



歡迎訂閱
電子報

2021年6月25日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第823期

1 抗凝血劑有哪些飲食禁忌？藥師這樣說

有人說用抗凝血劑不能吃綠色蔬菜、葡萄柚、甚至不能喝綠茶？這些是真的嗎？為降低民眾疑慮，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請社區藥局吳厚澤藥師說明抗凝血劑（Warfarin）是什麼？有那些飲食禁忌？

Warfarin的發現史：老鼠藥，變身心肌梗塞藥物？

Warfarin是一種雙香豆素的衍生物，早期發現牲畜進食發霉的甜苜蓿（含有雙香豆素衍生物）乾草後，傷口不易止血、血液難以凝固，研究人員將這種雙香豆素衍生物取名為Warfarin，並開發成老鼠藥，且有醫師嘗試於臨床上作為抗凝血劑。

Warfarin的作用機轉

Warfarin作用機轉為阻斷維生素K的還原作用，減少凝血因子的產生，進而抑制凝血，但如果使用過量可能引起出血不止。多用於曾有栓塞性中風、曾做心臟瓣膜置換術、或是有動脈、靜脈、

肺臟或心臟血管栓塞風險的病人，以預防其血栓形成，但如果使用過量，則可能引起出血不止。常見商品名有Coumadin（可邁丁）、Orfarin（歐服寧）等。

哪些食品會影響Warfarin的吸收與代謝？

哪些食品會與Warfarin產生拮抗或是增其藥效？

服用Warfarin者，在生活中如何自我檢視？

Warfarin的飲食禁忌

吳藥師提醒，Warfarin很容易與其他藥品或食品產生交互作用，而影響藥品的吸收與代謝。因此醫師會隨著患者的病情、是否服用其他藥品或是飲食習慣等進行劑量調整。所以病人需定期監測INR（國際標準化比值/International Normalized Ratio），觀察藥效是否有達到預期、有無造成出血。

日常飲食中，有些食品會降低Warfarin的藥效，當攝取過多時，抗凝血劑

藥效就會減弱，例如富含維生素K的蔬菜（如菠菜、甘藍菜、綠花椰菜、萵苣）、肝臟、綠茶、高劑量維生素C及輔酶Q10。

相反的，不少食品或中草藥會增加Warfarin的藥效，大量食用可能會造成出血的風險，例如：丹參、當歸、銀杏、鳳梨酵素、蔓越莓、葡萄柚、魚油（每日超過2克）、維生素E（每日超過400IU）及葡萄糖胺等。

觀察是否有出血、中風與栓塞症狀

既然有這麼多食品及藥品可能會影響Warfarin的藥效，病人在日常生活中，必須經常自我檢視，包括是否有疑似出血（不明瘀傷、血便、血尿、黑色便、暗色尿、牙齦出血不止）、疑似中風表徵（臉部肢體無力、感覺異常、突然單眼或雙眼視力模糊、語言障礙）、疑似靜脈栓塞（單側下肢腫脹、疼痛、體溫上升）等。若有這些症狀，應儘速就醫，請醫師調整劑量。

食藥署提醒正在服用抗凝血劑的民眾，對於所有食品都應適量攝取，如欲併服健康食品、中藥或其他藥品時，應先向藥師或醫師諮詢，以確保用藥安全。

進口生鮮即食蔬菜 政府邊境嚴把關！

長期以來，我國衛生機關都會在邊境進行食品輸入查驗，並關注國外食品的源頭，更設有專人在每個工作日監控國外回收食品警訊資訊，做到源頭管理與預防處理。

舉例來說，108年衛生機關接獲美國疾病控制及預防中心(USCDC)及加拿大食品檢查局(CFIA)發出警告，加州薩利納斯種植的蘿蔓生菜遭大腸桿菌污染，請消費者避免食用。當時，衛生機關立刻通知食品業者，避免輸入問題產品，並落實自我管理；另一方面也積極洽詢美方，瞭解輸臺蘿蔓的食安管理措施，並強化源頭管理。



訂定法規，確保採購安全

不僅針對問題產地，衛生機關同時也蒐集其他國家的生鮮即食蔬菜相關管理規範，以及曾輸入該類蔬菜的業者如何確保採購產品之衛生安全，綜合考量後訂定處理原則，例如：已受污染地區，暫停產品輸入查驗；其餘地區，則由輸出國核發來自官方出具非受污染地區的衛

生證明或植物檢疫證，並由業者檢附報告，經主管機關查驗後，始可輸入。

除此之外，衛生機關也會透過核對各項證明文件、審視標示與申報產品資訊等方式，確認產品符合法規，並運用各部會的資訊系統做串連勾稽，即時查明產品訊息，針對有疑慮的產品進行流向追蹤，必要時採取管制措施，以確保民眾的飲食安全。

3 長痘痘怎麼辦 食藥署列出三大類產品

夏季來臨，每當日曬、汗水、高溫及濕氣刺激皮膚時，容易造成皮脂腺分泌旺盛。此時，若無法順利排出，則會使毛囊或皮脂腺阻塞，產生發炎反應，進而紅腫；若又發生痤瘡桿菌感染，則會使病灶化膿，嚴重甚至會造成蜂窝性組織炎。為了幫助民眾抗痘，食藥署整理出三大類預防面皰或治療痤瘡的相關產品：

第一類：抗痘類化粧品

市售常見宣稱可治痘、預防面皰的特定用途化粧品，主要成分為硫磺 (Sulfur) 或水楊酸 (Salicylic acid)，兩種皆具刺激性，使用後若出現紅、腫、痛的情形，則要暫停使用，並諮詢皮膚科醫師尋求協助。

抗痘類化粧品

市售常見的特定用途化粧品，使用後若出現紅、腫、痛的情形，請暫停使用並諮詢皮膚科醫師尋求協助。

指示藥品

民眾可於藥局諮詢醫藥專業人員，並依指示使用的外用指示藥品。

處方藥品

必須由醫師開立處方並遵循醫囑，切勿擅自停藥。



第二類：藥局購買的外用指示藥品

民眾可於藥局諮詢醫藥專業人員，並依指示使用含過氧化苯 (Benzoyl peroxide) 及 A 酸 (如濃度不超過 0.1% 之 Tretinoin) 的外用指示藥品。過氧化苯及 A 酸可減少痤瘡桿菌增生，但因刺激性較大，且對光反應劇烈，建議於晚上且少量塗於患處。常見副作用為脫皮、發紅及輕微刺痛，通常使用數日後可緩解。

第三類：醫師開立的口服處方藥品

常見的有口服 A 酸及口服抗生素，其中口服 A 酸可能具致畸胎性、口服抗生素可能造成抗藥性，因此都必須由醫師開立處方並遵循醫囑，切勿擅自停藥。

食藥署提醒，購買時請選擇具我國藥品或特定用途化粧品許可證之產品，並依照說明書、仿單或醫囑使用，切勿聽信偏方。病症消除後，保持規律的生活、良好的飲食習慣及適度的皮膚清潔，才能有效預防痤瘡再次找上門。

110年7月1日

化粧品3大新制

化粧品新標示

一般化粧品要登錄

一般牙膏、漱口水
納入化粧品管理

大家注意
新制要上路囉!

f TFDA化粧品安全使用粉絲團 | q

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

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年6月25日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第823期 第4頁