

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

皮蛇就靠帶狀皰疹疫苗

帶狀皰疹是由「水痘—帶狀皰疹病毒」所引發，主要藉由皮膚直接接觸、飛沫或空氣而傳染。小時候若曾感染水痘後康復，病毒可能會躲在神經節中，逃避免疫系統的攻擊，當年紀增長或因疾病、壓力導致免疫力低下之際，病毒就容易活化，造成復發。由於帶狀皰疹患者發病時身上會長出密集帶狀排列的紅斑、小水泡，故俗稱為「皮蛇」。

民俗療法 斬不斷更惡化

有些民衆在帶狀皰疹發病時，會嘗試民俗療法「斬蛇」，但目前尚無文獻研究指出此民俗療法能夠治療帶狀皰疹；且使用錯誤的治療方式，不僅可能使傷口感染，還會延遲治療時間，讓病情更加惡化。

為避免皮蛇纏身，高風險族群可至醫院接受醫師諮詢，選擇接種一劑帶狀皰疹疫苗進行「科學斬蛇」，目前疾病管制署建議 50 歲以上民衆可施打自費疫苗。該疫苗屬活性減毒疫苗，可提高水痘-帶狀皰疹病毒特異性免疫力，預防帶狀皰疹及其併發症。若本身為慢性病患者或正在接受治療者，建議與醫師討論，依自身的免疫能力、用藥狀況等，再評估是否適合施打。

我國疫苗管理嚴謹 民衆可安心施打

我國的疫苗管理與歐美等先進國家一致，疫苗上市前經食藥署查驗登記，核給許可證，並依「生物藥品檢驗封緘作業辦法」採取逐批檢驗通過後始得放行，經食藥署國家實驗室檢驗合格之產品，會於產品外盒加貼「藥物檢查證」供識別，再供應至各大醫療院所使用，以維持疫苗品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 830 期）

降血壓藥有哪些飲食禁忌

多數民衆家中想必都備有不少藥品，像是外用的皮膚藥膏、慢性病患長期服用的降血壓

藥，甚至是癌症病患使用的口頰錠等等，然而，這些常用藥品有哪些服用禁忌？有何注意事項？食藥署特別推出《藥小心特輯》，為民衆做進一步說明。


聽說吃降血壓藥不能吃香蕉、葡萄柚，這是真的嗎？高血壓病人在飲食及用藥上有哪些注意事項？食藥署邀請社區藥局吳厚澤藥師為民衆進一步說明。

控制血壓 高鈉食品要小心

高血壓病人攝取過多鈉時，體內水分滯留會使血液量增加，可能會造成血壓升高，使降血壓藥無法達到預期效果。對此，吳藥師建議：像是煙燻食物、加工罐頭、泡菜、調味料、火鍋湯等高鈉食品，高血壓病人都應少吃。

服用這三類降血壓藥 注意高鉀食品

保鉀利尿劑、血管收縮素轉換酶抑制劑、血管收縮素接受體阻斷劑這三類降血壓藥，同時會減少體內鉀離子排出，使血鉀升高，因此高血壓合併有腎臟病的病人服用上述藥品時，應留意高鉀食物（如香蕉、紫菜、葡萄乾、金針菇、空心菜、菠菜、釋迦、榴槤、龍眼乾等）的攝取，以免加重腎臟負擔並造成高血鉀，而出現肌肉無力、心律不整等症狀。食藥署提醒：並非所有高血壓病人都不可以吃香蕉，主要與所服用的藥品有關，民衆如有疑慮，可向藥

降血壓藥 飲食注意	控制血壓	注意 攝取量	攝取過多鈉時，體內水分滯留會使血液量增加，可能會造成血壓升高，使降血壓藥無法達到預期效果。
	藥品注意	保鉀利尿劑 血管收縮素 轉換酶抑制劑 血管收縮素 接受體阻斷劑	服用上述藥品時，應留意高鉀食物的攝取，以免加重腎臟負擔（詳見內文）。
	避免共食	葡萄柚(汁)  不要一起吃	葡萄柚(汁)含有 furanocoumarin 衍生物，會抑制 CYP3A4 酵素的代謝作用。

師或醫師諮詢，確保用藥安全。

此外，有些高血壓病人認為應該降低食鹽中的鈉含量，於是選購低鈉的薄鹽醬油或低鈉鹽。對此，食藥署表示：市面上的低鈉產品多以鉀來取代鈉，對於服用前述三類降血壓藥的病人，可能造成高血鉀而增加藥品不良反應的發生。

葡萄柚不要和這類降血壓藥一起吃

葡萄柚（汁）含有 furanocoumarin 衍生物，會抑制 CYP3A4 酵素的代謝作用。由於許多藥品皆由該酵素代謝，像是鈣離子通道阻斷劑類降血壓藥，吳藥師提醒，服用該類藥品的高血壓病人，服藥期間如食用葡萄柚，可能導致藥品血中濃度升高，而增加發生副作用之機率，像是臉潮紅、頭痛、心跳過速，嚴重時可能會導致低血壓。此外，葡萄柚抑制藥品代謝作用可長達數小時甚至兩三天，即使間隔服藥也無法完全避免。

食藥署叮嚀：服藥應搭配溫開水，勿以葡萄柚汁、茶、牛奶等來吞服藥品，除非藥袋有特別標示，以免產生不良反應。最後建議民眾早晚定時量血壓，若有改變飲食、增減藥品與保健品時，應注意血壓變化。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 836 期）

小兒用藥四大疑惑

孩子是爸媽心中的寶貝，若是小孩不舒服或生病，家長與其他照顧者一定會很擔憂！對此，食藥署邀請臺北市立聯合醫院陳巧丹藥師針對兒童用藥安全常見疑慮一一解惑。

(1) 兒童用藥一定要選擇兒童製劑嗎？可以用大人的藥丸錠劑磨成粉、或剝一半給小孩吃嗎？

世界衛生組織（WHO）兒童用藥安全報告指出，兒童用藥錯誤的發生率為成人的三倍，主要與劑量錯誤有關。「兒童不是縮小的大人」，由於兒童器官發育尚未成熟，代謝藥品的能力與成人不同，因此，用藥劑量需依照體重或年齡精算，且應優先使

用易於依照年齡或體重進行劑量調整的「兒童專用製劑」。

所謂的「兒童專用製劑」，多為兒童親善口味，劑型設計方便兒童吞服，且常搭配量具或餵藥器來輔助給藥，協助家長在餵藥上更便利、更容易掌握劑量。若醫師處方每次服用 1/2 或 1/4 錠時，建議購買切藥器，並於服藥前將藥品切割，取得正確劑量。給藥時，可以用湯匙將切割後的藥錠壓碎，再泡溫水服用。

(2) 小孩這次生病的藥沒吃完，下回還可以吃嗎？

開封後的藥品隨著保存環境不同，可能會影響效期，進而影響藥效，尤其是藥品磨粉後，安定性會變差，因此，未用完的藥品不建議下次再服用。此外，每次的病情不一定相同，若服用上次沒吃完的藥品，不僅無法對症下藥，還可能延誤病情，甚至造成更嚴重的併發症。

(3) 小孩把藥吐出來了，我應該再餵他一次嗎？

孩子吐藥時有所聞，若服藥後馬上嘔吐，原則上可立即補服相同藥品；若是服藥後半小時以上才嘔吐，則不需再補服。假如不確定是否應該補服藥品，可致電諮詢醫師或藥師。

(4) 藥品可以混入牛奶或果汁中，再給小朋友吃嗎？

除非有特別指示，口服藥品應以常溫開水服用，以免產生食品和藥品間的交互作用。藥品磨粉確實比較苦，必要時可嘗試加少許糖漿掩蓋味道。若是服藥的順從性不佳，可請教醫師能否開立兒童專用製劑，減少小朋友排斥服藥。

食藥署提醒：通常藥師交付藥品時會提供正確的藥品資訊與用藥指導，家長若不清楚藥品使用方式，可立即向藥師諮詢，確認正確使用方法。服用前也應核對藥袋上的資訊，隨時注意孩子服藥後的身體狀況，才能共創更安全的兒童用藥環境。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 837 期）