

常見用藥 Q&A

問題： 為什麼醫師要開維他命給我？可以跟我平常在吃的鈣片或維他命一起吃嗎？

回覆： 維他命，又稱維生素，是一群能幫助人體代謝、維持人體正常機能的營養素。常見的維生素包含維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、維生素 D、維生素 E、維生素 K。理論上，正常人從日常均衡的飲食中，應能攝取到足夠的維生素。但是，現代人常因忙碌而有飲食不均衡的生活形態，導致許多人會自行至藥局購買維生素產品。然而，您的醫師可能在評估您的情況後，開立維生素作為藥物給您服用。此時，如果您平常便有使用維生素產品的習慣，是否還能和醫師開立給您的維生素一起使用呢？

保健性的維生素

一粒綜合維生素中，含有多種基本劑量的維生素，以及其他有益於身體的礦物質，對於一般民眾單純做營養的補充，是很好的選擇。坊間也有許多單方維生素營養品，可針對個人的需求，諮詢販售的藥局或店家，選擇適合自己的維生素產品。原則上，維生素是一群相當安全的物質，一般民眾除非長時間地暴露在高劑量下，才會對身體造成傷害。水溶性的維生素，如維生素 B 群、維生素 C，在體內的代謝比較快；脂溶性的維生素，如維生素 A、維生素 D、維生素 E，在體內的分布比較廣，代謝相對比較慢，當不小心過量時，需要花比較長的時間來代謝這些物質。衛生福利部國民健康署之「國人膳食營養素參考攝取量」，以各年齡層、懷孕或哺乳婦女分類，建議不同族群每日應攝取的維生素參考量。通常不建議一般民眾自行攝取超過建議量的維生素，雖然不見得傷身，但卻傷了荷包。

治療性的維生素

經身體檢查後確定有缺乏維生素的現象，或特殊狀況下需要維生素補充時，醫師開立足夠劑量的維生素應視為有治療效果。原則上，同一種維生素，不需要重複使用，如要併用，也需考慮總劑量的多寡。如不清楚手邊維生素產品的種類、含量的朋友，建議帶給醫師、藥師或營養師進行個別化評估，以免過量。以下就幾個維生素在各個疾病的治療作用做簡單介紹：

1. 維生素 A：脂溶性維生素，如缺乏維生素 A 易導致夜盲症。此時醫師可能會請您自行補充維生素 A。如有青春痘、粉刺、異位性皮膚炎的民眾，可能使用過口服或外用的 A 酸。A 酸是維生素 A 的衍生物，但兩者效果截然不同，A 酸具有加速表皮細胞代謝，以及調節免疫系統的效果。A 酸具有致畸胎性，使用者必須避孕；而孕婦攝取正常量的維生素

A 是安全的，切勿過量。通常在使用 A 酸的人，不應再額外補充維生素 A。

2. 維生素 B 群：一群水溶性、安全性高的物質，坊間所販售的維生素 B 群中，所含的維生素 B 種類以及含量差異甚大，治療性的維生素 B 和自行購買的維生素 B 群一同服用，其實並非不可。然而，例如懷孕婦女每日維生素建議服用量是固定的，不建議多攝取。所以如有疑慮，可以諮詢專業人員的意見。

(1) 維生素 B1、B2：嘴角炎、腸胃術後營養補充、神經痛或眼睛疲勞可能使用。

(2) 維生素 B6：幫助懷孕婦女減緩孕吐。治療結核病的藥物引起的神經病變，使用維生素 B6 也有緩解與預防的效果。

(3) 維生素 B9：即葉酸，在懷孕時補充，有助於胎兒神經管發育。在巨胚型貧血症、某些造血功能異常疾病、或化療病人的血球低下時也可能會使用。然而，如您正在接受化療，葉酸的補充可能會影響到特定的化療療程，如要自行補充葉酸，建議告知您的醫師或藥師。

(4) 維生素 B12：巨胚型貧血症時可能使用，也有助於末梢神經病變。由於維生素 B12 絕大多數經由胃來吸收，胃切除手術後的病友，醫師可能會建議您補充維生素 B12。

3. 維生素 D：因為腎臟是活化維生素 D 的工廠之一，腎臟功能較差的病友，體內的維生素 D 可能會低下。維生素 D 是調節體內鈣、磷的重要物質，經醫師評估因腎臟病需要服用維生素 D 的朋友，應遵醫囑使用。由於腎臟機能下降時，人體對於藥物或毒物的代謝、排除機能較差，本來就不建議自行購買任何中草藥或保健食品來服用。再者，腎臟病時使用的是活性型維生素 D，可能搭配「補鈣」或「降磷」用的鈣片，此時體內的鈣、磷離子受到嚴格的調控，不建議再自行額外使用任何維生素 D 製劑或鈣片。

骨質密度不足、或停經後的婦女朋友，醫師可能會建議您使用維生素 D 與鈣片，主要以增加骨質為目的。此時，無論是醫師開立給您的，或是您自行購買的，均是非活性型維生素 D，安全性較高，建議按照醫囑或產品包裝的指示服用；如您兩者手邊皆有，與醫師討論後，建議擇一種使用即可。

4. 維生素 K：是幫助凝血的維生素，正常人在日常的飲食中，如深綠色蔬菜中，可攝取足夠的維生素 K，不需額外補充。如您正在使用抗凝血劑，如「可化凝」的病友，每日的維生素 K 必須定量；如您正巧也有補充維生素的習慣，建議仔細鑑察您的維生素產品是否含有維生素 K，以及劑量的多寡。如您所使用的維生素含有維生素 K，建議與您的醫師或藥師討論再服用。

維生素的效果多樣化，難以一概而論。建議民眾自行購買維生素產品時，應仔細閱讀成分標示與含量，或詢問販售的藥局或商店，原則上避免使用重複的維生素。如有疑慮，仍建議以醫師的處方為主，或將您服用的維生素產品帶來與您的醫師、藥師討論。

國人膳食營養素參考攝取量：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=725>

藥劑部藥師 王國展