



宏恩藥訊

100年04月號

Country Hospital Drug Bulletin

發行人：徐昭森 出版：台北宏恩綜合醫院藥劑科 網址：www.country.org.tw
 總編輯：朱志純 地址：台北市仁愛路四段 61 號 電話：(02)2771-3161
 主編：邵志輝 e 址：country_pharm@country.com.tw
 副主編：林慕香、游壽連、官永祥 編輯：黃以瑜、劉素理、邱永男、張宇慶

保健食品交互作用~之一

藥劑科/李正傑 藥師

由於健康意識抬頭，國人對保健食品的需求與日俱增，這一點由社區藥局、藥妝店、大賣場等販售商店增開新店面或增加展示貨架以及藥廠、生技公司所生產之商品可觀察得到，更不用說一些直銷公司或網路販售網（編按：網路不可販售藥品，因屬違反藥事法；健康食品及保健食品則不在此限）。

健康食品與保健食品的區別就在於受健康食品管理法的規範，所認定的功效目前有七種：護肝、免疫調節、牙齒保健、胃腸道功能改善、調節血糖、改善骨質疏鬆與調節血脂；並且俱備衛署健食字號認證才能強調功效。不管是保健食品或是健康食品，在型態上都與藥物類似，也會有副作用、交互作用、服用禁忌等，千萬別受“食品”字眼的迷思，而任意服用。

接下來就介紹保健或健康食品與一般從醫療院所拿回家的處方藥之間可能造成的交互作用（茲就下列常見的六大類分別敘述）：

一、天然植物與藥草保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|-------------------|---|
| 冬蟲夏草 Cordyceps | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 單氨氧化酵素抑制劑 (MAO inhibitor) ◆ 抗凝血劑 ◆ 支氣管平滑肌鬆弛劑 |
| 銀杏 Ginkgo | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 抗凝血劑 ◆ 併用 Thiazide 型利尿劑可能反而使血壓上升 ◆ 單氨氧化酵素抑制劑 (MAO inhibitor) ◆ 選擇性血清素回收抑制劑 (SSRIs) |

| | |
|-------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 抗痙攣劑 ◆ 抗組織胺劑 ◆ 會降低 Omeprazole (胃酸抑制劑) 血中濃度 ◆ 併用 Trazodone (精神疾病藥物) 造成過度鎮定效果而增加昏迷危險 ◆ 延緩 Risperidone (精神疾病藥物) 代謝，而增加其副作用 ◆ 併用非類固醇抗發炎藥物、Cilostazole (Pletal) (抗凝血藥物)、Eporostenol (抗凝血藥物) 可能增加出血風險 ◆ 併用 Valproate sodium (抗癲癇藥物) 可能使癲癇復發 ◆ 可能降低 Nicardipine 降血壓藥效 ◆ 可能降低胰島素作用 (降血糖) ◆ 併用 Buspirone、Fluoxetine (精神疾病藥物) 可能使患者發生輕躁症 (hypomanic episode)，也可能增加血清素症候群 (serotonin syndrome) 風險，如高血壓、高體溫、意識狀態改變、肌躍症 |
| 紅麴 Monasus | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 與紅黴素 (Erythromycin) 和菸鹼酸製品併用會發生藥效干擾反應 ◆ 與葡萄柚汁或橘子汁同時服用會降低紅麴在體內的吸收率 ◆ 併用 Ritonavir (抗病毒藥物)、Cyclosporine (免疫抑制劑)、鈣離子阻斷劑 (diltiazem、verapamil) (心律調整藥物)、抗黴菌藥物 (Itraconazole、Fluconazole) 可能會增加發生橫紋肌溶解症的風險 |
| 薰衣草 Lavender | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 盡量避免同時服用中樞神經抑制藥物 |
| 月見草 Evening Primrose | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 最好不要和精神分裂症藥物與癲癇藥物同時服用 |

二、動物類保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|------------------|---|
| 深海魚油 Fish Oil | ◆ 與抗凝血劑併用可能會產生藥物不良反應 |
| 二十二碳六烯酸 DHA | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 與抗凝血劑併用可能會產生藥物不良反應 ◆ 與橄欖油或橄欖葉萃取製品併用可能會產生藥效干擾反應 |
| 軟骨素 | ◆ 與葡萄糖糖氨或孕烯醇酮 (Preanolenone) 併用可達到協 |

| | |
|------------|-----|
| Condrontin | 同療效 |
|------------|-----|

三、特殊成份類保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|----------------------|--------------------------------------|
| 卵磷脂 Lecithin | ◆ 與菸鹼酸 (Niacin) 製品併用可能會產生藥效干擾反應 |
| 葡萄糖氨 Glucosamine | ◆ 與軟骨素或孕烯醇酮 (Preanenolone) 併用可達到協同療效 |
| 納豆激酶 Natto kinase | ◆ 與抗凝血劑併用可能會導致藥物不良反應 |

四、酵素、荷爾蒙、類黃酮、氨基酸與益生菌保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|--|---|
| 輔助酵素 Q ₁₀ Coenzyme Q ₁₀ | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 與 Lovastatin、Pravastatin 等 HMG-CoA 還原酶抑制劑併用會產生藥效干擾反應 ◆ 鯊魚烯會增強輔助酵素 Q₁₀ 的生理活性 ◆ 與抗凝血劑併用可能會產生藥物不良反應 ◆ 輔助酵素 Q₁₀ 可降低抗癌抗生素 Pharmorubicin 其心臟毒性副作用，但卻會增加此抗生素體內毒性代謝產物含量 |
| 大豆異黃酮 Soybean Isoflavonoids | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 與鐵劑、左旋甲狀腺素 (Levothyroxine) 製劑併用可能會產生藥物不良反應 ◆ 與維生素 D、鈣質併用可預防骨質疏鬆症 |
| 褪黑激素 Melatonin | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 苯二氮卓平類藥物 (Benzodiazepines) ◆ 非類固醇止痛藥 (NSAIDs) ◆ 三環抗憂鬱藥 (Tricyclic antidepressants) ◆ 結核病治療藥物 Isoniazid ◆ 鈣離子通道阻斷劑 (Calcium channel blockers) ◆ 精神病治療藥物 Chlorpromazine ◆ 類固醇藥物 Corticosteroids ◆ 百憂解 (Fluoxetine) |
| 牛磺酸 L-Taurine | ◆ 與抗癲癇藥物併用可能會產生藥效加成反應 |
| 嗜乳酸桿菌 Lactobacillus Acidophilus | ◆ 抗生素會降低嗜乳酸桿菌的活性與存活率 |

五、維生素保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|-----------------------------|---|
| 維生素 B9 Folic acid 葉酸 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 止痛劑、類固醇製劑、口服避孕藥與磺胺藥會降低葉酸的藥理活性 ◆ 藥物 Methotrexate、Trimethoprim、Trimeterene 會降低葉酸的活性 ◆ 葉酸會干擾抗痙攣劑的藥效 ◆ 綠黴素 (Chloramphenicol) 會導致葉酸缺乏 |
| 維生素 B2 Riboflavin | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 三環抗憂鬱藥會降低維生素 B2 的功效 ◆ Phenothiazine 類藥物會降低維生素 B2 的功效 ◆ 痛風藥物 Probenecid 維生素 B2 的功效 ◆ 荷爾蒙製劑與磺胺藥會降低維生素 B2 的功效 ◆ 制]酸劑可能妨礙維生素 B2 的人體吸收率 ◆ 可能會降低抗癌藥物的療效 ◆ 與維生素 B6、維生素 C、菸鹼酸併用可發揮最大療效 |
| 維生素 C Ascorbic acid 抗壞血酸 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 口服避孕藥與水楊酸鹽製劑會降低維生素 C 在人體的吸收率 ◆ 結核病藥物 PAS 會增加維生素 C 的尿酸結晶副作用發生率 ◆ 可能會降低抗凝血劑與膽鹼素抑制劑的藥理活性 ◆ 巴比妥酸鹽 (Barbiturates) 與四環型抗生素會降低維生素 C 的功效 ◆ 維生素 C 會協助鈣質與鐵質的吸收，並降低銅質的吸收率 ◆ 磺胺藥會降低維生素 C 的功效，同時增加其腎結石發生率 ◆ 人蔘製品會干擾維生素 C 在人體的吸收程度 ◆ 維生素 C 與生物類黃酮、鎂質、維生素 B6 可發揮最佳療效 ◆ 香菸與酒精會降低維生素 C 在人體的吸收率 |
| 維生素 B12 Cyanocobalamin | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 降血脂藥物 Cholestyramine 與 Clestipol 會降低維生素 B12 在人體的吸收率 ◆ 大量服用葉酸可能會降低維生素 B12 在人體的吸收率 ◆ 秋水仙素 (Colchicine)、新黴素 (Neomycin) 溶液劑、長效性鉀質製劑與結核病治療藥物 PAS 可能會降低維生素 B12 檢測值失常 ◆ 與大量維生素 C 併用會產生流鼻血、耳朵流血與口乾等 |

| | |
|------------------|--|
| | 現象 ◆ 香菸與酒精會降低人體對於維生素 B12 的吸收程度 |
| 維生素 A Retinol | ◆ 制酸劑會降低維生素 A 在人體的吸收程度 ◆ 抗凝血劑會增加維生素 A 自發性出血副作用的發生機率 ◆ 口服避孕藥會干擾維生素 A 的代謝 ◆ 過量維生素 E 會消耗體內的維生素 A 含量，而造成缺乏 ◆ 降血脂藥物 Cholestyramine 與 Clestipol 會降低維生素 A 在人體的吸收程度 ◆ 與維生素 B 群、維生素 D、維生素 E、鈣、磷、鋅等同時服用可發揮人體對於最佳療效 ◆ 香菸與酒精會降低人體對於維生素 A 的吸收 |

六、礦物質保健食品

| 名稱 | 可能產生交互作用的藥物、保健食品或其他物質 |
|---------------|--|
| 鈣質 Calcium | ◆ 與洋地黃製劑 (Digitalis) 或鉀質製品併用會導致心律不整 ◆ 鈣質與維生素 D、鎂質或適量磷質併用均可發揮最佳療效 ◆ 高劑量維生素 A 與磷質會促進鈣質流失 ◆ 鈣質會降低四環型抗生素的吸收率與藥效 ◆ 菸酒、茶與咖啡均會降低鈣質的吸收率 ◆ 菠菜、穀類與新鮮的水果蔬菜會阻礙鈣質的吸收 |
| 鐵質 Iron | ◆ 維生素 E、制酸劑、胰島素製劑與磺胺藥會降低鐵質的人體吸收率 ◆ 降血脂藥物 Cholestyramine 與 Clestipol 會降低鐵質在人體的吸收率 ◆ 高劑量鋅質製劑會降低鐵質的人體吸收率 ◆ 痛風治療藥物 Allopurinol 會導致肝臟堆積過量的鐵質 ◆ 鐵質會降低四環型抗生素的藥理活性 ◆ 維生素 C 可增加鐵質的吸收率與活性 ◆ 鐵質可增加銅質製品的吸收率 ◆ 酒精可增加鐵質在人體的利用程度，但過量可能會造成器官損害 ◆ 茶、咖啡與牛奶均會降低鐵質的吸收率 |
| 鋅質 Zinc | ◆ 大劑量鋅質會降低鈣質的吸收程度 ◆ 鋅質會降低銅質與鐵質的人體吸收率 |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">◆ 利尿劑會促進鋅質大量流失◆ 口服避孕藥會降低血液中鋅質含量◆ 鋅質會干擾四環型抗生素的藥理活性◆ 鋅質與維生素 A、鈣、磷併用可發揮最佳療效◆ 酒精會增加鋅質代謝速率，阻礙鋅質在肝臟與酵素結合的程度◆ 含咖啡因製品會降低鋅質的吸收率 |
|--|---|

參考文獻：

1. 保健食品與天然藥草諮詢手冊 (合記出版社 2008)
2. 衛生署食品藥物管理局網站 (<http://www.fda.gov.tw>)，搜尋全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統，見文件下載區

