

我吃的藥 能配胃藥嗎

文／賴欣君 臺中慈濟醫院藥學部藥師

Q：藥師您好，請問一下我這個抗生素的藥袋上寫不能跟胃藥一起吃，但醫師有開胃藥給我呀，這樣是不是有點矛盾？還是我要隔開多久吃呢？

A：您好，醫師幫您開立的藥物，是針對因胃的幽門螺旋桿菌感染，所造成的胃潰瘍，通常會搭配兩種抗生素和一種氫離子幫浦抑制劑的三合一療法治療。藥袋上寫的胃藥，是指一般含鎂或鋁的制酸劑，因為會影響 Levofloxacin（可樂必妥膜衣錠）這種抗生素的吸收，所以建議需間隔兩小時再服用。但醫師幫您開立的胃藥 Rabeprazole（百抑潰腸溶膜衣錠），是氫離子幫浦抑制劑，並不會影響這種抗生素的功效，所以請您按照醫師指示，按時把藥物服用完畢。

胃藥百百種，不同功能的胃藥，服用時間點可能不同

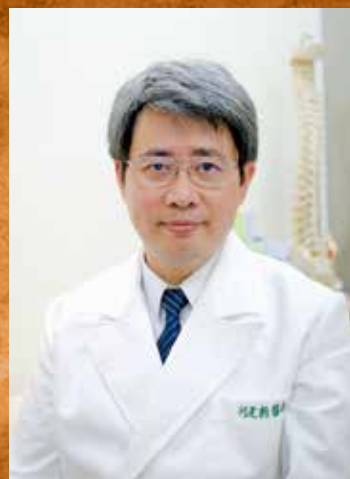
根據不同的情況，醫師會開立不同作用方式的胃藥，例如：胃酸分泌過多時，可能會開立含鎂或鋁的制酸劑去中和胃酸，或開立組織胺阻斷劑和氫離子幫浦抑制劑，以減少胃酸分泌。

病人如果還有胃痛症狀時，醫師也可能開立有局部麻醉效果的胃藥來止痛；病人若是已經有胃潰瘍，醫師就可能開立黏膜保護劑，以利在傷口處形成薄膜保護；如果腸胃蠕動較慢，醫師可能會選擇促進蠕動劑，以增進胃的排空速度；遇到病人腸、胃有抽筋痙攣的狀況時，平滑肌鬆弛劑則能幫助放鬆；若是病人胃內產氣較多，醫師則會開立有消泡作用的介面活性劑，幫助消脹氣。

胃痛的情況有很多種，醫師會根據狀況，給予病人適合的藥物，請您記得根據醫師指示，按時服藥，若有其他藥物需同時服用，也別忘了問醫師，或者在領藥時，向藥師請教服用方式，才能發揮藥物的最大療效唷！🌱

胃藥分類	作用	建議服用方式	胃藥舉例
制酸劑	含鋁、鎂、鈣、鈉等製劑，中和胃酸	三餐飯前或飯後	Magnesium Oxide (如：氧化鎂錠) Aluminum Dihydroxyallantoinate (如：樂胃爽錠)
組織胺阻斷劑	抑制胃酸分泌，減少胃蛋白酶產生	三餐飯後及睡前	Cimetidine (如：瑞胃得膜衣錠) Famotidine (如：胃樂順膜衣錠)
氫離子幫浦抑制劑	抑制質子幫浦，抑制胃酸分泌	一天 1-2 次，飯前服用	Rabeprazole (如：百抑潰膜衣錠) Lansoprazole (如：泰克胃通口溶錠)
含局部麻醉劑的胃藥	有局部麻醉效果可止痛，常配合制酸劑使用	三餐飯前及睡前，不可咬碎	Strocain 含 Oxethazaine (如：息痛佳音錠)
黏膜保護劑	潰瘍處形成黏膜保護層	飯前半小時	Sucralfate (如：保胃懸乳液)
促進腸胃蠕動劑	促進胃排空及消化道蠕動	三餐飯前或飯後	Mosapride (如：胃莫傷膜衣錠)
平滑肌鬆弛劑	周邊抗膽鹼作用，可放鬆平滑肌細胞	三餐飯後及睡前	Hyoscine Butylbromide (丁基東莨菪鹼) Hyoscyamine (如：薪保賜康錠)
介面活性劑	降低氣泡之表面張力，可以消泡並減少脹氣	三餐飯後及睡前	Dimethylpolysiloxane (如：加斯克兒錠)

永保青春 不要痘



談中醫痤瘡調理

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任 攝影／黃昌彬

愛美是人的天性。只要青春不要痘，是年輕朋友追求的夢想，但冒痘痘絕非年輕人的專利，許多民眾雖邁入中年，痘痘卻仍如雨後春筍般猛冒出頭！難道體內毒素真的多到不可收拾的地步？抑或壓力造成的呢？莫非無論幾歲，人們都要持續戰痘？

其實，人生每個階段有每個階段的問題，壓力難免，臨床上，探究成年人為何會莫名的冒出痘子來，十之八九恐與壓力有關，小孩則大概肇因於功課壓力。

而皮膚是人們排泄體內廢物的一個管道，中年之後冒痘，稱之為「老青春」。痘痘的問題，在西醫稱為「痤瘡」、「粉刺」、「面皰」等。小朋友進入青春期，大概很多小男生、小女生普遍為此所苦，國小、國中階段常可見到滿臉痘子的莘莘學子，高中階段尤其盛行，正因為長痘子發生在青春期，便取名為「青春痘」。然而，中年人狂冒痘子，成因卻迥異。

少吃肥甘不熬夜 睡飽平衡荷爾蒙

青春痘好發在年輕男女身上，大概可從幾個角度探討：

首先，是賀爾蒙的問題，因為孩子從小朋友進展到青少年階段，開始了第二性徵，慢慢發育變成大人，過程中，因賀爾蒙分泌，男生開始變聲，女生則月經來臨，乳房開始發育，賀爾蒙劇烈分泌所產生的變化，常導致皮膚的皮脂線分泌有點失調。所以覺得臉很油、開始長痘痘。

當賀爾蒙分泌有點失調、皮脂線分泌有點問題，表現在皮膚上，就成了「痘痘危機」。特別是雄性的賀爾蒙的分泌失調，男生女生都有雄性賀爾蒙，只是多寡不同。但男性若是皮脂線分泌旺盛或不適當，加上毛細孔閉塞等因素結合在一起，便容易產生痘痘問題。

皮膚會分泌油脂，若小朋友攝取很多油炸、油膩的東西，當食物進到體內，身體無法儲存，便會以排便的方式代謝，而部分油脂則會透過皮脂（皮膚表面）分泌處理掉，但若是分泌的毛孔阻塞，或洗臉的方式不適當等，痘痘就有機可乘。油膩或者甜食，中醫稱之為「肥甘」，甘就是甜的食物，坊間許多零食都非常的甜，如：冰淇淋、可樂、巧克力。甜食多半是使用糖精、蔗糖、果糖、代糖等，這類食品多有添加物或很高的糖份，造成身體的負擔。油炸食

品如薯條、炸各式魚肉排等，則是容易讓人體吸收過多油脂。皮膚代謝不掉的，就變成痘痘。可怕的是，痘子不一定長在臉上，可能長在肩窩、屁股、頭皮，或在身上到處亂竄，此起彼落、百花齊放。

審視滿身痘痘的孩子，他們的作息除了不離愛吃油膩、甜食，還外加熬夜。睡眠不足更導致代謝能力變差，讓該排出體外的更排不掉，甚至造成有氣無力，心有餘而力不足，無法排除毒素，越發加重痤瘡的發作！

避食冰飲多喝水 提壺掀蓋順肺腸

另一個引發痘痘危機的罪魁禍首，就是冰。所謂「熱脹冷縮」這個簡單的道理，用在人體上，就是當你吃冰的食物飲料時，毛細孔就會緊縮，這時該代謝的就排不出體外了。簡單做個實驗，你先喝一大杯溫熱的開水，相信不久就會開始冒汗，因為毛細孔受熱張開要排汗，但是你喝冰的下去，應該沒有人會喝到冒汗，身體一感到冷颼颼，就會一直想要跑廁所，既然從小便代謝掉了，皮膚就當然無法冒汗！

很多小朋友就是因為吃了太多冰的，皮膚變得蠻糟的，我常比喻這種症狀為「腸子結冰了」。中醫認為大腸跟我們的皮膚有相關，大腸及肺，與人們皮膚互為表裡，相互關聯。肺與皮膚是屬於同一個系統，中醫認為「肺生皮毛」，

呼吸系統也跟皮膚息息相關，而肺、腸與排便功能也歸屬於同一個系統，所以蠻多大腸癌病灶，後來都轉移到肺，可說是其中一個關聯。

臨床上看到更多的情況是，很多老人家咳嗽又便秘，往往處理好其中一個問題後，另外一方的問題也會改善。譬如，讓排便通暢一點，咳嗽會改善，或者讓咳嗽比較順暢，排便也會比較通暢。

為何治療肺咳嗽好多了，大便也會通呢？肺與腸子的位置，一上一下，中醫比喻為「提壺掀蓋」，是說水壺倒水，

水出得很慢，但是把水壺的蓋子掀開再倒時，發覺水比較暢通。「提壺掀蓋」其實就是中醫治療時的一個巧思，明明是要治療腸子的便秘問題，但先不處理便秘，反而先處理呼吸系統問題，主要用意就是讓肺氣能夠開，當肺活量、呼吸系統都順暢了，腸子自然暢通。

肺跟大腸相表裡，是老祖宗們的長期觀察。這也可以合理解釋，來中醫門診看青春痘的小朋友，十個有九個半，都是排便不順暢、便秘。日本人講「宿便」，是指一肚子大便都積在體內，就像是將「垃圾」長久堆放在身體裡面，



一定會讓人覺得自己快生病了。體內堆放垃圾，心情絕對不會美麗，又加上痘痘纏身，少年少女心更加鬱結難開。

冰飲或冷食造成腸子好像結凍一般不愛蠕動而便秘，若加上愛吃油炸、油膩、少纖維的食物，痘痘危機一定無法解除。首先要改變飲食習慣，改成多吃高纖食物，例如蔬菜、水果等，幫助排便，養成按時排便的習慣，最重要。

喝的水或飲料也跟痘痘有關。有些小朋友經常不喝水，用飲料（含運動飲料）代替。但中醫看待飲料，是認定「飲料不是水」，嚴格來說，飲料是一種高張的飽和溶液，加了太多甜的、鹹的添加物等，飲用瞬間口感佳，不但不能止渴，還會消耗身體的水分；進入體內，還會導致腎臟負擔加重。曾經看過有些孩童，因為長期喝這些飲料導致洗腎。提醒大家，小孩子的腎臟很嬌弱，若長期喝飲料，腎臟肯定無法負荷。

品嚐食物原味 不添加不飲酒

坊間所謂的美食，為了口感，必然添加了一些醬汁、沾料、調味料、香料等，但這些添加物，身體不一定能夠代謝，人們若吃了，長痘痘還算是輕微的症狀，嚴重一點，會造成過敏，起疹子、蕁麻疹，搔癢難耐！

除了蝦子、螃蟹等海鮮類，常因個人體質不同，而引發過敏之外，很濃的高湯、香料、調味料、添加物等，更不

是肝臟、腎臟、皮膚所能夠負荷的！人體防禦機制啟動，欲掃除這些人工製品之後患，但在去除過程中，所食用之物，萬一跟身體太格格不入，進而引發嚴重的過敏反應，因為體內機制會想盡辦法，一定要把它排除。萬一發生過敏現象，民眾切記要多喝水，透過代謝作用舒緩症狀。同時，記取教訓，把罪魁禍首找出來，避開過敏原，這是很重要的！

長痘痘、過敏，除了壓力及飲食不適當之外，飲酒也有關係。肝臟負責解毒，喝酒會讓肝臟負擔變大，解毒功能就下降，皮膚排毒能力也會變差，痘痘很容易冒出頭。

過冷體質先改善 胃腸暖熱蠕動佳

看診時，許多病人抱怨：「醫生已看了很多位，皮膚科、中醫科等都試過，藥也吃很多，但為何無效？」只要此話一出，我就知道病人的體質，已經變得非常的冷！

該如何對治？我以前也跟很多的醫師想法一樣，告訴病人要「清熱解毒」，痘痘就是發炎現象，才會痛、會紅、會腫，但我後來發覺，並不是這個立論，而是這類病人的排毒能力變差了，代謝慢了下來。

西醫處理痘痘、痤瘡，大概都使用一些類似抗生素、A酸，外用或口服。抗生素對中醫而言，叫做苦寒，一個藥一旦很苦、很冷的話，基本上就較容易

讓病人拉肚子，或者達到清熱解毒的效果。所以使用抗生素治療，是最典型的，但這類藥物吃久了或吃一段時間後，病人體質也會變得比較冷，即代謝變得比較慢，當代謝一旦慢下來，皮膚排毒、腸子排便能力，相對地就會變差，以致於怎麼吃藥都沒有效！

電視廣告上的中藥成藥類「X記加味消X丸」使用了黃芩、黃連、黃柏等藥材，屬於很苦、很冷之屬，很像西醫的抗生素，這種苦寒的藥物有沒有效？有的。有些年輕人自己去買黃連膠囊服用，這是可以的，但問題是，吃久了體質變得比較冷，而比較冷的後果，就是很難再把這些毒素排除。所以病人若長了痤瘡，患部常常變黑，甚至整個臉部都變得暗沉了，好像急凍人般的被冷凍，毒素就僵在那邊，進不進、退不退的停滯著無法排出體外。

還有些小女生來求診，主訴有痘痘及腸胃的問題，腸胃消化不良，引發胃

痛、會悶悶的，但是喝熱的，就會比較改善。遇見這種病人，我先幫她調理，讓腸胃溫暖起來，再使用一些桂枝、乾薑等藥材，讓腸胃熱起來。當病人的腸胃熱了起來，蠕動變好之後，痘痘就改善了！為何治療腸胃，長痘子的情況卻改善了？

當一個人不斷地吃些苦寒、冰冷的食物，把身體搞得很冷、代謝很差、皮膚暗沉，痘痘不斷冒出來，這時用一些溫熱的藥物，讓腸胃蠕動恢復正常，整個身體的代謝也恢復得較溫暖、較積極，此時，所謂的餘毒也好、痘痘也罷，都會跟著改善！

針對主訴已求診醫師多次的病人，我總是微笑地說：「您的體質已經變了！」然而，某些可能肇因於身體的代謝失調，或吃了不該吃的油膩、甜的東西，造成皮膚要進行排毒，卻無法完全排除的一個自然反應。此時，不能一味的消炎，變成治標而非治本。



那治本是什麼？通常病人來，中醫師要做好哪些事情呢？

第一：有一肚子大便之人，就會有大便臉，所以首要之務，是排便務必要維持暢通，這是對病人的最基本要求，用藥上，會朝這個方向走，讓排便順暢。

第二：病人身體若真的偏冷，特別是吃了很多冰品、熬夜熬太兇，或者已服用了許多抗生素，這種病人要設法讓他的腸子重新暖活起來，腸胃蠕動變得正常，手腳冰冷就獲得改善。

如此，本來一臉「青損損」（臺語），就會慢慢好轉，不再「歹看面」。這可是中醫才有辦法做到的「變臉色」，西醫應該沒有這種。

西醫有沒有藥物，吃了以後，手腳會熱呼呼的，沒有！但是中醫有，例如：吃一碗當歸麵線或一碗十全大補藥膳，手腳就會變得溫暖。當身體暖活起來，血液循環加速，整個代謝變得較正常之後，身體常常就會進行一種排除、排毒、自我療癒的過程。所以不要小看我們自己的身體，不要壓抑身體，以為身體不行，就一直要靠外來物幫忙疏通。

中藥同樣有些清熱解毒的妙方，可以幫助病人，不需服用「X記加味消X丸」當大便暢通，代謝才能夠設法恢復正常。遇到整臉佈滿痘子、火氣很大的病人，中醫會運用一些藥物幫助清熱、解毒。相對的，所謂的抗藥性產生，或者副作用，通常也都比較低。把體質調理好，病情往往就會大幅度改善，不僅是消除了痘痘，整個身體的代謝機能也

會變得比較正常。

歸納而言，若長了青春痘，病人該做什麼呢？

首先，必須維持排便順暢，得要多喝水、多食用蔬菜及水果！而且，喝水絕不能喝冰水。

其次，必須讓身體有足夠的休息，就是睡眠充足，若睡眠不夠，身體代謝一定很差。睡眠不足之人，還會愈睡愈胖，因為代謝慢，會餓、會想吃，情況反而更糟。大部分的代謝，一旦恢復較正常之後，所謂的宿便也好，或皮膚的毒素、痤瘡等，會復原得很快。

若病人沒亂吃什麼藥物，確實因體質而變得比較冷、代謝較差，不妨找位中醫師來幫助調理身體。中醫常講「調」，卻很少講「治」。「調」什麼呢？身體常是處於不平衡狀態，中醫只是幫病人把那個偏移失衡的蹺蹺板，調回一個比較正常的狀態，而身體常常自己就上路了，運轉得當就正常。民眾若有這些觀念，會發覺長痘痘，其實並不難搞。

最後，提醒大家，應酬交際很容易吃香喝辣，特別在逢年過節、家人團圓、婚喪喜慶，桌上擺盤可能都是一些堅果、油膩食品，或者點心甜品，不是都不能吃，但要適可而止！從預防、治療青春痘談起，再延伸到一個正確的養身觀念建立，是讓身體處在「調」的一種平衡狀態，相信疾病就不會來找您做伴了！🌱

（整理／黃昌彬、聽打／羅意濤，整理自大愛廣播「大愛中醫館」節目）