

藥物食品

安全週報

第 678 期

2018年9月14日
發行人：吳秀梅署長

【本期提要】

- 一、使用止汗劑會致癌嗎？
- 二、多吃胃藥顧腸胃？
小心無效又傷身！
- 三、吃抗凝血劑又「食補」，
竟會引發大出血？



使用止汗劑會致癌嗎？

暑氣漸消，秋意漸濃，但白天悶熱的天氣仍然容易讓人汗流浹背，為免腋下衣服濕成一片或出現異味，仍有不少人使用止汗劑產品。

不過，傳言止汗劑可能增加罹患乳癌的風險，真是如此嗎？食品藥物管理署特別邀請臺北慈濟醫院皮膚科王淳樺醫師

為大家說明，並提醒使用止汗劑最佳時機。

王淳樺醫師指出，止汗劑成分多以鋁鹽為主，其原理是藉由堵住汗腺開口，達到暫時性的止汗效果。人們使用止汗劑的歷史迄今超過 100 年，但是自 1987 年起，陸續有學者指出，鋁鹽與細胞承受氧壓、雙股 DNA 斷裂及動情激素活化有關。

此外曾有澳洲學者回顧 2013 至 2016 年的研究，針對 209 位乳癌病人，與 209 位健康女性，進行問卷調查和病理組織檢查之比較。結論指出 30 歲前就開始使用止汗劑、且每日使用多次的女性，得到乳癌的風險會增加，其乳癌病灶內的鋁鹽含量明顯高於正常人。

不過，造成乳癌的風險因子還包括年紀、環境荷爾蒙曝露、基因突變等，另根據 2002 年至 2013 年一些小規模調查結果，並未發現使用外用物品與得到乳癌有顯著相關，所以止汗劑與乳癌的關聯仍是眾說紛紜。



雖然目前國內許多皮膚科醫師對於止汗劑是否致癌的說法仍持保留態度，但民眾若是憂心，建議別在皮膚有傷口或剛除毛後立刻使用止汗劑。最佳使用時機為晚上洗完澡後，身體清爽時使用即可，如此一來，直到隔日白天仍有效果，不必再反覆塗抹、增加用量。除此之外，記得少吃燥熱食物，保持愉快心情。

更重要的是，如果已經培養良好生活習慣，卻仍然飽受多汗體質困擾，應該儘速就醫，尋求根治之道。



多吃胃藥顧腸胃？小心無效又傷身！

「醫生，我怕吃藥會傷胃，幫我加開『胃藥』好嗎？」這段診間經常出現的對話，顯示病人對於「加個胃藥可以顧胃」的錯誤概念已根深蒂固，甚至有人聽信親朋好友推薦、電視電台廣告，自行購買胃藥服用。

其實，大部分藥品並不會造成胃部不適，很多人不清楚長期使用胃藥可能導致的風險，才會吞下許多沒必要的胃藥。



其實坊間俗謂的「胃藥」是多種舒緩腸胃不適的藥品通稱，包括制酸劑（中和胃酸）、抑酸劑（抑制胃酸）、抗發脹劑等。由於每類藥品的作用都不相同，該服用哪一類胃藥最適合自己，必須由醫師診斷後才能確認。

以國人最常使用的制酸劑（中和胃酸）類胃藥為例，該類藥品會改變腸胃道酸鹼值，長期使用可能使腸胃細菌過度生長，與其他藥品併用時有可能影響其他藥品的溶解度，例如，併用腸溶錠劑，輕則影響藥效，重則可能引起胃部不適。

而含鈣的制酸劑如果與四環黴素類抗生素、口服鐵質補充劑一起服用，也會影響藥品吸收；含鎂的制酸劑有時會造成軟便、輕微腹瀉的副作用；含鋁的制酸劑則有可能導致便秘。因此，若您出現腹瀉或便秘情況時，須與醫師或藥師討論，並審慎使用制酸劑類胃藥。

食藥署提醒，最「顧胃」的方法還是工作不宜過於勞累、飲食定時定量，減少食用麻辣、咖啡、茶、酒等等容易促進胃酸分泌、傷害胃腸黏膜的食物，並且遵守正確使用胃藥的「5要」（要知風險、要看標示、要告病況、要遵醫囑、要問藥師）及「5不」（不要求、不併用、不長期、不刺激、不亂買）原則。





吃抗凝血劑又「食補」，竟會引發大出血？

小趙因為曾有血管阻塞問題，就診後醫師開立抗凝血藥物讓他定時服用，為了自身健康，他開始吃朋友推薦的大蒜精、魚油等保健食品，可是最近牙齦卻經常流血，原本以為是「火氣大」導致，直到回診時告訴醫生，才發現是因為此類保健食品增強了抗凝血劑藥效，反而使得身體更容易出血。

抗凝血藥物是處方藥，主要能防止血栓形成，可用來預防心肌梗塞、腦中風、肺動脈栓塞等症狀。除此之外，針對長途飛行、久坐導致的深部靜脈栓塞（也就是所謂的經濟艙症候群）患者，醫師也可能開立抗凝血劑。

部分食物可能會影響藥效

很多食物、保健食品、藥品都可能影響抗凝血劑功效，因此，建議服藥期間不要大幅度改變飲食習慣；如果想吃保健食品，也要先請教醫師，請專家評估自己究竟適不適合吃，記得讓所有照顧你的醫師、藥師知道你正在服用抗凝血劑，以利調整用藥。

臺北榮總神經醫學中心腦血管科林浚仁主治醫師也在其粉絲專頁上提醒，服用含 warfarin 成分抗凝血劑以預防中風的患者，最好不要吃太多柚子。因為柚子、葡萄柚含有豐富的呋喃香豆素，攝取過多有可能引發出血型腦中風、甚至全身大出血。

至於吃多少才叫過量？其實沒有統一標準，而是與每個人的體質以及抗凝血劑的劑量有關。總之，知道哪些天然食物、保健食品可能影響抗凝血劑藥效，不要餐餐都吃、突然一次吃很多，或者長時間持續吃。

避開錯誤的服藥與生活習慣

若是偶爾忘記吃藥，但在預定服藥時間 12 小時內想起來，可以補服；但如果已超過 12 小時，則不必再補服，也不可以一次服下雙倍劑量。

還有人直到隔天才想起來：「哎呀！昨天好像忘記吃藥了！」此時只要照常服用當天該吃的藥量即可，千萬別「補吃」昨日份量。若是忘記服藥超過 2 天以上，請立即告知醫師，讓醫師判斷最適當的處理方式。

由於抗凝血劑容易增加出血風險，生活上應該盡量避免受傷，例如不要從事衝撞型運動，小心不要跌倒，改用軟毛牙刷或電動刮鬍刀等。

抗凝血劑生活注意事項

1. 若服用含 warfarin 成分的抗凝血藥物，最好避免同時服用魚油、大蒜精、維生素E、人參、當歸、銀杏、川芎、丹參等保健食品。
2. 富含維生素K的食物如深綠色蔬菜、動物肝臟、綠茶等，容易降低 warfarin 的藥效，最好避免同時、大量食用。
3. 調整生活習慣，減少受傷出血機會，例如避免衝撞型的劇烈運動、改用軟毛牙刷或電動刮鬍刀等。
4. 記得向所有照顧你的醫師、藥師告知你在服用抗凝血劑，特別是進行外科手術前或拔牙前。
5. 如果忘記吃抗凝血藥，在預定服藥時間12小時內想起來可以補吃，超過這時間就不必補服，也不可以在下次服用雙倍劑量。

資料來源：新光吳火獅紀念醫院 好大網 TFDA

食藥闢謠專欄

聽說檸檬可以殺死癌細胞，是真的嗎？

1. 關於坊間流傳「檸檬可以殺死癌細胞」的訊息，內容提及可調節血壓過高，破壞了12種惡性細胞腫瘤，包括結腸癌，乳腺癌，前列腺癌，肺癌，胰腺...等療效，並沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。
2. 食藥署提醒，民眾應保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

胃 您健康把關

制酸劑正確用才有效

- 1 不要求**
不主動要求醫師開胃藥
(制酸劑)。
- 2 不擅自**
不擅自併用胃藥，以免
影響其他藥品的療效。
- 3 問藥師**
服用後有不適症狀請詢問
藥師，必要時儘速就醫。



為你我的用藥安全
一起把關

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA
Food and Drug Administration

更多資訊請上：
衛生福利部食品藥物管理署網站查詢 www.fda.gov.tw
或洽諮詢服務專線(02)2787-8200



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年9月14日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者
知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

