

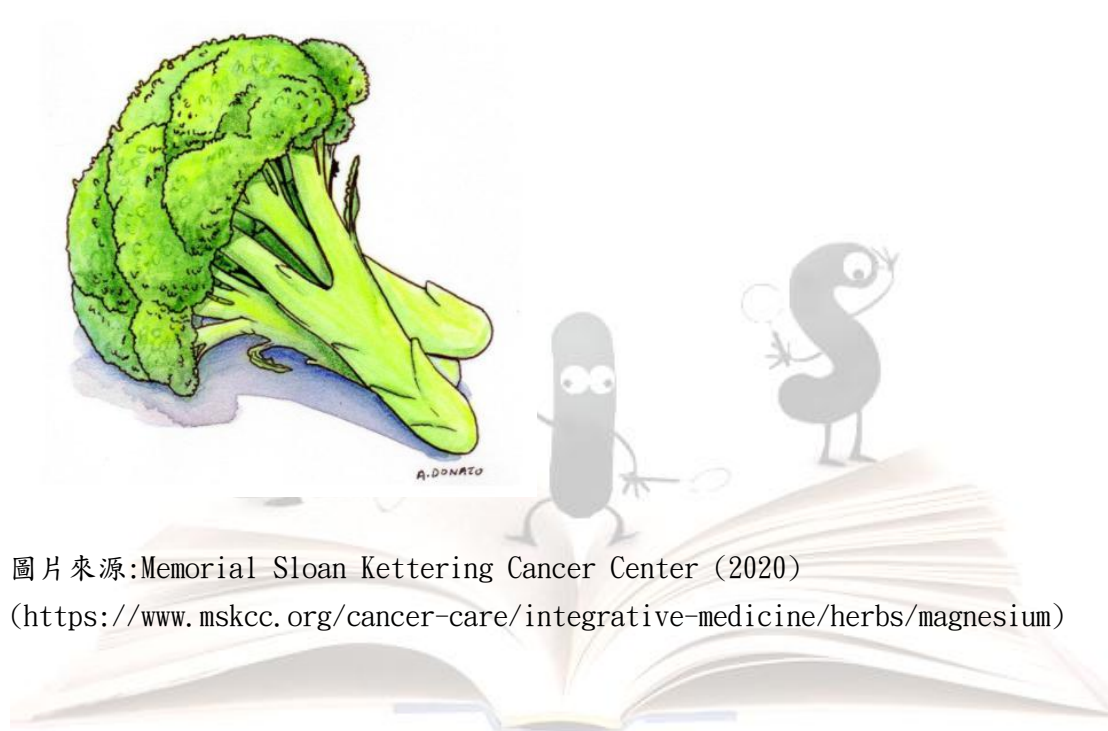
## 藥品名稱

甘氨酸鎂、氧化鎂、碳酸鎂、氫氧化鎂（鎂的牛奶）、硫酸鎂（瀉鹽）

Magnesium glycinate, Magnesium oxide, Magnesium carbonate, Magnesium hydroxide (Milk of Magnesia), Magnesium sulfate (Epsom salts)

Brand Name

Slow-mag®, MAG 2®, Mag-0x®



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/magnesium>)

## 已證實的鎂功用

鎂常見於多葉蔬菜，堅果，豆類，全穀類，水果和魚類。鎂是參與許多生物化學過程的必需礦物質，包括三磷酸腺苷（ATP）的產生、細胞信號轉導、DNA、RNA 和蛋白質的合成以及骨骼的形成。它還有助於調節血壓和酶，例如控制細胞內鈣和鉀的酶，對於正常的心臟功能至關重要。

鎂在人體中有許多重要作用。充足的攝取量可幫助預防慢性疾病如心臟病和糖尿病，但鎂在預防癌症中的潛在作用尚不清楚。

某些藥物也會引起鎂的缺乏症。鎂產品可當作多種疾病的藥物，使用鎂作為治療時，應仔細監測治療以防止嚴重的副作用。由於補品，有些病例報告過量。鎂可能與許多藥物

相互作用，但鎂本身是某些成藥的組成分子，因此對於患有心臟、腎臟或胃腸道疾病的病人，應避免使用鎂的補充品。建議您將正在服、但可能含有鎂的任何成藥告知醫生。

## 誰適合食用鎂作為補充治療

鎂常被用於以下症狀：

1. 預防心臟病，但尚無研究可以證實。
2. 降低高血壓，但仍需要進一步的研究來證實。
3. 預防糖尿病，但仍需要進一步的研究來證實。
4. 治療抑鬱症，但研究結果之間相互矛盾。
5. 幫助骨骼發育或預防骨骼脆弱
6. 防止疲勞
7. 減少潮熱
8. 改善經前症候群（PMS）
9. 防止偏頭痛
10. 緩解腿抽筋
11. 預防哮喘緩解胃酸消化不良，胃灼熱，胃酸和便秘（常用）
12. 大腸直腸癌病人，透過飲食或補充劑攝取足夠的鎂以及維生素 D 可降低死亡率。

## 禁忌及相關副作用

1. 心臟、腎臟或胃腸道罹患疾病的人，在沒有醫生指導下，不應服用鎂補充劑。
2. 高劑量鎂可能導致腹瀉、噁心和輕度的腹部或骨骼疼痛。
3. 使用瀉藥後健康狀態不佳的病人，會出現胃腸道或腎臟問題。
4. 服用 Aminoglycosides：可引起腎臟鎂消耗和缺乏。
5. 服用抗生素：鎂或抗酸藥可能會減少 fluoroquinolones, tetracyclines, nitrofurantoin 吸收。
6. 服用抗凝血劑：鎂或抗酸藥可以增加抗凝血劑吸收的速度和程度。
7. 服用抗糖尿病藥：鎂或抗酸藥可以提高 sulphonylurea 的吸收率和吸收程度。
8. 服用抗真菌藥：鎂或抗酸藥可能會降低 itraconazole 的吸收速率和程度。
9. 服用抗生素（pentamidine）：可能導致腎臟鎂浪費和缺乏。
10. 服用抗病毒藥（ribavirin）：大劑量抗病毒藥可能引起低鎂血症。
11. 服用 Bisphosphonate：接受 bisphosphonate 治療的病人的鈣/鎂水平可能會受到影響。此外，抗酸劑可能會干擾 bisphosphonate 的吸收。
12. 服用 Calcineurin inhibitors：可能引起低鎂血症。

13. 服用 Calcium channel blockers：鎂可能會增強血壓降低作用。
14. 順鉑為主(Cisplatin-based)的化學治療：可能引起低鎂血症。
15. 服用 Dasatinib：可能會增加血液中鎂的含量。
16. 服用 Digoxin：Digoxin 會減少腎小管的鎂吸收。對於鬱血性心臟衰竭病人，利尿劑、飲食狀況和腸道吸收不良可能會影響累積。低鎂血症可能會增加 Digoxin 等不良反應，如心悸和噁心。接受心血管藥物治療的病人應監測鎂和其他電解質的水平。
17. 服用利尿劑：Loop 和 thiazide diuretics 會消耗電解質，導致腎臟鎂浪費和缺乏。與其他心血管藥物的累積作用可能因此發生（請參閱以上 Digoxin 項目）。
18. 服用 Monoclonal antibodies (cetuximab, panitumumab)：這些抗癌藥物靶向表皮生長因子受體，低鎂血症是常見的副作用。建議在治療期間和之後監測電解質，並採取適當的治療措施。
19. 服用 Neuromuscular blockers：鎂補充劑可能會增強臨床環境中使用的 neuromuscular blockers 作用。
20. 服用 Nonsteroidal 抗發炎藥：抗酸藥可以增加吸收的速度和程度。
21. 服用 Proton pump inhibitors：長期使用可能會引起低鎂血症。
22. 服用合成甲狀腺激素：2 例含鎂抗酸藥/瀉藥的報告發現鎂降低了左甲狀腺素的療效。

## 藥師建議

1. 確定您是否有適應症
2. 確定您是否有使用禁忌
3. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
4. 與醫師確認是否有療效

## 免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能尚未包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。