

如何正確服用中藥

◎文／仁愛院區藥劑科 吳宿真藥師

現代人因為三高（高血壓、高血脂、高血糖）等文明病以及注重養生保健，故常服用許多種藥品及保健食品，來治療疾病及保養身體。這些藥品及保健品加一加常超過十種，簡直不知該如何排時間來吃這些藥。此外，現在服用中藥的人非常多，以臺北市立聯合醫院來講，幾乎各院區都有設立中醫科，因此病人同時服用中、西藥的情況也很多，如何服用中藥？同時服用中、西藥及保健食品，應注意那些事項？以下慢慢道來：

- 一、 **如何服用科學中藥：**一般建議與水混合後再喝，沾於杯上的殘渣再用一些水沖沖，送入口中。不建議把藥粉倒入口中才喝水，避免藥物在食道中沾黏或嗆到。至於要用熱水、溫水或冷水來混合藥粉，則看所服用的藥物屬性。丸、散等固體藥劑大都是溫服（每日約服用兩、三次）。如治寒證用熱藥宜熱服。但治炎症出血的藥或清熱藥之湯劑，宜用冷服。
- 二、 **中藥服藥時間：**飯前、飯後或空腹服用，主要是依病情和藥性而定。中藥最好不要與食物同服，在兩餐間服用最好。補益藥，如補中益氣湯或治療腸胃的藥、瀉下藥宜在飯前一小時服用。祛風勝濕藥物、呼吸道疾病藥物或消食健胃藥，宜在飯後服用。驅蟲的檳榔、使君子宜在空腹服用。
- 三、 **服用中藥禁忌之物：**服中藥不要同時服用茶（除非醫師特別指示。例如：川芎茶調散，即食後用清茶調服。）、牛奶或咖啡，以免藥效降低或引起不良反應（牛奶含鈣，咖啡含咖啡因，而茶葉含有茶單寧、兒茶素等多酚類）。服補益藥時，不宜吃蘿蔔、竹筍、芥菜、芹菜等。然而有一些人亂服人蔘後出現胸腹脹悶不舒服等症，反而可用蘿蔔來消導。至於服寒涼性質藥或清熱涼血藥時，則避免吃酒類、胡椒、咖哩、沙茶、辣椒等食物或熱性水果（如龍眼、榴槤等）；若服溫熱性質藥（如：肉桂、砂仁、花椒等）則應避免吃生冷瓜果（如西瓜、水梨）及冰涼、涼性之食物（如：大白菜、苦瓜、絲瓜等）。一般來講，服藥（尤其是服健脾胃藥）時，宜少食豆類、肉類、生冷食物及其他不易消化的食物。肉類不易消化吸收，多吃對胃腸功能已減退的老年人來說，往往不堪負荷。
- 四、 **服中藥同時又服西藥，應注意交互作用：**中藥多為天然植物，但每一種中藥含的成分多，仍會和西藥產生化學反應。有些中藥會降低或升高西藥的作用。最好避免同時服用中西藥，如無法避免，應相隔兩個小時，但仍須注意中西藥的交互作用。以下舉一些比較常用到的中藥與西藥併用時要注意的事項：
 1. 中藥中的牡蠣（含磷酸鈣、硫酸鈣）、石膏（含硫酸鈣）、龍骨（含碳酸

鈣)、石決明(含碳酸鈣)等和四環素一起服用,會降低四環素類吸收影響療效。

2. 含有機酸(如:蘋果酸、枸橼酸、檸檬酸)之中藥如山楂、烏梅、女貞子、五味子等和碳酸氫鈉同時服用,會降低療效。
3. 上述含有機酸之中藥(如:烏梅、山楂、女貞子、五味子、山茱萸等),和磺胺類藥一同服用,會增加尿結晶的形成,損害腎功能。
4. 甘草可能增加 Prednisolone 之副作用,如需併用時,使用較低劑量的皮質類固醇,較可能避免副作用。甘草與抗凝血劑、抗血小板劑、纖維蛋白分解劑合用,可能增加出血風險;甘草亦可能會降低利尿劑利尿之作用,增加低血鉀風險及可能降低高血壓藥、乙型阻斷劑、鈣離子通道阻斷劑之降壓效果和降血糖藥之作用。
5. 含草酸(oxalic acid)之食物(如菠菜)食用兩小時不要服用碳酸鈣及鈣補充劑,因為會形成不溶解之化合物不易吸收。
6. 白芷、大茴香、阿魏之成分含有 Coumadin 的成分或其衍生物,故與抗凝血劑、抗血小板劑或纖維蛋白分解劑併用時應小心謹慎,並監測出血之癥候及症狀。
7. 丹參、薑黃素、黃耆、蒲公英、丁香油、芹菜、山桑子、月見草、黃芩、益母草、當歸、山楂等與西藥之抗凝血劑、抗血小板劑、纖維蛋白質分解劑併用,(抗凝血劑,如:Warfarin)可能增加出血的風險,故應謹慎。
8. 當歸有可能增加降血壓藥(如:Nifedipine)之藥效,併用時要緊密監測血壓。
9. 人參會加強糖尿病用藥之作用(故應注意血糖太低的風險)及增加高血壓用藥(如:Nifedipine)的血中濃度及副作用。人參亦有相當的可能會降低 Warfarin 之抗凝血作用,儘量避免同時使用。
10. 麻黃可能會降低利尿劑、抗高血壓劑、乙型阻斷劑、鈣離子通道阻斷劑之降壓效果。麻黃也有可能降低皮質類固醇之藥效。
11. 銀杏與口服抗凝血劑(如:Warfarin)或 Aspirin 併用,有可能會增加出血風險(因為相加或相乘作用),應避免同時使用。
12. 魚油含 omega-3,導致抑制血栓素 A2 的合成,與 Warfarin 併用,可能增加出血風險。
13. 常有人從美國拿回聖約翰草(St.John's Wort),此藥會和許多西藥產生交互作用,需注意。

故同時服用中、西藥要告知醫生。