



藥物五大核心能力&食品和藥品之交互作用



1. 能力一_做身體的主人

✓ 用藥五不原則

- 「不聽」：不聽別人推薦的藥
- 「不信」：不信有神奇療效的藥
- 「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品
- 「不吃」：不吃別人贈送的藥品
- 「不推薦」：不推薦藥品給其他人

2. 能力二_看清楚藥品標示。

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合
- ✓ 檢查藥品外觀、名稱及數量是否正確
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守
- ✓ 注意藥品保存方法與期限

3. 能力三_清楚表達自己的身體狀況

✓ 看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣
- 過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身心疾病、家族性或遺傳性疾病
- 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等
- 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等
- 懷孕或哺乳：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳

4. 能力四_清楚用藥方法、時間

- ✓ 領藥時，應確認藥袋上是否清楚標示用藥方法及服藥時間。
- ✓ 如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚
- ✓ 以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）

5. 能力五_與醫師、藥師作朋友

- ✓ 生病找醫師，用藥找藥師
- ✓ 直接撥打藥袋上的藥師電話來諮詢：(02)27082121 轉 3813

6. 食品與用藥安全

✓ 藥品與柚子的交互作用？

- 柚子和葡萄柚一樣含有豐富的「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，這種成分會抑制人體用來代謝特定藥物的酵素 CYP3A4，當酵素無法發揮作用時，人體分解藥物的速度就會減慢，使吃下去的藥品延長在體內停留的時間，

或導致血中的藥物濃度異常升高，就像服下的過量的藥一樣，進而導致副作用的出現。此外，抑制藥物代謝的時效可能長達數小時甚至兩三天，即使間隔服用藥品也無法完全避免，因此建議在服用特定藥物期間都要儘量避免攝取柚子或葡萄柚，以避免不必要的藥物食物交互作用。

✓ **常見容易與葡萄柚、柚子產生交互作用的藥物？**

- 包括降血壓的鈣離子通道阻斷劑(amlodipine、felodipine)、statin 類降血脂藥(atrovastatin、lovastatin、simvastatin)、抗心律不整藥 (amiodarone)及免疫抑制劑 (cyclosporine)、部分安眠鎮靜劑與抗憂鬱/焦慮藥物等。
- 統整

<u>分類</u>	<u>舉例</u>	<u>與柚子或葡萄柚併用結果</u>
<u>降血脂藥</u>	Atorvastatin(ex:立普妥 [®]) Lovastatin (ex: 理脂 [®]) Rosuvastatin (ex: 冠脂妥 [®])	交互作用可能導致肌肉病變、橫紋肌溶解症甚至急性腎衰竭發生。
<u>降血壓藥</u> (<u>鈣離子通道阻斷劑</u>)	Nifedipine (ex: 恆脈循 [®]) Verapamil (ex:心舒平 [®]) Amlodipine (ex:脈優 [®])	可能造成血壓過低、心跳過快的不良反應，嚴重可能導致缺血性心肌梗塞。
<u>鎮靜安眠藥</u>	Diazepam (ex: 當立平 [®]) Buspirone (ex:怡必隆 [®])	提高藥物血中濃度，增加眩暈和嗜睡的可能。
<u>抗心律不整藥</u>	Amiodarone (ex:臟得樂 [®])	提高藥物血中濃度、使毒性增加。
<u>免疫抑制藥</u>	Cyclosporine (ex:新體睦 [®])	噁心、頭痛、麻痺、抽筋、腎毒性等不良反應。
<u>抗癲癇藥</u>	Carbamazepine (ex:癲通 [®])	藥物血中濃度增加，提高不良反應風險。

✓ **中秋節想要食用柚子要怎麼吃？**

- 老人家對過高的藥物濃度承受力較低，又常是慢性病用藥的主要族群，秋節期間對柚子的攝取更應該謹慎，如是為了應景可淺嚐一兩瓣柚子無妨，切勿短時間內大量攝取柚子或葡萄柚，以免影響藥物代謝而傷身。

✓ **注意事項**

- 可能與葡萄柚和柚子產生交互作用的藥物很多，一般民眾用藥前應詳閱藥袋上說明，如有疑惑可詢問醫療人員，服藥期間有不尋常的症狀應馬上就醫。