



魚油

不可以取代「降血壓藥」！



文：藥害救濟基金會

65 歲王媽媽，5 年前經醫師診斷患高血壓，自此王媽媽每天遵照醫師指示固定服用降血壓藥物來維持血壓穩定。一個月前，王媽媽聽電台介紹：「台灣洗腎人口之所以這麼多，就是因為吃太多西藥，特別是降血壓藥，所以建議改吃天然魚油，長期服用絕對不傷腎。優惠價 2500 元 / 罐，買滿 5 罐就送紅外線吹風機乙支，機會難得，要買要快」。

王媽媽一聽立刻打電話購買，同時停止服用醫師開立的降血壓藥物。兩個星期後，某天王媽媽早上起床時，突然感覺天旋地轉，連站都站不穩，女兒見狀趕緊將他送醫，到院血壓飆到 240/160mm Hg。經過醫師耐心詢問後，王媽媽才支支吾吾說出實情。醫師說：「還好這次沒發生危險，下次吃保健食品前，先詢問專業醫護人員，千萬不要再自己亂吃了」。

魚油不具有治療高血壓效果！

醫學上魚油雖被研究認為可能可降低三酸甘油酯、抑制血栓形成、降血壓、及降血脂，然行政院衛生署目前僅許可 16 項含魚油之「健康食品」具有調整血脂保健功效。而所謂「保健功效」意思指具有實質科學證據證實可增進民眾健康、減少疾病危害風險，但不具有減輕或治療疾病效果！。簡單來說，市面上不論是「健康食品」或保健食品都不具有治療疾病效果，有病看醫師，並遵照醫囑服藥，才是治療疾病不二法門。王媽媽就是因為誤信食品具神奇療效，才會將自己暴露在不必要危險中。

高血壓患者應規律服藥

很多高血壓患者，自認了解藥物，血壓升高就自行加藥，控制良好就覺得不需再服藥，或自行增減藥物劑量，這樣易使血壓忽

高忽低，長期可能造成腎臟小動脈硬化，導致腎功能衰退、甚至增加中風危險。藥害救濟基金會提醒，高血壓患者一定要遵照醫囑按時服藥、定期回診追蹤，這樣不但可以控制疾病，也可監控用藥反應，若想調整藥物劑量，建議先定期測量血壓，再與醫師討論藥物劑量。

藥物與魚油交互作用

此外，藥品與食品進入體內，都需透過腸胃道吸收、肝腎臟代謝，胡亂併用可能影響藥品在體內吸收、分布、代謝或排泄，影響藥物療效，甚至增加副作用發生機率。民眾就醫時應主動告知所食用之保健食品或健康食品，食用保健食品或健康食品前亦應先諮詢專業人員，以避免藥物與食物交互作用的發生，可能與魚油產生交互作用藥物如（表 1）所示。

魚油、魚肝油
別傻傻分不清楚

很多民眾誤以為魚油 = 魚肝油，其實是大錯特錯觀念，魚油係萃取自魚的脂肪，富含 EPA 及 DHA；魚肝油則是由魚的肝臟中提煉出來，含脂溶性維他命 A、D，適量補充魚肝油對於視力、牙齒及骨骼發展有所助益，但過量食用會累積在肝臟，造成肝臟負擔（如表 2）。

藥害救濟基金會提醒民眾「有病看醫師，用藥問藥師」，千萬不要自行胡亂購買來路不明，成分標示不清號稱神奇療效保健食品。倘若食用健康食品或錠狀膠囊狀食品後，出現不適症狀，除立即就醫外，也要向「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」通報，關鍵字：食品非預期反應。

（表 1）

- 可能與魚油產生交互作用的藥物 -	
藥物	可能產生交互作用
抗凝血藥物， 例如：warfarin	可能增加出血風險
降血壓藥物， 例如：verapamil	增加藥效
降血脂藥物， 例如：lovastatin	增加藥效

（表 2）

品名	魚油	魚肝油
成份	EPA、DHA	維生素 A、D
益處	降低三酸甘油酯、 抑制血栓形成、降血壓	預防乾眼症、軟骨症

參考資料

1. 食品與藥物交互作用知識查詢平台
<http://tmu.ltc.tw/TMUFDA/Interaction/InteractionListView?foodSN=142>
2. 中西藥交互作用資訊網
<http://dhi.idv.tw/info/food/fish-oil.html>
3. 食品與藥品交互作用知識查詢平台
<http://tmu.ltc.tw/TMUFDA/Interaction/InteractionListView?Column=SideEffect&Direction=Descending&classType=1>