



綜合維他命可以跟藥物一起吃嗎？

★ 臺中榮總藥學部藥師 劉本瑜

許多人會服用綜合維他命來補充食物中攝取量的不足，此時如果還有藥物要服用，兩者是否可以一起服用就成為大家最關心的問題。

首先，要了解自己所服用的綜合維他命有哪些成分。綜合維他命

常見的成分為脂溶性維生素 A、D、E、K，水溶性維生素 B1、B2、B6、B12、C，以及鈣、鐵，鎂、鋅、銅、錳等微量元素。接下來就來看看這些成分各會與哪些藥物有相關影響。

◎脂溶性維生素

維生素	影響藥物	交互作用的影響	改善方法
維生素 A	口服 A 酸 (Isotretinoin) 	體內維生素 A 濃度上升	避免併用或降低維生素 A 的攝取
維生素 D	含鋁制酸劑 (如：胃樂伴、艾胃逆服、立達賜康) 	增加鋁的吸收，使體內鋁的濃度上升	避免併用
維生素 E	抗凝血劑 (如：aspirin、warfarin) 	增加出血機率	注意有無出血症狀
維生素 K	warfarin 	降低抗凝血作用	避免併用或每日定量攝取

◎水溶性維生素

維生素	影響藥物	交互作用的影響	改善方法
維生素 C	含鋁制酸劑 (如：胃樂伴、艾胃逆服、立達賜康) 	增加鋁的吸收，使體內鋁的濃度上升	避免併用
	雌激素 (Estrogen)	增加雌激素及其衍生物在體內的濃度	維生素 C 一日量攝取避免超過 1 克

◎鈣與鐵

影響藥物	交互作用的影響	改善方法
甲狀腺素 昂特欣錠 (Levothyroxine) 	降低體內甲狀腺素的濃度而影響療效	與甲狀腺素間隔至少 4 小時服用
四環黴素類抗生素 (Tetracycline) 	降低四環黴素的療效	與四環黴素間隔至少 4 小時服用
奎諾哌類抗生素 (Quinolones) (如：Suxen 司淨膜衣錠、Ofcin 歐信膜衣錠等) 	降低奎諾哌類抗生素在體內的吸收	與奎諾哌類抗生素間隔至少 4 小時服用
雙磷酸鹽類藥物 (如：Fosamax 福善美保骨錠、Bonfos 骨復舒膠囊) 	二價陽離子如鈣、鐵、鎂、銅等，會降低雙磷酸鹽類藥物在體內的濃度	與雙磷酸鹽類藥物間隔 2 小時服用

另外，以鐵劑來說，若是服用二價鐵（如：維他葡萄糖鐵糖衣片），制酸劑與食物將會降低鐵在體內的吸收，所以建議空腹服用；而鐵劑也會降低帕金森氏症藥物（如：諾康停膜衣錠、美道普錠、始立膜衣錠、心寧美錠）及降血壓藥物脈得保膜衣錠（Methyldopa）在體內的濃度，建議兩者應間隔至少 2 小時服用。

以上就是將綜合維他命中常見的成分與大家常見的藥物拿出來做簡略的交互作用整理。保健食品雖歸類為「食品」，應依自己所需適當補充，以免過猶不及。就醫時也別忘了提醒醫師及藥師，自己正在服用哪些藥品及保健食品，讓用藥安全多一層保障。🏥