

## 中秋吃柚「藥」小心

台北市立聯合醫院中興院區 翁紹恩藥師

柚子的種類繁多，像是白柚、紅柚、蜜柚、葡萄柚和文旦等。其營養價值極高，富含了豐富的膳食纖維與維生素，是國人非常喜歡的水果。每逢中秋佳節，正是柚子盛產季節，酸甜可口，清爽又解膩，更是烤肉或飯後最不可或缺的應景食物。但享受美食之餘，如果你有吃「這些藥」，那就得小心再小心！因為肚子裡那片甜美的柚子可能正與藥物產生可怕的交互作用，造成不良的副作用！

### 為什麼會產生交互作用呢？

因為柚子含有大量的呋喃香豆素（furanocoumarins），這種成分會抑制肝臟和腸道裡專門代謝藥物的酵素 CYP3A4（Cytochrome P450 3A4；簡稱 CYP3A4），當 CYP3A4 這個酵素受到抑制，便會減少藥物的代謝，增加藥物血中的濃度累積，進而有機會增加藥物副作用的產生，提高藥物不良反應的風險。

### 那些藥品會與柚子有交互作用？

並非每種藥物都會與柚子產生明顯嚴重的交互作用，根據台灣藥害救濟基金會的建議，當我們遇到下面「這幾類」用藥時，就必須特別注意交互作用產生之風險：（表 1.）

降血壓藥物，如：amlodipine、felodipine、nifedipine、lercanidipine、verapamil 等藥品，恐會造成血壓過低，產生低血壓或是周邊水腫、心跳上升之不良反應。

降血脂藥物，如：atorvastatin、lovastatin、simvastatin 等，會增加身體肌肉痠痛、肝臟毒性等問題。

抗心律不整藥物，如 amiodarone、quinidine 等，則可能增加

心律不整與肝毒性之風險。

抗凝血藥物，如：warfarin、rivaroxaban、dabigatran 等，會造成藥物血中濃度增加，進而提高出血的風險。

鎮靜安眠藥，如：diazepam、triazolam、buspirone、midazolam 等，則會增加頭暈、嗜睡、呼吸抑制的風險。

抗癲癇藥，如：carbamazepine，可能增加藥物過敏的風險，發生紅疹（搔癢或水泡）、嘴唇腫、發燒、喉嚨痛等不適症狀。

免疫抑制劑，如：tacrolimus、cyclosporin 等，便會使噁心、頭痛、抽筋、腎毒性等機會增加。

因此，當你有服用這幾類藥品時，更應該注意不要輕易吃柚子！才能避免這些可怕不良反應的發生。但，藥品的種類和成分真的非常多種且複雜，如果真的對自己的用藥有疑問，除了可以閱讀藥袋上的說明，確認是否有標註「不能與柚子或葡萄柚汁合併服用」等字眼，更建議諮詢藥師，尋求專業意見協助。

降血壓藥物	
藥物	副作用
氫氯地平 (Amlodipine)	恐會造成血壓過低，產生低血壓或是周邊水腫、心跳上升之不良反應
非洛地平 (Felodipine)	
硝苯地平 (Nifedipine)	
樂卡地平 (Lercanidipine)	
維拉帕米 (Verapamil)	
降血脂藥物	
藥物	副作用
阿托伐他汀 (Atorvastatin)	會增加身體肌肉痠痛、肝臟毒性等問題
洛伐他汀 (Lovastatin)	
辛伐他汀 (Simvastatin)	
抗心律不整藥物	

藥物	副作用
胺碘酮 (Amiodarone)	可能增加心律不整與肝毒性之風險
奎尼丁 (Quinidine)	
抗凝血藥物	
藥物	副作用
華法林 (Warfarin)	會造成藥物血中濃度增加，進而提高出血的風險
利伐沙班 (Rivaroxaban)	
達比加群 (Dabigatran)	
鎮靜安眠藥	
藥物	副作用
地西泮 (Diazepam)	會增加頭暈、嗜睡、呼吸抑制的風險
三唑倫 (Triazolam)	
丁螺環酮 (Buspirone)	
咪達唑倫 (Midazolam)	
抗癲癇藥	
藥物	副作用
卡馬西 (Carbamazepine)	可能增加藥物過敏的風險，發生紅疹(搔癢或水泡)、嘴唇腫、發燒、喉嚨痛等不適症狀
免疫抑制劑	
藥物	副作用
他克莫司 (Tacrolimus)	會使噁心、頭痛、抽筋、腎毒性等機會增加
環孢素 (Cyclosporin)	

表 1. 與柚子有交互作用的藥品

### 藥品柚子分開吃就可以嗎？

根據研究顯示，服用 1 杯 (250 毫升) 葡萄柚汁，便會對酵素產生最大抑制作用，而這種抑制作用最多可長達至 3 天。因此，柚子影響體內代謝藥物的酵素，其影響作用時間是非常長的。我們若只是單純地將藥物與柚子隔開一至兩小時服用，這樣是無法避免交互作用的發生。

慢性病藥物是不可隨意停藥，如果為了一時口腹之欲而停藥，

反而會影響藥品長期的療效，實在得不償失。若是有服用藥品，最好還是不要嘴饞吃柚子，以減少不良反應的發生。

### 柚子只吃一點點可以嗎？

柚子只要服用半顆以上，就有可能會對體內代謝酵素產生不良的影響，造成藥物血中濃度累積與藥物不良反應發生。若真的想在佳節應景，一至兩瓣無傷大雅，一定要注意淺嚐即止，才能在享受柚子之餘，更能保障自身的用藥安全。千萬不要為了貪吃，賠了夫人「柚」折兵。

### 那些人更需要注意呢？

柚子對我們每個人的代謝酵素影響不一，但若有肝臟疾病、慢性病的患者皆屬於高風險族群，加上高齡長者對於藥物代謝能力原本就比較差，發生藥物不良交互作用的機率相對會比一般人更高，我們更應該注意柚子與藥物一起吃時產生不良反應的風險。

佳節團聚時，我們應該提醒家中長輩，若有服用相關藥物，就需要注意不要隨意吃柚子，以避免產生不良反應。至於糖尿病患者，雖然柚子較容易與高血壓和高血脂藥物產生交互作用，與降血糖用藥的交互作用較不顯著，但仍然建議一天最多吃2到3瓣即可，如果服用過量反而會發生血糖飆升，導致需就醫之情形發生。

### 不小心吃到怎麼辦？

如果我們真的不小心同時吃了柚子與藥品，其實也不需過度恐慌，此時只要觀察自己身體是否出現一些異常狀況，如：發燒、紅疹、肌肉痠痛、嗜睡等副作用。若出現嚴重副作用，建議立刻就醫。如有任何疑問，可就近至藥物諮詢室或使用各大醫療機構諮詢專線，詢問藥師或醫療人員，以取得專業的建議和協助。

柚子雖然富含了豐富的礦物質、維生素與膳食纖維，是非常好的水果，也是中秋節必備的應景佳餚，但所有的營養還是適量最重要。因為過量的柚子會干擾體內藥物的代謝，造成藥物過度蓄積，增加不良反應的機率，所以還是強烈建議，若是你有服用降血壓、降血脂、抗心律不整等藥物，請務必注意不要搭配柚子，以避免交互作用的產生，造成身體健康傷害的疑慮。

建議大家在服用藥物前，一定要注意藥袋上的注意事項，如果有用藥相關的任何疑問，更應詢問藥師和專業醫療人員，切勿自行隨意停藥，才能保障自身的用藥安全。

佳節將臨，中秋吃柚「藥」小心！讓我們在健康的道路上，一起保障自身用藥安全。