



農漁民保健



大林慈濟藥劑科



佛教大林慈濟綜合醫院

「藥」速配，才健康！

文圖—大林慈濟醫院藥劑科

大林慈濟醫院藥劑科

24 小時藥物諮詢：05-264-8000 轉 5384
諮詢信箱：dic@tzuchi.com.tw

「良藥苦口」，所以有人喜歡以茶水、果汁或牛奶配服，這是不正確的態度。醫師表示，以果汁為例，果汁有特殊的酸鹼值，容易影響藥品的物理性質，其中葡萄柚汁在最近的研究更發現會影響藥品的代謝；咖啡中的咖啡因會加速藥物在血液中的循環；茶葉中的茶鹼亦容易與藥物成分發生結合。相較於其他飲料，最好的就是「白開水」。

「藥師，吃藥很苦，可以配果汁喝嗎?」「藥師，小朋友的藥品可不可以加在牛奶裡一起餵?」「藥師，吞藥一定要配白開水嗎?」

這些問題，您是否似曾相識?

服藥時，大多數的民眾都將焦點集中在藥品本身，卻往往忽略了一起搭配服用的飲料、牛奶、茶、咖啡及果汁，都可能對藥品的吸收及療效造成影響。了解正確的服藥觀念才能達到藥物治療的最佳效益喔。

葡萄柚汁與藥品之交互作用

葡萄柚，充滿豐富纖維質及維他命 C，而且熱量低，不論在歐美或台灣都是很受歡迎的飲料，特別是在早餐中搭配一杯葡萄



柚汁，感覺一天的開始就很健康。

葡萄柚對身體來說的確是很有幫助，但因為葡萄柚汁內有類黃酮的成分，會抑制肝臟中代謝藥物系統的酵素：CYP3A4，而使得某些經由此代謝路徑的藥物受到影響，造成藥物的血中濃度增加，或是藥物停留在體內的時間延長，導致嚴重的藥物及食物的交互作用。

那麼，其它柑橘類的果汁是否也會發生與藥物發生交互作用呢？根據研究，其它的柑桔類的果汁例如：甜橘、檸檬、柳橙對於藥物都是安全的。在表一中為大家列出一般常見藥物中不可以和葡萄柚汁一起使用的藥物及可能引發之交互作用。

被葡萄柚汁抑制的酵素需要 3 天後才會重新產生作用，所以就算葡萄柚汁和藥品隔開數小時也是無法避開此交互作用，因此使用易被葡萄柚汁影響藥物的期間，建議避免飲用葡萄柚汁，來減少不必要的藥物交互作用。大部分的藥物不會和葡萄柚汁引起交互作用，所以不必太過於緊

張，當你使用藥品時，詳細閱讀藥袋上的使用說明及注意事項，以提醒您目前正在使用的藥品是否會和葡萄柚汁引起交互作用。如果你發現使用中的藥品會和葡萄柚汁引起交互作用，用藥期間則要完全避免飲用葡萄柚汁，才能達到安全用藥喔。

牛奶與藥品之交互作用

一般民眾都知道，「抗生素」會傷胃，「牛奶」可以來顧胃，所以吃藥配牛奶比較不傷胃，這樣的觀念其實是需要修正的，並不是所有的「抗生素」都會對胃部造成不舒服，甚至有些抗生素，如盤尼西林類，在空腹時藥品吸收效果更佳。反而，牛奶中的鈣離子會與某些抗生素，如 quinolone 類或四環黴素，互相作用形成不溶性的鹽類而降低抗生素藥效，建議當服用牛奶或其他奶製品與此類抗生素必須間隔至少 2 小時以上。

部分藥品製成「腸衣錠」劑型，如 Bisacodyl (商品名：Johnlax，通便樂腸溶錠)，為的就是保護主成分藥品能通過胃酸不被分解，能完整到達小腸再發揮藥效作用，但牛奶是屬於鹼性藥品，所以当牛奶和腸衣錠併服時，會使得腸衣錠提早在胃中分解，使藥品失效甚至對胃部造成刺激，建議服用腸衣錠後避免 1 小時內再服用牛奶或制酸劑。如果了解藥品劑型建議服用時搭配白開水為最佳選擇。

嬰幼兒族群幾乎是以奶品為主食，因為嬰兒易吐奶，若在牛奶中摻有藥品，藥品的苦味反而會容易引發



嘔吐，建議在餵奶前 1 小時前先餵食藥品；有些早產兒需要補充鐵劑，也不可以和牛奶併服，因為也會形成不溶性鹽類而降低藥效，建議兩者服用時間至少間隔 2 - 4 小時以上。

含咖啡因飲料與藥品之交互作用

咖啡對由現代人來說已成了生活的必需品之一，咖啡的主成分咖啡因有刺激興奮中樞神經而達到提神的效果，因此併用 benzodiazepam 類藥品時會降低其鎮靜安眠作用，而在市售感冒藥中部分含有咖啡因類成分，用於治療頭痛，在藥品使用說明書中就有記載應限制再服用含咖啡因藥品及飲料（如：茶、咖啡、可樂等），過多的咖啡因可能會引起神經緊張，興奮與失眠，且常會引起心悸過速、坐立不安、噁心及暈眩。若和抗生素（如：ciprofloxacin）、腸胃道用藥（如：cimetidine）或口服避孕藥併服時，也可能會加強咖啡因作用，引發不適感。

服藥不喝水，當心引發食道潰瘍

張先生平常服藥都不喝水，常常拿藥一口吞，吃完藥後就馬上平躺睡覺，某日因皮膚感染醫師開立抗生素服用，

張先生服藥數日後突然覺得吞嚥困難，胸口悶痛，有灼熱感，經醫師診斷後發現是藥品引發之食道潰瘍。藥品引發之食道潰瘍常見於乾吞藥丸或服藥時僅服用少量開水，使得藥品停滯於食道時間延長，讓高濃度藥品溶解於食道內，對食道黏膜造成傷害，最常引起這類食道潰瘍的藥品，50% 為抗生素，其次為解熱鎮痛劑、補鐵劑、vitamine C、心臟病人使用之鉀補充劑、治療骨質疏鬆症之雙磷酸鹽藥物等。服藥時應特別注意需配服足量開水（至少 200 cc），避免藥品沾黏於咽喉及食道黏膜造成傷害。長期臥床、老年人或是本身即有吞嚥困難之疾病患者也是藥品食道潰瘍的高危險群，建議可以改開立溶液劑型之水劑藥品。睡前服藥建議臥床前 10 分鐘服用，不要馬上就躺平。

結論

服藥，看似簡單的小動作，當中也包含了不少學問，正確的配服藥品才能確保藥品療效及避免藥物與食物之交互作用所引發之不良反應，不能為了省事圖方便隨手飲料就拿起來配服藥品，服藥的最佳良伴還是只有萬中選一「白開水」。

附表 不宜與葡萄柚汁併服之藥品及可能引起之交互作用

| 分類 | 成分 | 交互作用 |
|-------------|---|---------------------|
| 治療高血壓及心絞痛藥品 | felodipine、nifedipine、nimodipine、amiodarone | 血壓過低、心跳過快或心絞痛的發作 |
| 降血脂藥物 | lovastatin、atrovastatin、simvastatin | 肌肉疼痛、肌肉病變、急性腎衰竭 |
| 免疫抑制劑 | cyclosporin、tacrolimus | 噁心、頭痛、顫抖、麻痺、抽筋、腎臟毒性 |
| 鎮靜安眠藥 | diazepam、midazolam、triazolam | 嗜睡 |