

## 正確使用中藥

作者 葉明功教授



### Q1：中藥和西藥可以一起服用嗎？

答：病友最好應避免同時服用中藥及西藥，至於無法避免時服用中藥，同時在吃西藥，最好應與中西醫師或藥師詳細討論用藥狀況，尋求專業人員協助以避免因個人體質造成用藥傷害。病患若服用含抗凝血劑的西藥，同時又吃活血化瘀的中藥如紅花、桃仁，有可能導致出血。建議同時看中、西醫的民眾，主動告知醫師你吃什麼藥，以斟酌搭配藥方

### Q2：中藥應該飯前吃、或飯後吃？

答：中藥服用時間主要依病情及藥性而定，通常服用含補藥及治療腸胃之中藥最好在飯前一小時，補藥在空腹時吃吸收率較高，達到較好效果。其餘治療性中藥，飯後兩小時內吃，較不傷胃且效果較好，若對腸胃刺激性較高的湯藥，則適合於飯後服用。此外，安神藥多半是在睡前服用。

### Q3：吃中藥時，可用牛奶配藥嗎？吃完中藥，可以喝茶嗎？

答：吃中藥時儘量避免牛奶配藥，因為牛奶會造成腸胃加速蠕動而腹瀉，喝牛奶與吃中藥應分開來，間隔半小時吃最好。吃完中藥儘量避免喝茶，尤其是補血藥，因為藥劑中的鐵易與茶鹼結合，抵銷療效。(特殊：川芎茶調散)

### Q4：吃完中藥，能吃蘿蔔、白菜嗎？

答：以中醫的觀點來看，吃補氣藥如人蔘時，建議避免，因蘿蔔、白菜屬寒性食物，會破氣，反而降低療效。

### Q5：服中藥時的飲食禁忌有哪些一般通則須注意？

答：寒性病不宜吃生冷食物；熱性病不宜辛辣、油膩、煎炸類食物；肝陽上亢者，不宜辛熱助陽之食物；瘡瘍及皮膚病者，忌食魚、蝦、蟹等，腥羶或辛辣刺激性食物；脾胃虛弱者，忌油炸黏膩、寒冷固硬，不易消化之食物；外感表證者，亦忌油膩類食物在服藥期間，凡屬生冷、辛熱、黏膩、腥臭等，不易消化及有特殊刺激性食物，都應酌情避忌以免引起消化不良、胃腸刺激或助熱、助升散、及斂邪等副作用。

(請接續頁)



**Q6：妊娠婦對中醫藥使用是否有相關禁忌？**

**答：**婦女在懷孕期間，為避免藥物影響母親及胎兒安全，凡是會造成胎動不安的滑胎藥物及藥性太過劇烈的藥物，如通經活血藥、行氣破滯藥、辛熱藥、瀉下滑利藥等，均應列入妊娠禁忌藥中。若在服藥期間發現懷孕了可以繼續服藥嗎？在服藥期間發現懷孕了最好先暫停服用，再詢問醫師原來藥物是否可以繼續服用，原則上懷孕期間如果需要服用中藥，應該先向醫師諮詢過後才使用。在餵母乳時中藥可以吃嗎？有些藥物會影響到乳汁分泌或經由乳汁分泌，請先詢問藥師或醫師後再服用。吃中藥會影響哺乳嗎？答案是會，有些中藥會進入乳汁中，使乳汁變黃，如大黃等，或具有回乳(減少乳汁分泌)作用，如人參、麥芽及其製品，請先諮詢藥師或醫師再行服用，以免影響乳汁正常分泌。婦女產後過度進補，不只會影響體重，部分藥物也會經由乳汁被嬰兒吸收，所以民眾坐月子進補或服用中藥前，應先徵詢醫師或藥師的建議。

**Q7：中藥的使用方法與注意事項**

**答：**中藥一般有內用與外用兩種方法：內用以口服為主，一般常用劑型包括丸劑、散劑、膏劑、丹劑、膠囊、錠劑、顆粒、濃縮中藥、湯劑等，目前健保給付的中藥以濃縮中藥為主。

一般中藥是以溫開水配服，不要與牛奶、咖啡、茶、飲料、果汁同服；湯劑通常都是趁溫熱時飲服。局部外用給藥法如吹喉藥、洗藥和膏藥等，都是把藥料製成一定的劑型直接敷用於局部病灶以產生療效的。

基本上，服用中藥必須根據病患的病情及所處方藥物的藥性，遵守醫師或藥師的指示服用，勿擅自停藥或加減藥量。就醫後如果在服藥上有任何問題，或使用後出現腹瀉、過敏、心悸、頭暈、皮膚紅疹等不良反應症狀時，最好先停藥，並撥打藥袋上醫療院所或藥局聯絡電話，立即與藥師或醫師聯絡。