



京华药事

他汀类药物服用的“时间密码”

文 / 北京市大兴区人民医院 吴海红



吴海红 主管药师，内分泌科临床药师，药学门诊咨询药师。

擅长个体化用药方案的制订及指导各种药物装置的使用。发表多篇科普文章，致力于宣传合理用药知识，为守护患者健康贡献绵薄之力。

“他汀类药物是不是必须睡前服用啊？”“偶尔忘记服用要不要补服啊？”“和晚饭一起服用会不会影响药效呀？”……你知道这些问题的准确答案吗？今天，我们就把这些问题讲明白。

一、他汀类药物的“最佳服用时间”

他汀类药物的核心作用是精准“叫停”肝脏中负责胆固醇合成的关键酶——羟基甲基戊二酸酰辅酶A还原酶。人体自身的胆固醇合成很有规律，白天合成量较少，凌晨0至3时会进入合成高峰。

他汀类药物根据在体内维持有效浓度（药物半衰期）时间的长短，具体可以分为短效他汀和长效他汀。短效他汀在体内代谢较快，有效浓度维持时间短。长效

他汀在体内代谢缓慢，有效浓度可维持十几个小时甚至更久。因此，确定他汀类药物的服用时间，关键在于区分它是短效还是长效。

1.短效他汀：必须赶在睡前服用

【代表药物】辛伐他汀、洛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等。

这类药物的半衰期较短，仅为1~3小时，只有在睡前服用才能确保在凌晨胆固醇合成高峰来临时，体内仍能维持足够的药物浓度，达到最佳降脂效果。如果在白天服用，等到半夜胆固醇合成高峰到来时，药物早已在体内代谢完毕，导致降脂效果大打折扣，甚至无法达到预期目标。

2.长效他汀：服用时间灵活，但是得避“坑”

长效他汀服用时间总体灵活，但不同药物的服用细节略有差异，仍需特别注意。

【代表药物1】阿托伐他汀、瑞舒伐他汀。

这两种药物的半衰期在14小时以上，因此在一天中任意时间服用都可以。即便早上服用，到了凌晨胆固醇合成高峰时，体内依然能保持足够的药物浓度，顺利完成降脂任务。这类药物特别适合总忘记在睡前服药的人群，若能固定在早餐后或晚餐后服用，更容易养成规律服药的习惯，依从性更高。

【代表药物2】匹伐他汀。

匹伐他汀的半衰期约12小时，虽然属于长效他汀的范畴，但它的服药时机比较特别——推荐随晚餐服用。原因如下：食物可以帮助它更好地被肠道吸收，同时还能有效减少药物对胃肠道的刺激。需要注意的是，晚餐不宜过于油腻，因为高脂肪食物会影响药物的吸收效率，进而降低药效。

二、他汀类药物的正确服用方法

只掌握了不同他汀类药物的最佳服用时间并不足够，还需同时遵循以下4个核心原则，才能真正做到让降脂效果最大化、不良反应最小化。

1.先看药物类型，再定时间

- 辛伐他汀与洛伐他汀：建议在睡前半小时服用，尽量不要提前或延后，从而确保药物浓度能精准对接凌晨的胆固醇合成高峰。

- 阿托伐他汀与瑞舒伐他汀：可选择一个自己能长期记住的时间（比如早餐后、晚餐后或睡前），关键是每天必须在同一时间服用，保持规律。

- 匹伐他汀：推荐在晚餐后服用，避免空腹服用，否则会严重影响药物吸收。

2.规律服药比“卡时间”更重要

如果总是忘记在睡前服用短效他汀，与其频繁出现漏服情况，影响降脂效果，不如及时咨询医生，更换为长效他汀（如阿托伐他汀）。这类药物可固定在早上服用，服药依从性会显著提高，长期坚持下来，降脂效果反而更稳定、更理想。

【重要提醒】服药期间若偶尔漏服一次，无须补服，更不能在次日加倍服用。加倍服药会大幅增加肝损伤、肌肉疼痛等不良反应的发生风险。只需在第二天按照原计划的时间正常服药即可。

3.避开“饮食雷区”

- 短效他汀（辛伐他汀、洛伐他汀）：服药期间绝对不能吃柚子，尤其是西柚！柚子中含有的特定成分会抑制肝脏对药物的代谢功能，导致药物在体内大量蓄积，进而显著增加肝损伤、肌肉疼痛等不良反应的发生风险。需要特别提醒的是，柚子汁也在此列，同样应严格避开。

- 匹伐他汀：晚餐应避免食用油炸食品、肥肉、动



物内脏等高脂肪食物，这类食物会干扰药物的吸收过程，降低药效。

- 阿托伐他汀与瑞舒伐他汀：受饮食因素影响较小，日常保持低脂、低胆固醇的均衡饮食即可。

4.定期监测，及时调整

患者刚开始服用他汀类药物的前3个月，建议及时到医院全面检测一次生化（肝功能）和血脂水平。这次检查的目的有两个：一是排查药物是否引起了肝损伤、肌肉损伤等不良反应；二是评估血脂是否已经降到了医生建议的目标值。之后，建议每6~12个月复查一次。对于需要长期服用他汀的患者，定期复查能同时兼顾降脂效果和用药安全性，及时发现潜在问题。

【重要提醒】若在服药期间出现肌肉酸痛、持续乏力、尿色明显变深（呈浓茶色或酱油色）等异常情况，请及时前往医院的药学门诊或心内科就诊，由医生判断是否出现了严重的肌肉损伤等不良反应。

他汀类药物服用的“时间密码”其实很简单，可以总结为一句话：短效他汀“赶夜班”（睡前服用），长效他汀“全天班”（时间灵活）。关键在于：先明确自己服用的是哪一类他汀，再根据药物特性确定最佳服用时间，最后长期规律服药，并注意饮食禁忌和定期监测。只有这样，才能既保证降脂效果，又最大程度降低用药风险，真正让他汀类药物为心脑血管健康保驾护航。

药物与人