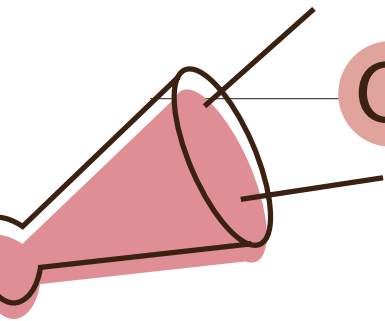




Q & A

瘋傳言・正解版

Q1. 保健食品或藥品跟巴金森藥物可以同時服用嗎？ 需要間隔多久？

外婆很重視食補養生，每天吃保健品的時間表排滿滿。但罹患巴金森後，醫師開的藥也有很多種，跟原本吃的補品撞期。請問，這些藥品可以同時服用嗎？若不行，最少要隔多久？

人體對食物、藥物的吸收不會有所區別，兩者同時服用就會同時被吸收，因此就有可能產生交互作用，輕者降低藥效或減損保健品的效果，嚴重者出現加乘作用而發生不可預期的風險。因此，除非是醫師確認可以一起服用的藥物，否則建議至少間隔兩小時以上比較安全。

為了用藥安全，有些醫院已將用藥史列為掛號時的填表事項，如果沒有，就醫時也請主動詳細告知醫師目前在服用的藥品，無論是處方用藥、保健食品或是中草藥，都務必讓醫師知道，才能得知正確的服用原則。

Q2. 吃銀杏可以強化記憶力嗎？

最近常忘東忘西，同學會時大家開玩笑說要團購銀杏來補腦。請問，銀杏真的可以補腦、改善記憶嗎？是要吃銀杏果實還是葉子？

「腦力不足需要吃銀杏」確實是經常聽到的玩笑話，但這要分成幾個層面討論。銀杏果（俗稱白果）屬於一般食品，其療效仍有待證實；銀杏葉萃取物則屬於藥品，目前核准做為「末梢血行障礙」之輔助治療。可能因為改善末梢血液循環能維持身體各組織的健康，因此被擴大解釋為具有護腦效果。

但食品藥物管理署提醒民眾，如果有在服用其他藥物，使用銀杏產品前應諮詢醫師或藥師。因為銀杏製品可能會抑制血液凝集，與某些抗凝血劑、抗血小板藥品和非類固醇抗發炎止痛劑併用時可能會產生交互作用。若近期要進行手術，請務必告訴醫師正在服用銀杏，並於手術前七天停止使用。

更重要的是，如果記憶力減退非常明顯，應該先就醫查明是否有腦部病變，而不是貿然服用保健品來取代就醫。

Q3. 能服用褪黑激素助眠嗎？

母親最近半年來睡眠狀況很差，晚上入睡困難、半夜容易醒。朋友推薦的各種助眠方法都試過也沒改善。聽說經常出差的人會吃褪黑激素來調整睡眠，請問可以讓母親試試看嗎？

褪黑激素是一種由大腦松果體分泌的激素，具有調節生理時鐘的功能。夜晚，褪黑激素分泌較旺盛，會讓人產生睡意；但白天視網膜把光線轉為訊號傳到大腦，則抑制褪黑激素分泌。雖然有研究顯示褪黑激素有助於縮短入睡時間，主觀上提升睡眠品質；但還不能算是客觀具體的改善睡眠；因此褪黑激素能否用於治療失眠，醫界尚未有定論。而褪黑激素產品也屬列管藥品，不宜擅自購買服用。

建議您先讓母親嘗試與光線有關的非藥物助眠方法：白天多曬曬太陽，早晨起床就拉開窗簾讓陽光照進來；晚上的睡眠環境盡量暗一點；睡前避免滑手機，因為光線刺激會抑制褪黑激素分泌，影響睡眠。



Q4. 有姿勢性低血壓，穿彈性襪有幫助嗎？

媽媽最近久坐沙發突然起身或早晨起床時，經常頭暈目眩，我查網路文章這可能是「姿勢性低血壓」。我姊姊當專櫃小姐都會穿彈性襪，請問可以讓媽媽穿她的彈性襪來提升血壓嗎？

彈性襪是一種醫用輔助襪，因為布料含有彈性材質，能提供腿部適當的壓力，避免血液積蓄在下肢，有助於血液回流心臟；因此久站的工作者（如：護理師、專櫃小姐）常用彈性襪來避免靜脈血液滯留在下肢，形成靜脈曲張。

有姿勢性低血壓的人確實可考慮用彈性襪來增加下肢的壓力，幫助血液回流、提高腦部血流量，避免因姿勢突然轉換導致血壓下降，而產生不適或頭昏。但彈性襪有壓力等級、尺寸大小之分，應選擇適合本人的規格，姊姊的不一定適合媽媽。

此外，有不少疾病會出現姿勢性低血壓，如：巴金森病、糖尿病、心臟病、腎臟病等。建議帶母親就醫查明原因，僅以彈性襪治標，可能延誤了病情。在情況改善前，要避免頭昏跌倒，久坐或早晨起床前，先稍坐一會兒，活動手腳讓血液循環好一點，再扶著椅子或床邊慢慢起身。