

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

飲料配藥吃 副作用風險大增

不少民眾圖方便，隨手用飲料配服藥品，這可能會與藥品發生交互作用，進而影響藥品吸收，甚至產生副作用，食藥署邀請社區藥局郭建宏藥師與民眾分享臨床上常見的例子。

咖啡牛奶茶 葡萄柚汁 別再拿來配藥

(1) **牛奶**：牛奶中的鈣會與四環素類抗生素 (Tetracyclines)、喹諾酮類抗生素 (Quinolones) 結合，減少其吸收，導致藥效降低。此外，牛奶也會影響甲狀腺素藥品

及治療骨質疏鬆的雙磷酸鹽類藥品吸收。對此，郭藥師建議，服藥的前後兩小時內，勿飲用牛奶與含牛奶飲料，以免鈣與藥品結合而降低藥效。

(2) **咖啡**：咖啡因會刺激中樞神經系統，促



進腎上腺素分泌，造成興奮及心跳加速，這些作用會使某些藥品如含麻黃素類感冒藥的作用加成、或降低鎮靜安眠藥的效果。此外，咖啡因會減少某些藥品代謝，造成血中藥品濃度增加，進而增加副作用，例如精神科用藥 Clozapine。

(3) **茶**：茶飲含咖啡因，因此也會影響藥效。此外，茶中的茶鹼成分，若與氣喘治療藥併用，會使藥品作用加成，增加副作用發生率。

(4) **葡萄柚汁**：葡萄柚汁中含有抑制肝臟代謝酵素的味喃香豆素 (Furanocoumarin)，此成分會使經由此種酵素代謝的藥品血中濃度增加，增加不良反應的發生率，例如降血壓藥品、Statin 類之降血脂藥品、抗心律不整藥 (Amiodarone)、免疫抑制劑。因葡萄柚汁與許多藥品都可能產生交互作用，食藥署建議民眾，於用藥期間應避免飲用葡萄柚汁，或先行詢問醫師、藥師，以免產生不良反應。

最後，食藥署叮嚀：藥品應以常溫水吞服，果汁、茶類、咖啡、牛奶等都不適合配服藥品，且服用藥品與喝飲料要間隔二小時以上，才能將藥品

與食品交互作用的發生率降至最低。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二期)

這些食品正影響著您吃的藥

郭藥師分享幾種常見的案例：

(1) **柚子、柑橘類水果**：許多服用降血壓藥的人，會避免同時食用葡萄柚，但卻不知道柚子 (文旦) 和葡萄柚一樣也含有抑制肝臟代謝酵素的成分「味喃香豆素」，持續大啖柚子，可能會抑制高血壓藥的代謝，導致藥品血中濃度增加，使副作用發生機率提高。正在服用降血壓藥的民眾，如食用柑橘類水果時應避免同時服用。

(2) **高濃度納豆萃取物**：含有高濃度納豆萃取成分的食品，因含大量維生素 K，可能會影響抗凝血藥品的作用，應避免在服藥期間食用。

(3) **高濃度大蒜萃取物**：當大蒜直接用於烹調料理的調味時，不至於與藥品產生交互作用，但含高濃縮大蒜成分的食品與抗凝血藥品併服時，則可能會增加出血的藥品副作用，建議於服用抗凝血藥品期間避免攝取高濃度大蒜萃取物。

郭藥師建議：正在服藥治療疾病者，

在食用任何保健食品、中藥，或者其他高濃度營養補充品前，都應該先諮詢醫師或藥師，避免其與藥品產生交互作用，影響疾病痊癒，甚至增加副作用的發生率。領取藥品時也應詳閱藥品資訊及注意事項，是否有「與乳製品間隔二小時」等與飲食相關警語。

食藥署也提醒消費者，含高濃度特定成分的食品並非健康萬靈丹，此類食品無法取代均衡飲食、規律運動等健康生活方式。因此，切勿購買來路不明的產品，若因食用健康食品、特殊營養食品或任何膠囊錠狀類產品後，產生身體不適，皆可透過「全國健康食品、特殊營養食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」通報。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八三一期）

濾藍光眼鏡到底有沒有用

3C 產品充斥生活中，不少民眾為保護眼睛改配戴濾藍光眼鏡！到底「藍光」是什麼？會對眼睛造成什麼影響？有必要選購濾藍光產品嗎？食藥署邀請眼科醫師王孟祺來為民眾說明。

藍光其實無所不在

眼睛能感受到光線稱為可見光，介

於四〇〇到七〇〇奈米的波長，而其中會影響到眼睛的是介於四〇〇到五〇〇奈米之間的藍光。

藍光其實無所不在，無論是艷陽下，或是長期接觸 3C 產品，都會接觸到藍光。有些民眾擔心藍光會造成視網膜與黃斑部的老化及病變，王醫師指出：目前並沒有醫學實證會因長時間使用 3C 產品，而接觸過多藍光導致眼睛病變，但是據以往實驗室研究顯示，暴露在藍光時間越長與強度越強，有可能對眼睛造成較大的傷害。

減少 3C 時間 比濾藍光更護眼

濾藍光眼鏡可阻隔部分藍光，於使用 3C 產品時，讓視覺的對比敏感度較好。但並非戴上濾藍光眼鏡就能長時間看電腦或滑手機。目前市售的濾藍光眼鏡並無一定國際標準，也沒有載明能隔絕多少藍光及波長範圍。因此，食藥署提醒：減少使用 3C 時間，或是將螢幕亮度調降到舒適



且不困難觀看的亮度，更能保護眼睛。
購買濾藍光眼鏡 首重不影響清晰度

至於民眾需不需要配戴濾藍光眼鏡？王醫師表示：可先檢視自己是否經常身處戶外，因藍光最大威脅來源是陽光，因此，想有效抵抗紫外線與藍光，食藥署建議選購有經濟部標準檢驗局合格標準的太陽眼鏡。其次，若長時間使用 3C 產品，可考慮配戴濾藍光眼鏡，但要注意濾藍光眼鏡鏡片過濾藍光的程度不同，雖然鏡片越深黃過濾越多藍光，但有可能影響色覺判斷及令人昏昏欲睡。購買前，民眾可先試戴看看是否會影響到自身工作的視覺需求，觀看螢幕有沒有比較戴前的感覺舒服，若不影響才建議選購。

食藥署也提醒具有矯正視力度數效能之眼鏡，無論有沒有濾藍光功能，都屬於第一等級醫療器材，民眾選購前，須先諮詢眼科相關專業人員意見，並應向領有販賣業醫療器材商許可執照之業者購買，購買時確認醫療器材許可證字號等相關標示，保障使用上之安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八三一期）