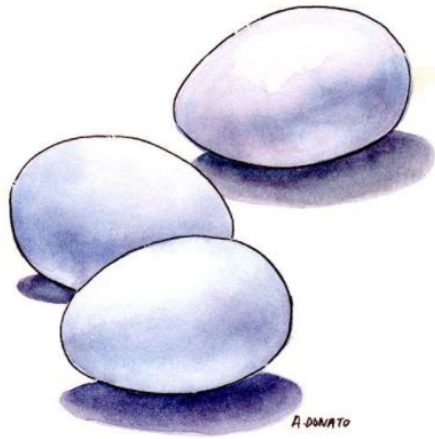


藥品名稱

維生素 A、A 醇、視黃醇、維生素 A 棕櫚酸酯

Vitamin A; Retinol; Retinal; Retinoic acid; Retinoid; Retinol palmitate



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

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

已證實的維生素 A 功用

維生素 A 對身體許多機能至關重要，包括影響兒童視力、皮膚健康，免疫功能、生長發育、濕疹、和 C 型肝炎等症狀。每日的攝取建議量為 5,000 IU。

最好從多種飲食獲取維生素 A。許多水果和蔬菜富含維生素 A 前體(β -胡蘿蔔素和隱黃質)，例如胡蘿蔔，地瓜，哈密瓜，南瓜，芒果，木瓜，深色綠葉蔬菜，它們被轉化為視黃醇的活性形式。而既成維生素 A 富含於乳製品，動物肝臟，雞蛋，魚。

科學家正在研究可能在癌症治療中有用的維生素 A 副產物，但是這些治療方法與服用補充劑形式不同；維生素 A 是脂溶性，補充劑過度可能會積累在體內，產生有害影響包括肝臟問題。因此，最好從多種飲食中獲取維生素 A，透過飲食的方式補充營養也對許多慢性疾病具有綜合保護作用。

誰適合食用維生素 A 作為補充治療

維生素 A 常被用於以下症狀：

1. 促進視力發展
2. 促進成長發育的兒童
3. 皮膚瘙癢
4. 多發性硬化症
5. 疲勞和憂鬱症
6. 需要多補充營養的慢性腸胃炎病人
7. 預防癌症發展：尤其是維生素 A 容易不足的晚期乳腺癌病人、以及頭頸癌病人，可改善預後以及免疫功能。但是，補充維生素 A 無法保護非小細胞肺癌病人、也無法延長黑色素瘤病人的生命，還可能會增加罹患前列腺癌的風險。

禁忌及相關副作用

1. 過量服用維生素 A 可能會增加患肝病的風險。
2. 準備懷孕以及懷孕中的孕婦應該避免額外補充維生素 A，因為過多的劑量可能會導致先天缺陷。
3. 服用 Warfarin：大劑量的維生素 A 可能會增強 Warfarin 的抗凝作用。
4. 服用 Orlistat：可能會減少維生素 A 的吸收。
1. 服用 Retinoids (tretinoin, acitretin, bexarotene)：可能增加不良反應的風險。使用這些藥物時，應避免維生素 A 補充劑的攝取量超過建議的每日最低攝取量。

藥師叮嚀建議

1. 補充劑量超過建議的每日允許量可能會導致中毒，病人可能沒有意識到綜合維生素通常包含維生素 A。維生素 A 在血中的建議濃度為 15 to 60 mcg/dL or 0.52 to 2.09 micromol/L。要補充前，也可以考慮驗血中濃度是否有維生素 A 缺乏。
2. 確定您是否有適應症
3. 確定您是否有使用禁忌
4. 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
5. 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。

