

吃藥當吃補？ 如何避開藥物毒素

文·圖／藥劑部 藥師 廖于權

案例分享

楊老先生因本身有慢性病，長期吃藥控制，結果某天直冒冷汗、四肢顫抖，緊急就醫後得知其本身並沒有使用來路不明的藥品，但為何還是會有以上症狀發生呢？後來得知是因為血壓藥品早上沒吃，晚上吃了兩次的量，結果藥效太強，產生低血壓症狀。由此案例可知，培養正確的用藥觀念是一件相當重要的事。

俗話說：「藥即是毒。」事實上，我們吃的藥品，不論是中藥或是西藥，都是對我們體內的環境進行調整。相信大家領藥時，一定常常會聽到藥師叮嚀著，這個藥如何吃、要注意什麼副作用、需要避免的食物有哪些…簡單的幾個提醒，其實包含了許多重要的細節。



什麼是藥品毒素？

藥品從進入我們體內到排出，都需要經過一定的時間進行代謝，如果不按時使用、或是受到其他藥品以及食物的干擾，可能會造成藥品在體內的濃度過低或過高。濃度過低可能導致藥品無法發揮藥效，而過高可能導致藥效太強，同時也會增加副作用發生的風險。

藥品過量的部分，為大家舉幾個簡單的例子，如降血糖藥品造成低血糖、降血壓藥品造



各式各樣的藥品，您吃對方法了嗎？

成血壓過低等等。而所謂的藥品毒素，其中原因可以說是藥品在體內的量過高所導致，此外，也有與劑量不相關的部分、也就是因個人體質不同所引起的藥品過敏反應。

忘記吃怎麼辦？正確用法與用量

在用藥的注意事項中，按時服藥是最重要的！藥品並不是吃越多對身體越好，每種藥品的用藥時間都不盡相同，其實就是根據代謝時間來決定的。同時因為目的不同，更是細分成不同用藥次數、不同時段、不同劑型、不同使用途徑等。因此，就診或領藥時，必須仔細聆聽藥品說明，並遵循正確的用法、用量是很重要的，尤其是一些高警訊藥品，如心血管類的抗凝血藥品、心律不整藥品，更是要注意用量，經過醫師、藥師把關並正確使用，才能確保良好的用藥品質。

那如果忘記吃藥怎麼辦？有一個「吃藥週期的一半」原則，若該餐已經使用過，那就是在下次服藥的「中間時間點」之前可補吃該次藥品。但若經過該時間，從下次開始吃即可，注意只需使用下一次的量，不可一次使用兩倍的藥量。此外，一日一次的藥品也是同理，原則是每天固定一個時段吃，但若該時段忘記了，想起的當下補吃一次即可。

避開特定食物或藥物的併用

造成藥物過量的原因，也可能是因為特定的食物與藥物併用所導致。藥物在我們體內經過肝臟或小腸時，會經由特殊的酵素去代謝，以下分為幾種情況說明：

一 抑制酵素作用的食物

葡萄柚含有抑制特定藥物代謝酵素的成分，會使代謝的效率降低，進而導致藥物濃度上升、造成藥物過量，常見的降血壓藥、降血脂藥中，某幾類的藥品就含有受其影響的成分，因此在領藥時，需特別留意藥師說明與藥袋上的注意事項。

二 加強或降低療效的食物

某些食物會影響藥物在腸胃的吸收，如使用鐵劑、部分抗生素時，應避免同時使用茶葉、牛奶或是含有鈣、鎂、鋁離子的食物等，該成分可能導致藥物吸收受到影響。而部分的抗凝血藥品也有要注意的食物，如深綠色蔬菜或茶葉可能降低藥效，辛辣調味料或木瓜、芒果等水果則可能導致藥效增強。

三 相互影響的藥物

除了葡萄柚以外，某些藥物可能抑制或是增加酵素活性，與其他藥物互相作用後，導致體內濃度過量或過低。

遇到以上藥品時，醫師與藥師會協助提醒使用該藥時的注意事項，而我們也須多加留意用藥期間是否有不適的症狀。

觀察藥物過敏與副作用

除了依照正確用藥時間之外，同時也需要留意過敏反應或是副作用的發生，每個人的體質多少都有所差異，因此，對於第一次使用的藥物，要注意是否會對其過敏，常見的情況有皮膚紅疹、蕁麻疹，而比較容易忽略的是黏膜部分如眼睛、口腔、喉嚨等，也要留意是否有受損情況發生。一般會發生過



敏反應的藥品，主要是消炎止痛類藥物以及抗生素，倘若使用其他藥品也有發生時，一樣須時刻留意。

藥物產生的副作用，舉例來說，如部分的抗組織胺可能導致嗜睡、類固醇可能導致腸胃不適等，我們也可從藥袋標示中看到，若有發生也須注意。一旦有上述症狀，可以在藥袋上先做標記，並於就診時向醫師說明使用該藥品所發生的過敏反應或副作用，由醫師協助註記並調整藥品。如果用藥品項比較多、不確定是因為何種藥品所引起時，亦可尋求醫師及藥師的協助。

而在就診時，醫師也會詢問用藥過敏史，此時若我們對已使用過的藥品有一定的理解，並且能明確地向醫師表達，對醫病雙方都是非常有助的。

結語

遵循正確的服藥量與服藥時間、避開特定食物或藥物的併用、留意過敏史與副作用，以上幾種觀念，都是與藥物療效以及用藥安全息息相關的，若能在用藥的時候仔細確認，並對自己的用藥內容有明確的認知，我們便能更安全且有效地用藥，進而達到良好的用藥品質。🌍

參考資料：

- 忘記吃藥怎麼辦？掌握「吃藥週期的一半」原則 <https://www.chshb.gov.tw/node/219115373>
- 用藥指導－吃哪些藥時不能吃葡萄柚（汁）？ <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5241>
- 用藥指導－Cofarin（可化凝錠） <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5239>
- 藥物過敏有迷思，早期症狀認知要加強 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2737-8762-1.html>