

常見用藥 Q&A

問題：醫師開給我的維生素屬於藥品嗎？跟我在外面藥局買的綜合維他命有什麼不同？

回覆：維生素，又稱為維他命，是維持身體良好生理機能所需的營養素，大多可由均衡的飲食及生活獲取。現代人忙碌而時常飲食不均衡，因此至藥局購買綜合維生素作為營養補充。但若您因身體不適就醫，醫師評估情況後，可能針對您的症狀開立特定的維生素給您服用。

維生素可分為水溶性及脂溶性兩類。水溶性的維生素包含維生素 B 及 C，若攝取超過身體所需，則會隨尿液排出體外；而脂溶性則有維生素 A、D、E 及 K 四種，在體內代謝較慢。以下就幾種常見維生素做簡單介紹：

維生素 A：維持視覺功能、黏膜及皮膚組織所必需的

營養素。缺乏維生素 A 容易導致夜間視力不佳。若有相關症狀，醫師可能會請您補充維生素 A。另外，A 酸是維生素 A 代謝後的活性物質，具有促進表皮細胞代謝及調節免疫的功能，因此常在皮膚科用於粉刺、青春痘等治療，然其有致畸胎性，使用者須避免懷孕。

維生素 B 群：包含 B1、B2、B6、葉酸、B12 等。

維生素 B1 可維持神經細胞功能，若缺乏可能會導致下肢肌肉衰弱無力的腳氣病症狀、神經功能異常等。另外，酒精濫用者也會容易缺乏而需另外補充。

維生素 B2 與細胞黏膜的生長有關，主要用於治療咽喉與口腔黏膜水腫、口角炎、舌炎等。

維生素 B6 參與蛋白質代謝及生化反應。結核病藥物引起的神經病變會使用維生素 B6 作為預防。另外，也會用於緩解孕吐。

葉酸與細胞分裂密切相關，懷孕婦女補充適當葉酸可以降低胎兒神經管缺陷的風險。此外，缺乏葉酸也會

導致巨球型貧血症，因此在醫師指示下也可能針對貧血給予葉酸補充。

維生素 B12 主要用於治療巨球型貧血以及末梢神經病變。

維生素 C：參與體內許多生化反應，可以促進傷口癒合並具有抗氧化作用，用於治療壞血病。

維生素 D：在體內維持鈣及磷的平衡，維護骨骼的健康，也在免疫功能、肌肉神經等方面具有調控的功能。腎臟是體內活化維生素 D 的重要器官，有腎臟疾病的病友可能會經由醫師評估需服用活性維生素 D 以補充日常所需。另外，也可能搭配鈣片一併使用。停經後婦女或有骨質密度不足的情況下，醫師也可能會建議您補充維生素 D 或鈣片。

維生素 E：具有抗氧化及延緩細胞老化的作用。若缺乏則可能有生育能力缺陷、肌肉萎縮或神經系統機能異常。

維生素 K：參與凝血因子的活化，幫助傷口凝血。日常飲食中即可攝取足夠的維生素 K，但若是有人在服用抗凝血劑如「可化凝」，額外服用維生素 K 可能會影響藥效，建議需與醫師討論後再服用。

一般而言，維生素是一群安全性高的營養素，除非是長時間且高劑量的暴露於特定的維生素，才可能對身體造成傷害。衛生福利部國民健康署有提供「國人膳食營養素參考攝取量」，以各年齡層及特殊族群如老年人、懷孕或哺乳婦女等分類，提供每日攝取量的參考值。原則上，不需使用重複的維生素，每次就醫時告知醫師您目前正在使用的保健食品是很重要的。若是對於目前服用的綜合維他命產品有疑慮，也可與醫師或藥師討論。

參考資料

1. Kathleen MF, Christine CT, Robert SR. Vitamin

intake and disease prevention. In: UpToDate,
Post TW(Ed), UpToDate, Waltham, MA.
(Accessed on Oct 20, 2022.)

2. 「國人膳食營養素參考攝取量」

<https://www.hpa.gov.tw/4613/725/n>

藥劑部藥師 林品慧