

冬日進補別亂吃 慢性病「藥」注意



文 | 洪蕙淇 | 仁愛院區藥師

國人習慣冬令進補，這類料理常會加入薑、當歸或黃耆等生藥材，或是用酒來提味，提醒慢性病病人進補時應特別留意，以免導致藥物交互作用。

冬日進補是臺灣民間相當活絡的飲食文化，在高齡長者之間，滋補調養的藥膳廣為流傳，無一不是因這疫情之年，擔心體虛受寒而趨之若鶩地進補，期望透過食補增強免疫力，讓疾病遠離自身。這類料理經常會加入薑、當歸或黃耆等生藥材，若不注意，常見生藥材其實也有可能與西藥產生交互作用。藥害救濟基金會曾針對此事以三點提醒民眾：留意正在服用的慢性病藥物、適量攝取食補湯肉類或沾醬、食補前諮詢醫療專業人員。

留意藥物交互作用

慢性病病人長期使用藥品，應特別留意與自身疾病相關之藥物，例如以下幾種：

1. 服用心臟用藥或利尿劑的病人，若同時食用含甘草的料理，有可能因低血鉀而增加西藥的毒性，或減低藥品療效。
2. 另一類降血壓藥品的鈣離子阻斷劑與人參併用，也可能導致不良反應的發生。
3. 甘草可能影響血糖控制，對於糖尿病病人也須謹慎留意；而併用黃耆、山藥等藥材，亦有增強降血糖的作用之風險。
4. 抗凝血藥品（如 warfarin）應避免與聖約翰草、西洋甘菊、當歸、生薑和人參

服用下列藥物，避免吃薑母鴨、麻油雞

藥物	與酒交互作用	症狀
乙醯胺酚（如止痛藥、綜合感冒藥）	提升肝毒性風險	肝傷害
非類固醇抗發炎藥	增加腸胃道出血可能	腸胃潰瘍出血
降血糖藥	低血糖作用延長	昏迷、頭痛
降血壓藥	加強血管擴張	低血壓
抗生素	減緩酒精代謝	心悸、噁心、嘔吐

資料來源／衛生福利部

等藥材，複方成分如生脈飲等併用，長期服用恐會增加抗凝血作用，導致出血風險上升。

5. 抗血小板藥品（如 aspirin、clopidogrel 等），對長期使用當歸、川芎的人，會加重抗凝血作用，提高出血的發生機率。

加酒料理也要謹慎

生藥材與藥物之間的交互作用（Herbal-Drug Interaction, HDI）可能導致藥物不良反應或使藥物治療功效喪失。生藥材主要通過抑制或誘導藥物代謝酶和轉運蛋白而引起與治療藥物的藥物動力學相互作用。大多數相互作用是由少量處方藥引起的。

另外，薑母鴨和麻油雞等食膳經常會混入酒精提味，酒精對於藥物的影響，

有時比生藥材更為嚴重，下列藥物就有可能因為和酒精併用引起不良反應（詳見附表），像是止痛藥（Acetaminophen）對肝損傷、非類固醇類抗發炎藥對腸胃道出血、降血壓藥和低血壓、抗生素減緩酒精代謝、碰上硝酸鹽類藥物甚至會使心跳加速，並突然改變冠狀動脈血壓，造成頭暈昏厥等，這些都是冬日進補須特別留意的地方。

因此特別提醒民眾，不管是選用生藥材或是食補前，應先了解正確的使用觀念與自身疾病，並主動詢問中、西醫師、藥師和營養師等專業人員，了解藥物特性，選用適時適量適合體質的進補方法。平日也要格外注意保暖、充足睡眠及適度運動，透過正確用藥、健康作息和均衡飲食習慣，共度健康豐盛的冬季，一同期盼新的一年。

參考資料：

1. 藥害救濟基金會
2. A Review of Potential Harmful Interactions between Anticoagulant/Antiplatelet Agents and Chinese Herbal Medicines. PLoS ONE 8(5): e64255. doi: 10.1371/journal.pone.0064255. Tsai H-H, Lin H-W, Lu Y-H, Chen Y-L, Mahady GB
3. Interactions between traditional Chinese medicine and western drugs in Taiwan: A population-based study. Elsevier 122 (2015) 462–470. K.C. Chen, R. Lu, U. Iqbal, K.-C. Hsu, B.-L. Chen, P.-A. Nguyen, H.-C. Yang, C.-W. Huang, Y.-C. Li, W.-S. Jian, S.-H. Tsai.
4. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Harmful Interactions mixing alcohol with medicines.