



# 營養補充藥品

撰文◎藥劑科藥師 張紘璋

營養是什麼？廣泛來說，從基本營養到維他命等都是營養的範圍。飲食是營養的主要來源，一般人只要均衡飲食，就能從食物中獲得足夠營養；但有些人因飲食習慣或疾病等原因，除了日常飲食外，還需要額外攝取，此時可能就需要口服或注射營養補充藥品。在這裡提醒大家，如果不缺營養又特別補充，這樣做沒什麼幫助且多花錢，甚至吃太多還可能在體內累積、造成疾病，可謂得不償失。

營養素除了基本營養外，還有微量營養素，如維他命、鈣、鐵和葉酸等；其中的維他命又分為水溶性（B、C）和脂溶性（A、D、E、K），水溶性維他命較易隨水分從體內排除，脂溶性維生素攝取過多較易在體內累積。

## 本院常用的營養補充藥品（以口服為主）

### 一、合利他命糖衣錠 Alinamin F（維他命B1+B2）

用在神經炎、神經痛、神經性膀胱炎、眼睛疲勞。因維他命B2造成尿液變黃是正常現象。



## 二、開恩達命膠囊KENTamin (維他命B1+B6+B12)

用在神經痛、肌肉痛、腰痛、肩膀痠痛、腳氣病、身體疲勞。



## 三、維六素錠Beesix (維他命B6)

用在懷孕引起之噁心、嘔吐和皮膚炎。



## 四、彌可保膠囊Methycobal (維他命B12)

主要用在末梢性神經障礙。有時也用在因維他命B12缺乏造成之貧血。



## 五、活維D軟膠囊U-CA Soft cap (維他命D)

用在佝僂症、軟骨症，以及促進磷、鈣之吸收。此藥為軟膠囊，不可磨粉剝半。



## 六、滋骨加強咀嚼錠Bio-Cal plus tab (維他命D+鈣)

用在預防維生素D或鈣質缺乏之相關疾病，例如：骨質疏鬆症。此藥為咀嚼錠，可咀嚼後吞下。



## 七、優生碳酸鈣錠Calcium carbonate "Y.S" (鈣)

用在緩解胃部不適或灼熱感，或胃及十二指腸潰瘍、胃炎、食道炎所伴隨之胃酸過多。也有補鈣作用。



## 八、拿鐵嚼錠La Ferrum chewable tab (鐵)

用在預防及治療鐵質缺乏症、缺鐵性貧血症。可咀嚼後吞下。服藥後糞便顏色變黑屬正常現象。



## 九、葉酸膜衣錠Folacin (葉酸)

用在惡性貧血、妊孕性貧血、小兒巨大紅血球貧血、骨髓增生或衰退引起之貧血。



上述維他命B12、鐵和葉酸都和貧血相關，但造成貧血原因不只一種，若出現貧血狀況，仍應就醫，由醫師找到原因並且解決，如果是輕微貧血，可考慮從飲食補充缺乏的營養素。

除了疾病外，吃藥也可能造成營養缺乏，例如：降血糖常用藥品克糖錠Uformin可能減少維生素B12的吸收。

不只藥品，平時服用保健食品也要小心交互作用，尤其是罹患慢性病、定期就醫、服用連續處方箋開立之藥物的病友，例如：正在服用抗凝血劑warfarin的病友，如果補充過多維他命K，會造成抗凝血作用降低，進而降低藥效，提高中風等風險。

因此請務必遵從醫師指示，切莫自行服用藥品或保健食品。


## 注射的營養補充藥品

注射的營養補充藥品，通常用在較嚴重的疾病或住院的時候，包括了人體三大基本營養、維生素等。

蛋白質、葡萄糖（醣類）、脂質為人體每日所需的三大基本營養，因為疾病或手術造成無法從口進食的病友，住院時會經由注射給予營養，注射的營養補充藥品主要成分有胺基酸（體內生成蛋白質原料）、葡萄糖、脂質。胺基酸有很多種，這裡簡單分為基礎胺基酸和依疾病調整的胺基酸，在肝性腦病變、腎衰竭或嚴重創傷需調整胺基酸配方。葡萄糖和脂質為熱量主要來源，會依病況調整比例，例如嬰幼

兒注射營養補充藥品，脂質的比例會高一點；而罹患胰臟炎或高血脂的病友，則須控制給予的脂質量。

注射的維生素，本院有維他命B1（硫胺明注射液Thiamine HCl inj）、維他命B12（血可補注射液Mecobal inj）、維他命B群（複合維他命B注射劑Vitamin B complex inj）、維他命C（美達康針Ascorbic acid (vitacICOL) inj）、維他命K（嘉體民"1"注射液Katimin 1）、綜合維他命（利保維源注射劑Lyo-PovigenT inj）；另有鐵（鐵補注射劑Fe-Back inj）、鈣（美達加祿注射液Vitacal和鈣克康靜脈注射液Calglon IV）和鎂（硫酸鎂注射液Magnesium）等。

若有必要，醫師會開立口服的營養補充藥品讓病友服用，或為病情較嚴重的病友施打注射的營養補充藥品；但更重要是，平時應均衡攝取「全穀雜糧類」、「豆魚蛋肉類」、「乳品類」、「蔬菜類」、「水果類」、「油脂與堅果種子類」等六大類食物，才能得到人體所需的各種營養素，擁有健康人生。 



### 作者介紹

張紘璋 藥劑科藥師

民國100年畢業於臺灣大學藥學系後服兵役，101年退伍後於恩主公醫院工作至今，此次希望藉由文章讓民眾有更正確的用藥觀念。