



健康食品 的交互作用

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

Q

現在許多人都會吃健康食品，但是同時又有吃西藥時，會不會出現藥物交互作用？健康食品也有副作用嗎？

健康食品雖然不是藥品，但因為特別加強了某些營養成分，有時含量是人體正常攝取量的百倍之多，所以如果不注意，就有可能會因攝取過量，造成不好的副作用。更嚴重的，健康食品還可能和目前服用的藥物產生交互作用，危害健康。

衛生署為了讓民眾更清楚健康食品隱藏的危險，在二〇〇七至二〇〇八兩年之間，完成了「健康食品非預期反應之資料庫及通報系統」。並整理出大蒜、紅麴、銀杏、人參等四種健康食品，與藥物交互作用的結果。

至於副作用，要看是否因其他藥物併用而使毒性增強，以及是否吃過量而產生。如大蒜可能之副作用包括：過敏反應——接觸性皮膚炎、血管性水腫、過敏性休克、蕁麻疹；腸胃道副作用——小腸阻塞、上腹痛、食道痛、吐血、血便；抑制血小板功能——抗凝血功能；

或引發姿勢性低血壓，眩暈(類似梅尼爾氏症)等。

紅麴可能之副作用包括：過敏反應、橫紋肌溶解症。銀杏可能之副作用包括：腹瀉、暈眩、頭痛、噁心。嚴重不良反應：過敏、不正常出血、昏暈。

人參可能之副作用包括：失眠、腹瀉、陰道出血、乳房疼痛(mastalgia)。禁止使用人參者包括：高血壓、急性氣喘發作、急性感染期、流鼻血和月經期間，都不建議使用人參。

使用健康食品時應經合格醫療人員診斷、處方與調劑，不道聽塗說，不隨媒體廣告起舞，不隨便購買及服用來路不明、未知成份的健康食品。此外，為避免藥物交互作用可能帶來之影響，應主動告知醫師目前正在服用中的所有藥物及健康食品，讓醫師能納入治療計畫全面評估，或諮詢藥師相關注意事項，以確保用藥安全。🌱

1. 與大蒜可能交互作用之藥物

	併用藥物	交互作用
大 蒜	抗病毒藥 Ritonavir	短時間併用可能增加Ritonavir血中濃度，引起腸胃道副作用。
	抗病毒藥 Saquinavir	併用可能降低Saquinavir血中濃度。
	抗凝血藥 Warfarin	延長血液凝集時間和延長國際標準凝血時間比(INR，International normalized ratio)。可能增加手術後出血機率及自發性脊髓硬腦膜上血腫。
	降血糖藥 Chlorpropamide	可能增加口服降血糖藥的作用。
	解熱鎮痛藥 Acetaminophen	動物實驗認為可減少Acetaminophen所造成之肝毒性。

2. 與銀杏可能交互作用之藥物

	併用藥物	交互作用
銀 杏	抑制胃酸藥Omeprazole	降低Omeprazole血中濃度。
	安眠鎮定劑Trazodone	造成過度鎮定效果而增加昏迷危險。
	抗精神病藥Risperidone	延緩Risperidone代謝，增加其副作用。
	非類固醇抗發炎藥物	增加出血風險。
	抗凝血藥Cilostazol(Pletal)	增加出血風險。
	Thiazide類利尿劑 (包括hydrochlorothiazide、chlorothiazide、bendroflumethiazide、benzthiazide、hydroflumethiazide、methyclothiazide、polythiazide、trichlormethiazide)	反而造成血壓上升。(機轉不明)
	抗焦慮藥Buspirone 抗憂鬱藥Fluoxetine	使患者發生輕躁症(hypomanic episode)。可能增加血清素症候群(serotonin syndrome)風險，如高血壓、高體溫、意識狀態改變、肌躍症。
	抗癲癇Valproate sodium	可能使癲癇復發。
	降血壓藥Nicardipine	可能降低降血壓藥物作用。
	降血糖藥胰島素Insulin	可能降低胰島素作用。
肺動脈高壓治療藥epoprostenol	可能增加出血風險。	

3. 與紅麴可能交互作用之藥物

	併用藥物	交互作用
紅 麴	抗病毒藥 Ritonavir	Ritonavir為CYP 3A4（注）強力抑制劑，可能會增加發生橫紋肌溶解症的風險。
	免疫抑制劑 Cyclosporine	Cyclosporine為CYP 3A4抑制劑，可能增加橫紋肌溶解發生的可能。
	鈣離子阻斷劑 (diltiazem、verapamil)	diltiazem、verapamil會抑制CYP 3A4，增加血中 Monacolin K的濃度，可能會發生橫紋肌溶解症的副作用。
	抗黴菌藥 (Itraconazole、Fluconazole)	Itraconazole、Fluconazole 為CYP 3A4強力抑制劑，可能會增加發生橫紋肌溶解症的風險。

注：CYP 3A4是肝臟代謝酵素中的一型，許多人體食用的藥物都需靠CYP 3A4代謝，如果併用的食物又正好抑制CYP 3A4，導致藥物代謝不出去，就會產生毒性。

4. 與人參可能交互作用之藥物

	併用藥物	交互作用
人 參	降血糖藥物 Glipizide、Insulin、metformin、Tolazamide、Tolbutamide及Troglitazone。	人參有降血糖功能，與降血糖藥物或胰島素併用可能增加低血糖發生率。
	抗凝血藥 Warfarin	可能降低Warfarin效用。
	酒精	延緩胃的排空時間，降低酒精血漿中濃度，可能降低酒精效用。
	MAOI類抗憂鬱藥 Phenelzine	可能使患者頭痛、失眠之副作用加重。
	流行性感冒疫苗 (anti-influenza polyvalent vaccine)	併用人參者，自然殺手細胞活性明顯增加，可能可增加免疫力。
	降血壓藥 Nifedipine	可能增加Nifedipine血中濃度，而增加Nifedipine副作用。
	精神興奮劑 (麻黃)	人參具神經興奮作用，須小心使用。
	雌激素 (estrogen)	可能引起雌激素過多。
	免疫抑制劑	人參具促進免疫的作用，可能降低免疫抑制劑之功效