

藥品名稱

維生素 B12、氰鈷胺、鈷胺素

Vitamin B12, Cyanocobalamin, Cobalamin



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

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/vitamin-b12>)

已證實的維生素 B12 功用

維生素 B12 存在於肉，魚，乳製品和強化穀物中。是維生素 B 複合體家族的一部分。對於一般神經功能、DNA 合成、造血作用、脂肪酸代謝和線粒體胺基酸合成至關重要。維生素 B12 同時在同半胱胺酸代謝中也扮演著重要作用。相較於一般大眾，老年人、嚴格素食者、服用口服避孕藥、罹患胃病或抗胰島素藥物的人，他們的維生素 B12 缺乏更為普遍。病人應與醫生討論補充劑的使用。

誰適合食用維生素 B12 作為補充治療

維生素 B12 常被用於以下症狀

1. B12 缺乏症，例如因缺乏 B12 所導致的血液、神經和精神疾病，且可能增加心血管疾病的風險，也可能在胃切除術後引起假性血栓性微血管病。
2. 惡性貧血

3. 疲累。值得注意的是，在沒有維生素 B12 缺乏症的人群中，醫學文獻中幾乎沒有證據支持補充 B12 可以改善疲勞症狀。
4. 改善心血管疾病。與葉酸和 B6 結合使用時，維生素 B12 可以降低同半胱胺酸水平，儘管研究結果好壞參半，但有機會為心血管疾病帶來益處。
5. 白內障。飲食中高攝取包括 B12 在內的 B 類維生素與可能可以降低罹患白內障的風險。但是，綜合服用補充維生素 B12，B6 和葉酸，可能會增加白內障摘除手術的機會。
7. 帶狀皰疹後所以發的神經痛
8. 改善預防癌症發展：
 - a. 維生素 B12，葉酸和 B6 種補充劑組合可以降低患子宮頸癌的風險。
 - b. 對於改善乳腺癌的結果則好壞參半。
 - c. 補充 B12 和葉酸後也可能增加結直腸癌的風險。
 - d. 可能有助於減輕因乳癌使用芳香化酶抑制劑所引發的肌肉骨骼的疼痛。
 - e. 懷孕期間飲食中攝取葉酸和 B12，可降低兒童罹患急性淋巴細胞白血病的風險。
 - f. 注射 B12 到肌肉內和口服葉酸可降低愛寧達注射劑 (pemetrexed) 化療對非小細胞肺癌病人的毒性，也可能有助於提高治療效果，但口服維生素 B12 卻無相似之效果。

禁忌及相關副作用

1. 對進行冠狀動脈支架置入手術的病人，可能會增血管狹窄的風險。
 2. 一項實際案例顯示食用高劑量的 B6 和 B12，2 週後出現皮膚病。
 3. 同時攝取葉酸與 B12 需要注意：葉酸攝取量過高可能掩蓋了 B12 缺乏症。
 4. 同時攝取葉酸與 B12 會增加癌症的發病率，儘管可能是由於葉酸過量所致。
 5. 長期使用維生素 B12 甚至可能會增加患肺癌的風險。
 6. 對吸煙相關和酒精相關的癌症病人，B12 水平較高的癌症病人的死亡率高於正常值的病人。但是，這種增加可能是由於癌症引起的鈷胺素代謝變化所致。
- 使用以下藥物者，過度補充 B12 會影響以下藥物的治療作用，包括服用 Proton pump inhibitors、histamine type 2 (H2)-receptor antagonists、Biguanides (metformin)、葉酸。

藥師叮嚀建議

1. 檢測是否有 B12 缺乏，血液正常範圍 200- 900 ng/mL
2. 補充劑量超過建議的每日允許量可能會導致中毒
3. 確定您是否有適應症
4. 確定您是否有使用禁忌
5. 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
6. 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。

