

## 藥品與食物交互作用

如同民間相傳的食物相剋表，食物之間有一起吃會中毒或不舒服的組合，而藥品和藥品之間、藥品和食物之間也有這樣的情況。但很多朋友並不清楚其影響程度與處理方式，例如有些可以錯開服用時間、有些則不建議併用，以至於用藥及飲食兩方面皆有所疑慮。本次專題整理一些常見與藥物交互作用的食物，供大家用藥及飲食調整之參考。

### 從吸收到排出，每個步驟都可能藥食犯沖！

吃藥為什麼會跟食物互相影響？絕大部分口服藥品從嘴巴吞嚥後，經腸胃道吸收、進到體內血液，循環至身體各組織，再經過肝腎代謝、由尿液或糞便排泄出去。食物也是經由同樣的方式，在人體內吸收、排除。而身體只有一個，因此每個步驟都可能讓藥品與食物相互競爭影響。

### 食物藥品亂吃一通，小心越吃越糟！

#### 葡萄柚、柚子

影響：過度增強藥效、增加副作用發生機率

處理：避免併用，即使錯開服用時間也會有影響

葡萄柚、柚子的成分會影響一種腸道及肝臟代謝酵素，造成腸胃吸收更多藥品到體內。有研究指出喝一杯 200 c.c. 純葡萄柚汁，四小時就會發揮最大影響力，而且過了一天後還有四分之一的影響作用。如果一天喝不止一杯或喝更多，影響藥品的時間就越久。因此建議葡萄柚、柚子這一類水果及果汁避免在用藥期間食用。藥品吸收越多不是越好越有效嗎？別忘了每個藥品都有副作用，當服用超過建議劑量、體內藥品濃度過高，副作用發生的可能性也會提高。

- 交互影響的藥品：部分 HMG-CoA 還原酶抑制類降血脂藥、鈣離子阻斷降血壓藥、安眠藥、抗心律不整藥 amiodarone、免疫抑制劑 cyclosporine、抗癲癇藥 carbamazepine。

#### 牛奶、鈣片、含鐵鎂鈣的綜合維他命

影響：減少藥品吸收、降低藥效

處理：間隔至少 2~4 小時服用

含鈣的食品及維他命會和部分藥品結合，使腸胃無法吸收。建議這類食品和藥品間隔 2~4 小時服用，等其中一種吸收完再服用另一種，以避免彼此先結合而減少腸胃吸收。

- 交互影響的藥品：喹諾酮類（Quinolones）抗生素、四環黴素類（Tetracyclines）抗生素、雙磷酸鹽類（Bisphosphonates）骨質疏鬆藥、甲狀腺素藥 thyroxine。

### 燕麥、麥麩

影響：減少藥品吸收、降低藥效

處理：間隔至少 2~4 小時服用

燕麥、麥麩也會減少藥品吸收，建議和藥品隔 2~4 小時，等其中一種吸收完再服用另一種。

- 交互影響的藥品：HMG-CoA 還原酶抑制類降血脂藥。

### 高鉀食物

影響：高血壓、心臟功能異常

處理：避免長期或大量服用

富含鉀離子的食物像是菇類、香蕉、楊桃、柳橙、綠色葉菜類蔬菜、低鈉鹽…等，建議腎臟功能不好的病人減少食用；若同時併用會提高血鉀濃度的藥品，則要小心，當體內鉀濃度太高會造成高血壓，進而嚴重影響心臟功能。

- 交互影響的藥品：部分抗生素（Co-trimoxazole、ketoconazole）、保鉀型利尿劑、非類固醇消炎藥、免疫抑制劑（cyclosporin、tacrolimus）、血管張力素轉換酶抑制劑（ACEi）與血管張力素受體阻斷劑（ARB）類降血壓藥。

### 富含酪胺（tyramine）食物

影響：血壓升高

處理：避免長期或大量服用

有些藥品會抑制酵素代謝酪胺的功能，當體內累積大量酪胺會增加擬交感神經作用，導致高血壓危象，這種交互作用俗稱乳酪效應（cheese effect）。含酪胺食物其實就是一些經過發酵或醃漬的加工品，如：起司、優格、臘腸、培根、香腸、紅酒、啤酒、味噌…等，用藥期間建議避免大量食用。

- 交互影響的藥品：抗結核藥 Isoniazid、單胺氧化酶抑制劑抗憂鬱藥、抗生素 linezolid、帕金森氏症用藥 selegiline。

## 富含維他命 K 的食物

影響：降低藥效以致於血管栓塞

處理：定量服用

抗凝血藥 warfarin 是透過減少維他命 K 作用而達到減緩凝血功能。如果用藥期間過度攝取富含維他命 K 的食物，如菠菜，花椰菜、蘆筍、萵苣、肝臟…等，會降低抗凝血藥效，血管可能因此栓塞。這類食品建議定量食用，避免突然大吃又突然不吃，使藥效不穩定。

- 交互影響的藥品：抗凝血藥 warfarin。

## 紅麴、納豆

影響：肌肉酸痛、橫紋肌溶解

處理：避免併用，即使錯開服用時間也會有影響

紅麴、納豆具有少量降血脂功能的成分，而部分降血脂藥品和該成分相似。服用降血脂藥品期間若大量攝取紅麴、納豆製品或是相關保健食品，恐怕血脂還沒降下來，副作用先出現，像是橫紋肌溶解造成的肌肉酸痛、嚴重進而導致急性腎衰竭。其他藥品也會抑制酵素代謝紅麴、納豆的成分，增加上述副作用發生的機率。

- 交互影響的藥品：HMG-CoA 還原酶抑制類降血脂藥、抗病毒藥 ritonavir、免疫抑制劑 cyclosporine、鈣離子阻斷抗心律不整藥（diltiazem、verapamil）、抗黴菌藥（itraconazole、fluconazole）。

## 服藥請配開水！再忙也不能來杯咖啡！

### 含咖啡因飲料

影響：影響藥效、提高咖啡因副作用發生機率

處理：避免大量或長期服用

平常愛喝咖啡或提神飲料的話也要小心，含咖啡因的飲品包括：咖啡、可樂、茶、巧克力…等，咖啡因具有刺激中樞神經系統、促進腎上腺素分泌造成興奮與心跳加速、促進胃酸分泌以及利尿作用，這些作用會和某些藥品的作用重複；此外咖啡因也會減少藥品代謝造成濃度大增。建議不要喝太多或長期和藥品併用，避免影響藥效、增加副作用發生機率。

交互影響的藥品：

1. 增強氣管擴張劑作用。
2. 降低安眠藥效果。
3. 抑制精神用藥 clozapine、抗心律不整藥 mexiletine 的代謝而增加藥品副作用發生機率。
4. 大量飲用（每天 > 4 杯）會加速鋰鹽排除而減少藥品血中濃度，需嚴密監測。
5. 抗生素 ciprofloxacin、避孕藥、降血壓藥 verapamil、抗黴菌藥 terbinafine、抗心律不整藥 mexiletine 會減緩咖啡因代謝，提高咖啡因副作用發生機率。

## 酒

影響：影響藥效、提高酒精副作用發生機率

處理：避免大量或長期服用

1. 增加注射型胰島素低血糖風險。
2. 長期飲酒會增加止痛藥 acetaminophen 肝毒性風險。
3. 增強安眠藥、止吐藥 prochlorperazine、抗癲癇藥 phenobarbital 中樞神經抑制作用，使運動協調能力變差。
4. 育齡婦女服用治療牛皮癬用藥 acitretin 期間與停藥兩個月內忌飲酒，會延長致畸性。
5. 服用抗生素 co-trimoxazole、metronidazole 期間飲酒會產生酒精戒斷症狀。
6. 增加抗生素 isoniazid 代謝而濃度降低，亦會產生酒精戒斷症狀。
7. 導致降血壓藥 doxazosin、terazosin 嚴重低血壓發生。
8. 延長磺醯尿素類（sulfonylureas）降血糖藥吸收及排除，增加低血糖風險。
9. 鈣離子阻斷抗心律不整藥 verapamil 會抑制酒精代謝，增強中樞神經抑制作用。

## 其他飲料

1. 蘋果汁、柳橙汁與抗組織胺劑 fexofenadine、骨質疏鬆藥 alendronate 服用應至少間隔 2~4 小時，避免影響藥品吸收而降低療效。
2. 諾麗果汁、甘菊茶、蔓越莓汁避免與 warfarin 併用，會影響凝血作用。若無法避免使用應嚴密監測凝血功能（PT/INR）並密切注意是否有出血現象。

## 藥袋仔細看！「食」在很安心！

藥品和食物之間存在許多交互作用，族繁不及備載，有些可以避免、有些需要監測濃度、有些則避免併用。就醫時請主動告知醫療人員自己正在服用哪些保健食品、中草藥或其他藥物，以利醫師、藥師檢視是否有

交互作用。領取藥品時也應仔細閱讀藥品資訊及注意事項，是否有「避免喝酒」、「與乳製品間隔 2 小時」…等與飲食相關的警語。本院藥劑部亦有藥品食物交互作用衛教單張，提供用藥民眾參考。

**參考文獻：**

1. Micromedex<sup>®</sup> 2.0 (electronic version). Thomson Reuters (Healthcare) Inc., Greenwood Village, Colorado, USA. Available at : <http://www.thomsonhc.com> (cited : 02/06/2017).
2. 臺大醫院藥劑部藥品食物交互作用 <http://dept.ntuh.gov.tw/phar/WebAP/DFIPage.aspx> (cited : 02/06/2017).

藥劑部藥師 林星羽