

「藥」小心～

淺談藥物與飲食間的交互作用

◎嘉義長庚藥劑科藥師 陳宣雅

民以食為天，飲食可提供熱量、營養，及維持正常的生理機能運作，但生病的時候，卻免不了要依賴藥物的治療。往往醫師或藥師會提醒病患藥物間可能產生的交互作用，然而，飲食對藥物的影響，有時卻成為藥物治療是否成功或發生不良反應的關鍵因素，因此，千萬不要輕忽藥物與飲食的交互作用，「藥」小心！

飲食與藥物間的影響，不外乎為干擾吸收、分布、代謝、排除、藥理作用加乘或拮抗，其中以吸收及代謝最常見。下面就兩者間的關係，簡單介紹正確的服藥觀念。

食物對藥物藥效的影響

大部分的藥物建議在飯後服用，可避免不好的藥味或減少胃腸不舒服的副作用。但很多抗生素在空腹時投與，反而吸收效果是比較好的，如盤尼西林類的 amoxicillin 或 ampicillin、紅黴素（erythromycin）及抗結核病藥 isoniazid，食物會干擾吸收，導致抗菌作用減弱。血管收縮素轉化酶抑制劑（captopril）及磺醯尿素類（sulfonylurea）的降血糖藥物，如 glipizide、gliclazide 及 glim-

epiride，也建議在飯前空腹服用，以免降低療效。

高蛋白質的食物，如肉類、大豆等，與痛風藥 allopurinol、巴金森氏症患者常服用的多巴胺製劑 levodopa 併用會改變藥物吸收，影響治療效果。而治療氣喘或慢性呼吸道疾病的茶鹼（theophylline），與這類食物併用時會提高肝臟代謝，降低藥物作用。

若服用 isoniazid、單胺氧化酶抑制劑類（MAOI）的抗憂鬱藥，或斯斯鼻炎膠囊所含的去甲麻黃鹼（phenylpropanolamine, PPA）成份，再同時食用含乾酪胺（tyramine）的食物，如起司、乳酪、香腸、鯖魚、鮪魚時，則可能導致嚴重高血壓或心悸症狀。

可邁丁（warfarin）為患有心血管疾病患者常服用的抗凝血藥物，富含維他命 K 的食物（如花椰菜、菠菜、甘藍菜等深綠色蔬菜及動物內臟）會拮抗其作用，相反地，若補充過多維他命 E 則會加強抗凝血的效果，使凝血時間延長，導致出血的危險。

此外，一些富含鉀離子的食物，如香蕉、楊桃或低鈉鹽等，則可能加強血管收縮素抑制劑及保鉀利尿劑對於電解

質的作用，引發高血鉀的不良反應，造成肌肉甚至心律方面的異常。

飲料對藥物藥效的影響

* 酒精

酒被視為「百藥之長」，更在現代人交際應酬與他人「搏感情」時扮演不可或缺的角色，但它卻可能改變藥物代謝速率及引發肝毒性，例如它會加乘抗焦慮鎮靜類藥物及延長 warfarin 的作用；強化阿斯匹靈（aspirin）對胃黏膜的刺激；促使普拿疼成份中的對乙醯胺基酚（acetaminophen）在肝臟形成具活性的毒理化謝物。此外，治療牛皮癬、青春痘的 A 酸藥物（acitretin）則可能在酒精的催化下，轉變成半衰期更長幾十倍的前驅物（etretinate），延長可能影響致畸胎的時間，一般建議停藥後 2 個月內仍不可飲酒，所以應更謹慎！

* 牛奶

牛奶中所含的鈣離子會與四環黴素（tetracycline）、quinolone 類的抗生素（ciprofloxacin、levofloxacin）及用於骨質疏鬆症的雙磷酸鹽（bisphosphate）形成不溶性的鹽類，而降低吸收，使治療失敗。由於牛奶等乳製品會改變胃酸的酸鹼值，因此若與腸溶錠一起服用，則會使這些至鹼性腸液內才會溶解吸收的藥物，提早在胃內溶解，使藥品失效或對胃產生刺激，如 aspirin 及便秘藥 bisacodyl。

* 茶及咖啡因

在東方人久遠的飲茶文化，及注重健康養生的風氣盛行下，茶類也成為生活中常見的飲品，但其中所含的咖啡因，過多對大腦及心臟皆會刺激，造成亢奮或心悸，與含茶鹼藥物併用時，則會讓作用加強。另外當中所含的黃嘌呤類生物鹼（xanthine），會使抗精神病藥物

形成不溶性沉澱物；茶中的單寧酸（tannic acid）則易與鐵劑結合，結果都是會降低藥物的效果。

* 葡萄柚汁

大多數的藥物都是經由肝臟酵素 CYP 450 系列所代謝，而葡萄柚含有許多的天然成份，其中的類黃酮 flavonoids 成份會抑制肝酵素 CYP1A2 的作用，使藥物的吸收增加，導致作用顯著或增加副作用產生的機會。常見的藥物如抗心律不整藥 amiodarone、降血壓類的鈣離子通道阻斷劑（amlodipine、felodipine）、降血脂藥 atorvastatin 及免疫抑制劑（cyclosporin、tacrolimus、sirolimus）等等。其它柑橘類水果中不含類黃酮，但柚子卻富含此相關成份，因此也需注意交互作用的發生。而目前流行的蔓越莓果汁，運用在預防泌尿道感染，但它卻可能干擾 warfarin 的代謝，增加血中的濃度而提高出血的風險。

所以，服藥時以開水配服最好，不要隨意搭配其他飲料，除了可避免藥物刺激食道，又可促使藥物能順利送達至小腸吸收來發揮作用。

飲食與藥物間互相影響的例子不勝枚舉，因此下次在服藥前，除仔細閱讀並遵從藥袋上指示的服藥時間外，更可請教醫師或藥師，來進一步了解並避免藥物—飲食間的交互作用，才能達到良好的治療效果，減少副作用的發生！

更正啟示

本刊第 30 卷 3 期第 22 頁由基隆長庚情人湖癌症中心主任王正旭所撰「癌症資源單一窗口快！易！通」文中，誤將索取轉介小卡電話：02-24329292 分機 2421、2242 誤植為 02-2431319292 分機 2421、242，特此更正。