友都是在公司一年一次的体检中得知的，因为来的太突然，所以也不清楚究竟是怎么得病的。

严院长：这种情况很普遍。当今世界医学界把高血压症、高血脂症、糖尿病统称为生活习惯病，可见这些疾病的成因与平时的生活习惯有很大关系。一般是指运动不足，饮食习惯不科学，吃的太油太腻等等。我在日本接触的华人患者大多有一个特点，就是由于日本的工作生活节奏紧凑，通常都很晚才下班，所以全家人常常把晚饭当作最重要、吃的最丰盛的一顿饭。而且饭后不久又马上睡觉，这样直接或间接地促成了高血脂症的发生。再加上人到中年后全身代谢机能减退，肝脏代谢机能也随之下降，两方面都促成了高血脂症的发生。

记者：噢，原来是这样的。那如果查出血液中血脂指标高于正常范围后，又该如何治疗和改善呢？

严院长：首先要明确一点，高血脂只是一个现象，它不是不可逆的。只要改善生活习惯，增强运动，少食油腻的食物、禁烟和控酒。血脂还是有降下来的可能的。

记者：那么高血脂也并不是什么很可怕的疾病，不用治疗也没有太大问题，这样的想法对吗？

严院长：这个想法也是不科学的。面对高血脂我们是不必过于惊恐和害怕，但如果置之不理的话就会给自己的身体带来了很大的隐患。因为血中的脂肪含量长期过高，直接会造成血管壁的破坏、狭窄以至最终堵塞。如果心脏的血管发生狭窄、阻塞、就会造成冠心病、心肌梗塞。如果发生在脑血管，就会造成众所周知的脑梗塞。

记者：既然高血脂症对自己的身体有这么大危害，那么如果即使改善了生活习惯

但效果仍不明显，或者由于种种原因而无法很快改善现在的工作和生活习惯的话，在医学上有什么方法可以帮助降低血脂吗？

严院长：当然有，那就要进入药物治疗阶段了。根据血中脂肪种类的不同，有不同的降血脂药物，如果还伴有高血压病的话，医生就要综合考虑，对药物进行选择。在这里，我要特别向在日华人朋友介绍和推荐，最近几年在世界上医学界被逐渐认识和重视的新物质 EPA, 其实就是大家都比较熟悉的鱼油其中的主要成分。

记者：您一说鱼油，我们大多数华人并不陌生，我身边的许多朋友都特意从中国往日本带美国生产的鱼油，在中国主要是当作保健品来使用的。

严院长：当然，日本也有被当作保健食品使用的鱼油，但我所指的鱼油是指可以在日本使用保险来负担的高纯度鱼油（EPA 制剂）。它的开发和研制也是费了一番周折的。在世界上，大家都普遍认同日本是心血管疾病最少，国民最长寿的国家。就其原因，是与日本这个民族大量食用新鲜鱼肉，特别是青鱼有密切关系的。因此，日本各大制药厂都投巨资研究这些青鱼，终于发现鱼类中所含的 EPA 成分可有效降中性脂肪（约 30%）和总胆固醇（10%），并起到很好的软化血管的作用进而降低了动脉硬化所造成的一系列疾病的发病率，自然也因此提高了人均寿命。

记者：我以前也听说过多吃青鱼可以健脑、防癌、软化血管，但是从来没听说过被当作药来服用。

严院长：EPA 的降血脂等功效在十几年前就被证实，但是真正作为药品被开发出来又花费了几年的时间。日本的大药厂经过多年研究发现，青鱼中含有很多 EPA，而青鱼中又以沙丁鱼（いわし）这种鱼的含量为最。但青鱼一旦被加热食用，大量的 EPA 就会丧失掉。而用生鱼提取 EPA 则需要高度的提纯技术，所以当今世界上只有日本制药厂才有高度的提取技术提炼出高纯度 EPA 制剂。

记者：这我可还是第一次听说，而且还可以使用保险来负担，是吗？

严院长：是的，日本健康保险规定，只要有高血脂症和闭塞性动脉硬化症的人都可以经由医生处方服用此药物。

记者：那我还想请教一下，这种药用鱼油和中国购买的鱼油有什么差别呢？

严院长：差别就在于健康食品的鱼油其有效成分（EPA）含量低、杂质多，人体不必要的多余成分也自然多。举例来说，一个药用鱼油（EPA）胶囊（300mg）需要一条沙丁鱼来提炼生产，一天服用 3 粒的话，就相当于吸收了 3 条生沙丁鱼的营养而且还避免了吸收不必要的杂质。为此，日本药厂与“日本水产”这个最大的渔业公司签订了每年上百万吨的沙丁鱼订货合同。它不仅仅是一种非常好的保健食品，其功效也已经相当于药物的程度。

记者：既然是保险用药，那价格是不是很贵。

严院长：因为用保险自己负担 30%，如果按一个月服用 90 个药用鱼油胶囊（EPA300mg）来计算的话，一个月大概需要花费 1500 日元左右。如果与同样原料的日本水产的保健鱼油胶囊（EPA 86mg）比较，想要摄取同样份量的 EPA 则需要吃 320 个胶囊，化费 7200 日元。自己负担 30%来使用药用鱼油（EPA300mg）比自己全额

购买类似的保健食品要便宜很多。

而且，我要告诉大家的是，一年前日本对此药进行了两万人的大规模临床实验，得出了非常可喜的数据。数据显示，五年间持续服用鱼油的高血脂症患者与不服用鱼油的高血脂症患者相比，心肌梗塞发病率降低了 27%，脑梗塞发病率降低了 19%。也因此，日本成为了世界上唯一一个可使用健康保险公费服用此类药物的国家，年销售额达到了四百亿日元。

记者：我想这对广大华人朋友特别是有高血脂症的人来说绝对是一个好消息。那么是不是血脂降的越低越好呢。

严院长：不是的，因为血脂在身体和血液中也有它应有的作用，所以适中才是最好的。这就需要在服用一段药物后监测一下血脂指标，调整一下药物，使血脂长期稳定控制在一个最理想水平。

记者：谢谢您又给我们提供了这么多关于日本医药方面的实用信息，我相信患有高血脂症的华人朋友一定会更有信心改善自己不够科学的生活习惯和治疗高血脂症。

严院长：欢迎广大华人朋友针对相关疾病来电话咨询，协和医院可使用中国语给大家提供满意的答复。

协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属医院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院