

「食」在「藥」不得—— 淺談食物與藥物交互作用

台灣人愛吃藥，卻未必「會」吃藥！例如以酒配服止痛藥、以葡萄柚汁服降血壓藥，或用牛奶配抗生素服用等不留心的做法，都有可能治病不成反成害。

侯吉蓮&呂英豪 高醫藥劑部藥師

隨著醫療資訊越來越發達，許多人都知道藥物與藥物之間可能會發生交互作用，但食物對藥物的交互作用就比較容易被忽略。其實食物對藥物的影響也不容小覷，輕則會影響藥效，重則危及生命，以下就常見的食物與藥物間的交互作用分別做一些介紹。

酒精與藥物易起不良作用

酒類飲品中的酒精和許多藥物都有交互作用，多數人都知道藥物不可以配酒喝，但某些情況可能會疏忽，像是酒後頭痛，拿幾顆止痛藥來吃，這可能會增加肝損傷及胃出血的危險。睡不著拿安眠藥配酒喝，則會加強鎮定安眠作用，導致嗜睡，隔天昏沉沉，容易發生意外事故，這些都是危險的用藥行為。而某些抗黴菌藥、抗生素會抑制酒精代謝，造成類戒酒反應 (disulfiram-like reactions)，一般的症狀有：臉部潮紅、噁心、嘔

吐、頭痛、呼吸困難等。酒精與降血糖藥併用可能會造成低血糖的風險，若與血管擴張劑併用則會增加發生低血壓的危險。如果攝取的酒精含量越多，人體代謝所需的時間就越長，所以在飲酒後數小時還是有影響，同時也要注意含酒精或酒精烹調的食物。

牛乳、果汁配藥喝，治病不成反效果

牛奶、乳製品或含鐵、鈣、鎂的綜合維他命，可能會影響某些抗生素如 minocycline、tetracycline、quinolones、治療骨質疏鬆的 Protos (鋇)、Fosamax (福善美) 以及 Eltroxin 等藥物的吸收。而 Dulcolax (bisacodyl) 是腸溶劑型，和牛奶同時使用可能會導致藥物在胃中提早崩散，反而會對胃或十二指腸造成刺激。

果汁中最常被提及的就是葡萄柚汁，因它會抑制腸道及肝臟代謝酵素，所以許多藥物都與它有交互作用，例如鈣離子阻斷劑、抗心律不整

藥物、降血脂藥物 (Lipitor)、止痛劑 (Fentanyl)、Sporanox、秋水仙素、雌性素、威而鋼等許多藥物。影響的層面可能是增加藥物作用、增加毒性，或是降低藥物效果。

含咖啡因的飲料包括：咖啡、可樂、茶、巧克力等，對於 Ciproxin 抗生素會造成心悸、手抖、興奮等中樞神經刺激，對氣管擴張劑則會加強支氣管擴張作用，若與抗焦慮劑併用則會降低藥效。

高鉀食物，如香蕉、柳橙、綠色葉菜類蔬菜、鉀鹽、低鈉鹽等，會影響保鉀利尿劑如 Aldactin 和 ACEI 類的心血管藥物，增加體內鉀離子濃度而造成心臟毒性。

食物交互作用問題需留意

富含維他命 K 的食物，如菠菜、花椰菜、蘆筍、高苣、肝臟等，勿過量攝取，可能會減少 warfarin 抗凝血作用。其他健康食品如魚油、銀杏、大蒜精、當歸、人參也會增強抗凝血作用，使用時需特別注意。

含酪胺食物 (tyramine) 像是啤酒、紅酒、乳酪、優格、味噌湯、香腸、燻肉、培根等，與本院藥物 Isoniazide、Rifinah、Moclod、Parkryl 或 Zyvox 併用時，可能會導致血壓升高，甚至發生高血壓危險。

一般食物對藥物的影響，有可能是降低或增加藥物吸收，所以要遵照醫師指示如空腹、飯後、飯中使用，才不致會影響藥效。其他還有高蛋白質食物可能會影響 levodopa 和 warfarin 藥效；紅麴則會增加降血脂藥物的副作用等。

因此，用藥前建議可以詢問藥師，是否有食物交互作用問題需留意，尤其是慢性疾病需要長期服藥的病人。若無法得知相關訊息，也盡量固定服藥與吃飯的時間，並在服藥期間避免飲酒、併用葡萄柚汁及與上述提及的食物同時使用，以確保用藥安全。(轉載自高醫醫訊 2013.10 第 33 卷第 5 期)

