

## 什么是家族性高胆固醇血症(FH)?

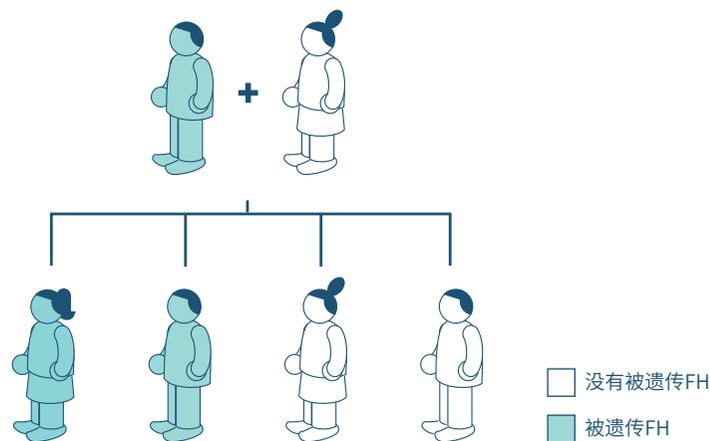
- ▶ 家族性高胆固醇血症是一种遗传病,会通过遗传使家人患上高胆固醇,导致其罹患早发性心脏病(即胸痛、心脏病、中风)的风险比没有这种遗传病的人高出20倍之多。

## 家族性高胆固醇血症有多常见?

- ▶ 家族性高胆固醇血症是遗传性心脏病中最常见的形式,每一分钟就有一名新生儿患上家族性高胆固醇血症。<sup>2</sup>
- 全世界每250人中就有1人患有该病。这意味着新加坡大约有20,000人可能患有家族性高胆固醇血症。<sup>2</sup>

## FH是一种遗传性疾病

- ▶ FH会在家族中遗传。
- ▶ 如果您的父母、兄弟姐妹或子女中有FH患者,那么您有50%的几率患有FH。<sup>2</sup>



# FH是遗传病,那我该怎么办?

目前,我们无法改变FH患者的基因。但是,有许多措施可以帮助您预防病情恶化,并帮助您和家人延长寿命,维持健康生活:

## 1

### 选择治疗。

虽然FH是一种遗传性疾病,但服用药物与改变生活方式相结合仍然可以有效地将胆固醇水平和罹患心脏病的风险降低到普通水平。

最常用的药物是他汀类药物。

### 治疗可以极大地改变您的生活:

- ▶ 从幼时就开始接受他汀类药物治疗的FH患者可以拥有一般正常寿命。<sup>2</sup>
- ▶ 成年患者通过他汀类药物治疗可以将心脏病发作的风险降低至正常水平(与没有FH的人群相似的水平)<sup>3</sup>



### 患者对终身服药普遍存在恐惧:

有些患者对终生服药感到非常担心。让我们一起来看看一位20多岁的患者是如何在家人的支持下应对这种恐惧的。

扫描QR码观看视频



## 2 调整生活方式。

选择健康食物,多运动。保持健康的生活方式有助于减少抑制胆固醇药物的所需用量。

您可以访问[www.myheart.org.sg](http://www.myheart.org.sg)和[www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)了解更多关于调节饮食和健康生活的方法。

## 3

请鼓励您的家人进行筛查,即使他们还年轻,没有不适感觉。如果他们患有FH,这样做可以让他们像影片中那两个孩子的母亲一样尽早接受治疗。

扫描QR码观看视频



## 不过我听说过汀类药物... 它们不是有副作用吗?

如果他汀类药物对您产生副作用,请不要灰心。不妨和医生谈谈这些副作用对您的影响。

医生可能会建议其他治疗选择,例如胆固醇吸收抑制剂(如依泽替米贝)和PCSK9抑制剂。改用其他种药物使这位FH患者保持着忙碌、积极的生活。

扫描QR码观看视频



# 我不老,也不胖 再加上我身体也没感觉到不适。 我应该不会患有FH吧?

- ▶ 从一出生,就会有人患有FH。这意味着即使儿童和年轻人,以及体重正常的人,也可能患有FH。
- ▶ 许多患有FH的人没有发现生理症状,而且身体也没感觉到不适。但是,血液中的高胆固醇含量会使他们处于动脉硬化和增厚的危险中,进而导致心脏病发作。
- ▶ 因此,如果您有家人在较年轻(男性<55岁,女性<60岁)时就患有心律失常或心脏病,那么即使您感觉良好,也必须进行FH筛查。

## 筛查都包括些什么?

如果您认为自己可能患有FH,请向您的家庭医生咨询。医生可能会为您安排简单的验血(禁食或非禁食)以测量您血液中胆固醇的含量。

如果您的胆固醇含量很高,医生可能会在征求您的同意后将您转介到医疗保健专业团队FHCARE,帮助您确诊是否患有FH。

在某些情况下,如果您有家人怀疑患有FH,FHCARE也可能会联系您进行筛查。



1

验血以测量您的胆固醇水平



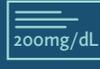
2

获得您的同意转诊与FHCARE团队



3

FHCARE护士将收集您以及您家人的健康信息(如果有家人患有FH、高胆固醇或早期心脏病),并对您的家人进行FH筛查



4

为您进行治疗

# 我(或我的家人)已经做好接受 筛查的准备,接下来该如何做呢?

## 立即通过以下方式联系FHCARE

电邮: [cholesterol.info@ktph.com.sg](mailto:cholesterol.info@ktph.com.sg)

电话: (+65) 6602 2346  
(+65) 9674 5167  
(+65) 9825 9793

网站: [www.myheart.org.sg/FH](http://www.myheart.org.sg/FH)

或者询问您的家庭医生  
以了解更多信息。



扫描二维码访问网站



材料由以下机构提供:



本材料由以下机构提供教育赞助:



- 1 Goldberg AC, Hopkins PN, Toth PP, et al. Familial Hypercholesterolemia: Screening, diagnosis and management of pediatric and adult patients. Clinical guidance from the National Lipid Association Expert Panel on Familial Hypercholesterolemia. *J Clin Lipidol.* 2011;5:S1-S8.
- 2 Wiegman A, Gidding SS, Watts GF, et al; for the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. Familial hypercholesterolaemia in children and adolescents: gaining decades of life by optimizing detection and treatment. *Eur Heart J.* 2015;36: 2425-2437.
- 3 Versmissen J, Oosterveer DM, Yazdanpanah M, et al. Efficacy of statins in familial hypercholesterolaemia: a long term cohort study. *BMJ.* 2008;337:A2423.



# 您是否知道自己或家人患有 家族性高胆固醇血症

如何让筛查、早期诊断和治疗  
挽救您与家人的生命

