



冬令進補有一套， 中西藥物 交互作用別輕忽

透過中藥材或補品來提升免疫力、增強抵抗力、改善體質……中、西藥並非「加在一起效果更好」若未注意交互作用，反而可能增加副作用與風險。

撰稿者

蔣承軒・陽明院區藥師



進入冬季後，天氣驟冷，許多民眾會感覺手腳冰冷、精神較弱，因此多半會選擇進行冬令進補，希望透過中藥材或補品來提升免疫力、增強抵抗力、改善體質等……隨著健康意識提高，現代人不僅依賴傳統中藥，也常同步服用西藥來控制慢性疾病。

然而，中、西藥並非「加在一起效果更好」若未注意交互作用，反而可能增加副作用與風險。以下整理三大「不宜」與三大「應該」，協助民眾在冬令進補時更加安心安全。

三大「不宜」這些組合請避免！

1 不宜同時服用安眠藥與具安神作用的中草藥

部分中藥材如 酸棗仁、柏子仁、遠志、

甘草 等具有安神、鎮靜作用。若與安眠藥或抗焦慮藥物一起服用，可能造成「效果加乘」出現過度嗜睡、反應遲緩、跌倒風險增加的問題，尤其對長者更為危險。

2 不宜同時服用抗凝血藥與含當歸的補品

當歸可促進血液循環、活血化瘀，但與抗凝血藥（如 warfarin 華法林）、抗血小板藥（如 aspirin）併用時，則可能提高出血風險，如牙齦出血、瘀青增多、黑便等。長期服用心血管藥物的患者更需避免此組合。

3 不宜同時服用降血壓藥與人參類補品

人參、紅參、花旗參等雖具有補氣提神的效果，但其部分成分可能具有刺激交感神經的作用，導致心跳加快或血壓波動。若與降血壓藥共用，可能讓血壓忽高忽低，

引發頭暈、心悸，對心血管疾病患者尤須謹慎。

三大「應該」這樣做更安全

1 應該事先告知醫生所有正在使用的藥物與補品

包含：慢性病西藥、中藥湯劑、科學中藥、保健食品（魚油、維他命、草本補品），完整告知能協助醫師評估可能的交互作用，並調整用藥方式。

2 應該定期監測健康數據與藥物效果

冬令進補期間若有同時服用多種補品，建議觀察：血壓變化、血糖波動、肝腎功能（若有抽血需求）、是否容易瘀青或出

血（服抗凝血藥時特別重要），若出現不適，應立即與醫護人員討論調整。

3 應該遵循醫囑，正確安排服藥時間

中藥、西藥並非都能一起吃，有些需空腹、有些需飯後，也有些需要間隔 1-2 小時服用，才能降低互相干擾吸收的風險，也切勿自行調整劑量或停藥。

補身體也要因人而異，中西藥物交互作用多半是可以避免的，只要民眾在冬令進補時注意藥物配伍禁忌，清楚告知醫療人員所使用的所有補品，並遵從醫囑，即能安全又有效地調理與補養身體。讓這個冬天不只進補更暖心，也更健康有活力。

