

吃發泡錠 會中風，真的嗎？

文／彭立婷、李紀慧 大林慈濟醫院藥劑部藥師

陳小姐在電視上看到一則新聞說：發泡錠的鈉含量偏高，常飲用發泡錠，比一般人更容易發生中風和高血壓。陳小姐平時就有在飲用維他命發泡錠，看到這則新聞有些擔心，於是跑到藥局詢問藥師。

Q：發泡錠的含鈉量很高嗎？

A：發泡錠是一種藥物劑型，成分是碳酸氫鈉（小蘇打）及檸檬酸。當這兩種成分遇水，就會產生二氧化碳氣泡，讓藥錠瞬間崩散。

想要知道發泡錠的含鈉量，可以看產品標示。有些標示僅有含鹽量，依據臺大醫院營養室解釋，只要把含鹽量除以二點五，就是預估含鈉量。根據二〇〇八年的英國食品標準局（FSA）定義：每一百公克食品，含六百毫克以上的鈉，則屬於「高鹽」。

Q：新聞說：「常飲用發泡錠，更容易發生中風和高血壓。」是不是真的？

A：對於此項問題，已有研究結果顯示與鹽分攝取過多有關。在二〇一三年《英國醫學期刊（British Medical Journal）》有篇研究進一步分析心血管疾病事件與使用發泡錠的關聯性。

收錄人數共 1,292,337 人，針對 18 歲以上英國人，平均追蹤 7.23 年；案例組至少使用兩次處方的發泡劑藥物，對照組則使用同成分，但非發泡劑藥物。

根據這篇研究結果，案例組發生非致命性中風的機率，比對照組多了 22%；案例組的死亡率，相較對照組高了 28%；另外，案例組罹患高血壓的比例，高於對照組 7.18 倍。因此，新聞內容主要是根據本篇所報導。但是，此分研究資料平均個案追蹤時間為 7 年多，若您只是短期間使用（小於一個月內者），可以不用恐慌。

Q：哪類型病人，不建議使用發泡錠？

A：依據世界衛生組織指引規範，有心血管疾病、中風和冠狀動脈心臟疾病風險的病人，每日鈉攝取量，最好能低於二克（約一日攝取五克的鹽）。因此，有慢性心血管疾病或腎臟疾病的民眾，建議改使用其他劑型同成分的藥物，以避免長期鈉含量攝取過多，造成疾病控制不佳，或相關不良反應發生。



衛生福利部國民健康署建議：健康成人一天的鈉攝取量是二千四百毫克，相當於六克鹽。在使用藥物、營養食品、各種加工食品與點心之前，都應該注意產品的標示，並搭配健康清淡飲食，就不會超過每日鈉攝取量。

市面上販售藥物及一般維他命，皆有發泡劑型，須照醫師處方或產品說明書指示使用，藉此可降低每日鈉攝取量超過二千四百毫克的情形，以及後續心血管風險之危險性。

Q：目前有在服用化痰發泡錠，會不會也變成攝取了過多的鈉？

A：化痰發泡錠應是指 Acetylcysteine，又稱「愛克痰」(Actein)，每錠六百毫克。依據藥品資料，一顆化痰發泡錠約含五百毫克的鹽（換算成鈉含量為兩百二十三毫克）。

病人若有慢性心血管疾病及腎臟疾病者，如需長期使用（如：超過一年以上），建議選用非發泡劑型較為適當，以避免長期鈉含量攝取過多，造成疾病控制不佳或相關不良反應發生。

參考文獻：

- George J., Majeed W., Mackenzie IS, et al. Association between cardiovascular events and sodium-containing effervescent, dispersible, and soluble drugs: nested case-control study. *BMJ*. 2013 26; 347:f6954.
- WHO publishes Guideline: Sodium intake for adults and children [cited 2012 Dec]. Available from: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf
- 衛生福利部國民健康署 [cited 2013 May]. Available from:<http://health99.hpa.gov.tw/TXT/HealthyHeadlineZone/HealthyHeadlineDetail.aspx?TopicNo=6786>
- 臺大醫院營養室 鹽多必失 [cited 2012 Dec]. Available from:<http://www.ntuh.gov.tw/DD/education/DocLib6/%E9%B9%BD%E5%A4%9A%E5%BF%85%E5%A4%B1.pdf>
- Actein Effervescent Tablets Drug Information