

剖析高齡保健食品與藥品交互作用之風險

文・圖／藥劑部 藥師 林佳萱

個案分享

70歲的陳阿姨患有高血壓、糖尿病及高血脂，平時服用多種慢性病藥物。為了維持健康，她另外補充魚油、鈣片及人參等保健食品。然而，在某次藥物諮詢時才發現，部分保健食品可能與現有藥物產生交互作用，不僅可能影響治療效果，甚至也有增加不良反應的潛在風險。陳阿姨的例子在高齡族群並不少見，也反映出保健食品與藥品併用所帶來的用藥安全議題。

超高齡社會的用藥挑戰： 當日常保健品碰上處方藥

根據內政部統計資料，臺灣於2025年正式邁入超高齡社會，65歲以上人口已超過總人口數的20%。高齡者同時使用多種藥物的情形日益普遍，加上健康意識提升、保健食品市場興盛，服用魚油、紅麴等產品已成為許多長者日常保健的一環。

然而，許多人可能會認為保健食品屬於營養補充，因此未主動向醫療人員告知使用情形，也較少意識到其可能產生的藥物交互作用。事實上，部分保健食品具有藥理活性，可能影響藥物吸收、代謝或排除，甚至增加出血、肌肉不適等不良反應風險。因

此，探討保健食品與藥品交互作用之風險，並建立正確的用藥觀念，已成為提升高齡者用藥安全的重要課題。



預防保健食品與藥品交互作用之風險，已成為提升高齡者用藥安全的重要課題。（AI生成示意圖）

高齡者為什麼是高風險族群？

高齡者發生保健食品與藥品交互作用的風險較一般成人高，受到其生理功能變化、多重慢性疾病及多重用藥等因素影響。隨著年齡增長，肝臟及腎臟功能逐漸下降，藥物代謝與排除能力減弱，藥物就可能蓄積於體內，造成不良反應發生機率的增加。老化過程也可能影響胃腸道吸收、血漿蛋白結合及藥物分布，使藥物反應更難預測。

另一方面，高齡者罹患多種慢性疾病的機率也較高。當服用藥物種類越多，發生藥物間交互作用的風險亦隨之上升。為了保

養身體，平常可能又會同時服用多種保健食品，看診時若無告知保健食品的觀念或習慣，保健食品與藥品潛在交互作用的風險，就容易被忽略。

市面上常見保健食品與藥物的交互作用

① 魚油

富含Omega-3脂肪酸，具有心血管保健、抗發炎等功效，因此深受高齡族群歡迎。Omega-3脂肪酸可能影響血小板凝集的功能，若抗凝血藥物或抗血小板藥物併用，可能增加出血風險。雖然目前研究顯示，在一般的補充劑量下嚴重出血事件並不常見，但對於同時使用抗凝血藥或抗血小板藥的病人，仍建議留意異常瘀青、流鼻血或其他出血症狀，並於使用前諮詢醫療人員。

常見藥物品項

- **抗凝血藥物：**可化凝（Warfarin）、艾必克凝（Apixaban）、拜瑞妥（Rivaroxaban）、普栓達（Dabigatran）
- **抗血小板藥物：**伯基（Aspirin）、保栓通（Clopidogrel）

② 紅麴

因具有調節血脂效果而受到許多民眾青睞，其活性成分Monacolin K與Statins類降血脂藥物有相似作用，若紅麴與降血脂藥物併用，可能會增加肌肉疼痛、肝功能異常，甚至橫紋肌溶解症等不良反應風險。因此，已使用Statins類血脂藥物的病人，應避免自行補充紅麴。

常見藥物品項

- **降血脂藥物：**冠脂妥（Rosuvastatin）、立

普妥（Atorvastatin）、平脂（Pitavastatin）

③ 鈣片

為高齡族群常見之骨骼保健補充品，但鈣離子可能與部分藥物產生交互作用。鈣片與甲狀腺素、部分抗生素（如四環黴素及諾酮類）以及鐵劑併服，容易形成螯合物，並影響吸收、降低藥效。相關文獻及藥品仿單指出，此類交互作用主要發生於腸道吸收階段，因此建議避免與上述藥品同時服用，以降低吸收干擾並維持原有治療效果。

常見藥物品項

- **甲狀腺素：**活甲錠、昂特欣（Levothyroxine）
- **抗生素：**佐淨菌、平福樂欣（Levofloxacin）、威洛速（Moxifloxacin）、特林（Tetracycline）
- **鐵劑：**鐵達寧（Ferric hydroxide）

④ 葡萄柚相關保健食品

葡萄柚常被認為具有保健心血管、促進腸胃功能及輔助體態管理等潛在益處，但與多種藥品併用時可能產生交互作用，需特別留意。除了天然葡萄柚及葡萄柚汁外，市售含葡萄柚成分之萃取保健食品亦可能具有相同影響。

葡萄柚中的呋喃香豆素（Furanocoumarin）會抑制腸道與肝臟中的CYP3A4代謝酵素活性，使部分藥品代謝減少，進而導致血中濃度升高，增加副作用風險。例如與Statin類降血脂藥物併用，可能提高肌肉痠痛及橫紋肌溶解症的風險；與鈣離子通道阻斷（Calcium channel blockers）類之降壓藥併用時，可能增加低血壓發生機率；若與抗心律

不整藥物併用，則可能因藥物濃度上升，而增加心律不整的風險。因此，建議使用以上藥品期間應避免攝取葡萄柚及其相關產品，降低潛在藥物交互作用風險。

常見藥物品項

- **Statin類降血脂藥物：**冠脂妥（Rosuvastatin）、立普妥（Atorvastatin）、平脂（Pitavastatin）
- **鈣離子通道阻斷類降壓藥物：**脈優（Amlodipine）、恆脈循（Nifedipine）、合必爽（Diltiazem）、依索蜜（Verapamil）
- **抗心律不整藥物：**臟得樂（Amiodarone）

⑤ 人參相關保健食品

人參常被用於提神、增強體力及改善疲勞，是常見的草本保健食品。然而，人參含

有多種活性成分，可能與部分藥物產生交互作用。例如，人參具有調節血糖的作用，與降血糖藥物併用時，可能增加低血糖風險；此外，人參亦可能影響抗凝血藥物的療效。因此，高齡者在使用含有人參成分之保健食品時，應主動告知醫師或藥師，以評估是否與目前使用藥物存在潛在交互作用，確保用藥安全。

常見藥物品項

- **抗凝血藥物：**可化凝（Warfarin）
- **抗血小板藥物：**伯基（Aspirin）、保栓通（Clopidogrel）
- **降血糖藥物：**美克糖（Metformin）、胰島素（Insulin）

高齡者常見保健食品與藥品交互作用總覽

保健食品	常見用途	常見交互作用藥物類別	潛在風險	建議作法
 魚油	心血管保健	抗凝血藥、抗血小板藥	出血風險增加	留意瘀青、流鼻血或異常出血情形，使用前諮詢醫療人員
 紅麴	降血脂	Statins類降血脂藥	肌肉毒性、肝功能異常	避免與Statins重複使用，若出現肌肉疼痛應儘速就醫
 鈣片	骨骼保健	Levothyroxine、部分抗生素、鐵劑	藥物或營養素吸收下降	與相關藥物或鐵劑間隔2-4小時服用
 葡萄柚	養生保健、果汁攝取	Statins類降血脂藥、鈣離子通道阻斷劑（CCB）	藥物濃度上升、副作用增加	避免大量攝取葡萄柚或葡萄柚汁
 人參	提神、增強體力	降血糖藥、抗凝血藥	低血糖、影響抗凝血效果	留意血糖變化及異常出血情形，使用前諮詢醫療人員



高齡者常同時罹患多種慢性疾病並需長期服用藥物，因此更應重視保健食品與藥品併用的安全性。（AI生成示意圖）

如何預防交互作用的藥物風險？

保健食品雖有輔助身體保健的價值，但並非完全沒有風險。對於同時使用藥品與保健食品的高齡者而言，建立正確的使用觀念，是預防交互作用的重要第一步。在選購及使用保健食品時，除了應清楚了解產品成分及適用對象，也要有主動告知或詢問醫療人員的習慣，以確保用藥安全。以下列出三點建議事項：

① 主動告知醫療人員

就醫時應主動告知醫師、藥師等醫療人員，目前使用的保健食品、中草藥及藥品，以利完整評估是否存在交互作用風險。建議將所有處方藥、保健食品及營養補充品記錄下來，於看診時提供醫療人員參考，有助於及早發現問題。

② 避免重複補充相似產品

不同品牌保健食品可能含有相同或類似成分，同時服用多種保健品不一定能增加保健效果，反而可能提高不良反應風險。

③ 留意身體異常警訊

若出現異常出血、容易瘀青、肌肉疼痛、無力、頭暈或其他不適症狀，應儘速就醫，並告知近期使用的藥品及保健食品。

結語

隨著保健意識提升，保健食品已成為許多高齡者日常健康管理的一部分。然而，保健食品並非單純的營養補充品，部分成分具有藥理活性，可能與處方藥物產生交互作用，影響藥物療效，甚至增加出血、低血糖、肌肉不適及肝功能異常等不良反應風險。

由於高齡者常同時罹患多種慢性疾病並需長期服用多種藥物，因此更應重視保健食品與藥品併用的安全性。在使用保健食品前，除了了解產品成分與適用對象外，也應主動告知醫療人員目前使用的所有藥品及保健食品，避免因資訊不足而增加健康風險。

服用保健食品是為了輔助健康，而非取代藥物治療。透過正確的使用觀念、定期檢視用藥內容及適時諮詢醫療人員，才能在追求健康的同時兼顧用藥安全，讓保健食品真正發揮其應有的價值。📖

參考資料

- 1.衛生福利部食品藥物管理署
- 2.中國醫藥大學附設醫院中藥/西藥/食品查詢
- 3.內政部戶政司全球資訊網—人口統計資料