

吃的時候藥注意—淺談藥品與食品的交互作用

不少民眾都知道藥品與藥品之間可能有交互作用，至藥品諮詢窗口詢問自己的藥品是否能一起服用。不過，大家比較容易忽略食品和藥品也有發生交互作用的可能性。口服藥品和食物同樣經過消化道進行吸收、代謝與排除，在這個過程中，有可能互相影響，讓藥效不如預期，或是增加藥品副作用。以下為大家介紹一些常見的藥品與食品交互作用。

白開水是藥品的最好搭配，**NG** 飲品要避免

- **含咖啡因飲料** (例如：咖啡、可樂、茶、巧克力、提神飲料... 等)

影響：影響藥品效果、提高咖啡因副作用發生機率。

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. 咖啡因可能降低精神用藥 **clozapine**、抗心律不整藥 **mexiletine** 的代謝，而增加藥品副作用發生機率。
4. 大量飲用咖啡因 (每天 > 4 杯) 會加速鋰鹽排除而減少藥品血中濃度，需嚴密監測鋰鹽藥效。

5. 抗生素 ciprofloxacin、降血壓藥 verapamil、抗黴菌藥 terbinafine、抗心律不整藥 mexiletine、避孕藥等，會減緩咖啡因代謝，提高咖啡因副作用發生機率。

處理方式與說明：

咖啡因和某些藥品有相似作用，像是刺激中樞神經系統、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；除此之外也可能減少藥品代謝造成藥品濃度增加。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。

• 酒精

影響：影響藥品效果、提高酒精副作用發生機率。

交互影響的藥品：

1. 增加注射型胰島素與磺醯尿素類 (sulfonyleureas, 如 glimepiride) 降血糖藥物發生低血糖之風險。
2. 長期飲酒會增加止痛藥 acetaminophen 肝毒性風險。
3. 酒精會增強安眠藥、抗憂鬱藥、止吐藥

prochlorperazine、抗癲癇藥 phenobarbital 之中樞神經抑制作用，使運動協調能力變差。

4. 育齡婦女服用治療牛皮癬用藥 acitretin (口服 A 酸) 期間與停藥兩個月內忌飲酒，以免延長致畸性。
5. 服用抗生素 co-trimoxazole、metronidazole 期間飲酒會產生酒精戒斷症狀。
6. 酒精會增加抗生素 isoniazid 代謝使藥品濃度降低，亦會產生酒精戒斷症狀。
7. 增加降血壓藥 doxazosin、terazosin 效果，導致嚴重低血壓發生。
8. 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。

處理方式與說明：

酒精具有抑制中樞神經的作用，若與有相似特性的藥品併用，會更容易發生暈眩、嗜睡、身體平衡與協調能力降低等症狀，在駕駛或操作機械時可能會發生危險。不僅如此，酒精進入人體後，會透過體內的酵素先代謝成乙醛和乙酸，之後代謝成二氧化碳和水排出體外。當酒精與藥品一起服用，會競爭體內酵素而影響代謝，還會造成乙醛毒性物質的累積，發生酒精戒斷

症狀：臉部潮紅、噁心、嘔吐、頭痛等。酒精也可能抑制藥品在體內的代謝，因而增加藥品血中濃度，提高不良反應的發生風險和增強藥品毒性的可能。建議服藥期間避免大量飲酒。

- **葡萄柚（汁）、柚子**

影響：過度增強藥效、增加藥品副作用發生機率。

交互影響的藥品：

部分 HMG-CoA 還原酶抑制類降血脂藥（atorvastatin 與 simvastatin）、鈣離子阻斷降血壓藥（如：amlodipine, nifedipine...）、安眠藥 diazepam、抗心律不整藥 amiodarone、免疫抑制劑 cyclosporine、抗癲癇藥 carbamazepine 等。

處理方式與說明：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。如果攝取更多，影響藥品的時間就越久。藥品吸收越多，副作用發生的可能性也會提高。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。

- **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

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。

處理：間隔至少 2~4 小時服用。

含鈣的食品及綜合維他命會和某些藥品結合，使腸胃無法吸收這類藥品，而降低藥效。建議這類食品和藥品間隔 2~4 小時服用，以避免彼此先結合而減少腸胃吸收。

- **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。

地雷食物要留意，別讓藥品白做工

- **燕麥、麥麩**

影響：減少藥品吸收、降低藥效

交互影響的藥品：HMG-CoA 還原酶抑制類降血脂藥 (如：
atorvastatin, rosuvastatin...)。

處理：建議和藥品隔 2~4 小時。

- **高鉀食物 (例如：菇類、香蕉、楊桃、柳橙、綠色葉菜類蔬菜、
低鈉鹽...等)**

影響：高血壓、心臟功能異常

交互影響的藥品：部分抗生素 (co-trimoxazole、

ketoconazole)、保鉀型利尿劑 spironolactone、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。

處理：避免長期或大量服用這些富含鉀離子的食物，尤其是腎

臟功能不好的病人；若同時併用會提高血鉀濃度的藥品須留意，當血鉀濃度太高會引起高血壓、嚴重影響心臟功能。

- **富含酪胺 (tyramine) 食物** (一些經過發酵或醃漬的加工品，例如：起司、優格、臘腸、培根、香腸、紅酒、啤酒、味噌... 等)

影響：引起血壓升高

交互影響的藥品：抗結核藥 isoniazid、單胺氧化酶抑制劑 (MAOI) 抗憂鬱藥、抗生素 linezolid、帕金森氏症用藥

selegiline。

處理：這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，導致高血壓危險，這種交互作用俗稱乳酪效應 (cheese effect)，因此用藥期間建議避免大量食用富含酪胺食物。

- **富含維他命 K 的食物** (例如：菠菜、花椰菜、蘆筍、萵苣、肝臟... 等)

影響：降低藥效以致於血管栓塞

交互影響的藥品：抗凝血藥 warfarin。

處理：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，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，如果經常變化食用量，可能使藥效不穩定。

- **紅麴、納豆**

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)。

影響：肌肉酸痛、橫紋肌溶解

處理：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，可能增加藥品副作用，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。因此建議紅麴、納豆避免併用這些藥品，就算錯開服用時間也會有不良影響。

吃的時候藥注意！多看多問多說

就醫時，請主動告知醫療人員自己正在服用哪些保健食品、營養品、中草藥或其他藥物，以利醫師、藥師檢視是否有交互作用。本院藥袋上有註記常見之藥品和食品之交互作用，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，若有相關疑問可至窗口或致電諮詢。本院藥劑部亦有藥品食物交互作用衛教單張，提供民眾用藥時之參考。藥品和食物之間可能存在許多交互作用，情況百百種，處理方式也各不相同。用藥時多一分注意，也多一分安心。

參考文獻

1. Micromedex® 2.0 (electronic version). Thomson Reuters (Healthcare) Inc., Greenwood Village, Colorado, USA.
Available at : <http://www.thomsonhc.com>.
2. 臺大醫院藥劑部藥品食物交互作用衛教單張
https://www.ntuh.gov.tw/ckfinder_file/phr/files/藥品食物交互作

用衛教單張.pdf (2023.05.01 版)

藥劑部藥師 梁芯瑜

NTUHF