

เราควรจะใช้ยาลดไขมันได้แล้วหรือยัง

องค์การ คมสัน

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ในปัจจุบัน โรคไขมันในเลือดผิดปกติ ได้กลายมาเป็นโรคของวัยกลางคนไปจนถึงวัยชราที่พบบ่อยพอสมควร ในที่นี้เราจะกล่าวถึง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ และคนไข้กลุ่มไหนที่จะได้ประโยชน์จากการใช้ยาลดไขมันและเป็นการใช้อย่างสมเหตุสมผล

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักไขมันในเลือดก่อน ในร่างกายเราส่วนใหญ่ไขมันจะมีอยู่ 2 ชนิด คือ โคลเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์

โคลเลสเตอรอลในเลือดที่เราควรรู้จัก คือ LDL (low density lipoprotein) cholesterol หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า ไขมันชนิดไม่ดี เนื่องจากพบว่า LDL ที่มากเกินไปจะ นำไปสู่การสะสมของไขมันในผนังเส้นเลือด ทำให้เกิดการอุดตันหลอดเลือดตามมา ส่วนไขมันชนิดดี หรือ HDL (high density lipoprotein) cholesterol มีหน้าที่ลดการสะสมของโคลเลสเตอรอลที่มากเกินไป จึงช่วยปกป้องหลอดเลือดจากการอุดตัน ดังนั้นหากพบว่ามี LDL ที่สูงเกินไปก็จะก่อให้เกิดผลเสีย และถ้ายังมี HDL ที่ต่ำเกินไปก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงของหลอดเลือดอุดตันมากขึ้น เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองอุดตัน

จุดประสงค์หลักของการใช้ยาลดไขมัน คือ เพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันในคนที่ยังไม่เป็น และ หากเกิดแล้วก็เป็น การป้องกันการกลับเป็นซ้ำอีก อีกประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคคือ แนวทางการรักษาได้มีการเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยมุ่งไปที่ระดับของ LDL ในเลือด และใช้ยาในกลุ่มใดก็ได้เพื่อให้ได้ LDL อยู่ในระดับต่ำตามที่เรต้องการ ได้กลายมาเป็นการใช้ยาในกลุ่ม HMG-CoA reductase inhibitors หรือ ยาที่มีชื่อลงท้ายว่า statin เช่น atorvastatin, rosuvastatin, simvastatin, pravastatin, pitavastatin เป้าหมายเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคตามหลักฐานงานวิจัยมากกว่าการใช้ยาเพื่อลดระดับ LDL โดยได้แบ่งกลุ่มของคนไข้ได้ประโยชน์จากการรับประทานยาลดไขมันดังนี้ คือ

ในคนที่ยังไม่เป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน

1. ระดับ LDL มากกว่าหรือเท่ากับ 190 mg/dL
2. ระดับ LDL 70-189 mg/dL และเป็นเบาหวานร่วมด้วย
3. มีความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันใน 10 ปี มากกว่าหรือเท่ากับ 7.5% และกลุ่มสุดท้ายที่ได้ประโยชน์แน่นอนคือ
4. ในคนที่มีภาวะหลอดเลือดอุดตันแล้ว เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด, เส้นเลือดในสมองตีบ

ยากลุ่มนี้เป็นยาที่สามารถลดปริมาณไขมันชนิดไม่ดี รวมถึงลดปริมาณไตรกลีเซอไรด์และเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดีได้ด้วย แม้ว่าระดับไขมันในเลือดจะลดลงด้วยการรับประทานยาลดไขมัน แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน กล่าวคือ เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เพราะนอกจากจะช่วยลด LDL แล้วยังช่วยเพิ่มระดับ HDL ได้ด้วยและทำให้สุขภาพร่างกายโดยรวมแข็งแรงมากขึ้น นอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่ด้วย อีกทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารที่มีไขมันต่ำ, ผักผลไม้ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันได้เช่นกัน และควรปรึกษาแพทย์ด้วย หากรับประทานยาตัวอื่นร่วมด้วย และติดตามผลข้างเคียงของการใช้ยา

โดยสรุป โรคไขมันในเลือดสูงเป็นโรคเรื้อรังและไม่ใช่เป็นเพียงระดับไขมันสูงอย่างเดียว แต่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพาตจากสมองขาดเลือด และก่อให้เกิดปัญหาที่ซับซ้อนในการดูแลรักษา มีผลต่อผู้ป่วยโดยตรง รวมทั้งอาจสร้างภาระในการดูแลรักษาต่อตัวญาติผู้ป่วยเอง ดังนั้นหากเราสามารถป้องกันได้ย่อมดีกว่าให้เกิดโรคขึ้นมาแล้วมารักษาภายหลัง

เอกสารอ้างอิง

1. Stone NJ, Robinson J, Lichtenstein AH, Merz NB, Blum CB, Eckel RH, et al. 2013 ACC/AHA Guideline on the Treatment of Blood Cholesterol to Reduce Atherosclerotic Cardiovascular Risk in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. J Am Coll Cardiol. 2014 Jul 1;63(25 Pt B):2889-934.
2. Reiner Z, Catapano AL, Backer GD, Graham I, Taskinen M, Wiklund O, et al. ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidemias. Eur Heart J 2011;32:1769-1818.