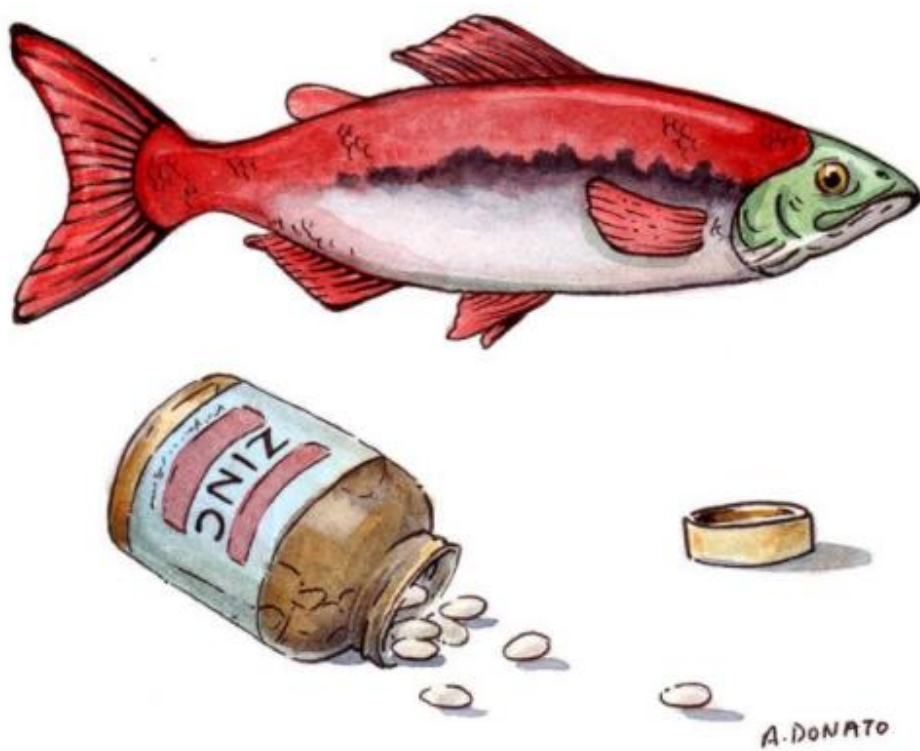


鋅

葡萄糖酸鋅、硫酸鋅、醋酸鋅、吡啶甲酸鋅

Zinc gluconate, Zinc sulfate, Zinc acetate, Zinc picolinate



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)
(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/zinc>)

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)，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還沒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。

適應症

- 1.用途預防和治療普通感冒
- 2.治療關節炎，但臨床證據不支持鋅治療關節炎。
- 3.治療男性不育，尚須更多研究加以證實。
- 4.治療耳鳴
- 5.治療腹瀉，尤其是治療兒童的腹瀉。
- 6.幫助癌症治療
 - a.有助於減輕頭頸癌病人放射治療所引起的症狀，防止放射療法引起的味覺受損。但有些研究數據與此結果並不一致。
 - b.可以改善晚期鼻咽癌病人的生存率
 - c.可以降低罹患各種癌症的風險，但這還需進一步研究。

食物來源

肉，魚，禽，豆類和全穀物。

已證實的鋅功用

鋅的食物來源存在於肉，魚，禽，豆類和全穀物。

鋅對於正常的細胞功能、酶促反應、骨骼形成和神經傳導調節，以及身體保護自身免受感染或疾病是必需的。科學家認為，含鋅的錠劑具有抗氧化和免疫刺激活性，可以防止普通感冒病毒附著在鼻腔，氣管和肺部。鋅可與病毒的外層互相產生作用，並在實驗室測試中阻止病毒成長為成熟病毒顆粒的能力。

在感冒症狀出現後 24 小時內服用鋅補充劑可縮短感冒時間。缺乏鋅與各種慢性疾病、死亡率增加、和不育有關。但對於鋅是否有助於治療癌症的研究結果不一。

常見適應症

1. 用途預防和治療普通感冒：臨床試驗結果顯示，如果在感冒症狀的 24 小時內開始服用鋅錠劑，可以縮短感冒時間。但是，通常會需要忍耐不良味道和噁心的副作用。
2. 防止放射療法引起的味覺受損：對於頭頸癌放射治療病人使用鋅來保持味覺，一些研究之間顯示相互矛盾的結果，其中一項設計良好的研究表示確定鋅無法協助保持味覺。
3. 預防、治療頭頸癌放射療法所引起的口腔潰瘍和炎症：一些研究分析顯示，鋅可能有助於緩解頭頸癌症放射治療所引起的口腔潰瘍和炎症，但一項較大的試驗並未發現任何益處。這項結論需要更多的研究。
4. 治療關節炎：臨床證據不支持使用鋅治療關節炎。
5. 治療男性不育：鋅可增強精子活力。需要更多的研究。
6. 治療耳鳴：一些研究結果顯示，鋅可能對耳鳴很有幫助，儘管研究中顯示對老年人沒有顯示效果。
7. 治療腹瀉：來自數項研究數據指出，鋅可能有效治療兒童的腹瀉。

不良反應與個案報告

- 1.常見的不良反應：味覺障礙，噁心，嘔吐，消化不良和腹瀉。
- 2.大量服用鋅（100-300 毫克/天），會引起嚴重的慢性問題，包括銅缺乏、免疫功能下降、頭痛、發冷、發燒和疲勞。外用：瘙癢或疼痛，色素沉著，紅斑，腫脹，脫屑，變黑。
- 3.每天服用 100 毫克以上的鋅補充劑可能會增加罹患前列腺癌的風險。
- 4.個人使用方面還應注意可能導致鋅過度暴露的常見產品，例如含鋅假牙粘合劑。這些產品已引起嚴重的全身性不良反應。
- 5.使用於鼻內所引起的失眠：超過 130 例關於嗅覺喪失的報告，這導致外用鼻內鋅退出市場。
- 6.過度使用含鋅假牙黏合劑所引起的高鋅血症和低銅血症：嚴重的全身不良反應包括血清中鋅濃度升高導致血清銅降低，這可能導致發生骨髓細胞減少抑，廣泛的感覺和運動神經疾病或脊髓病。

與藥物的相互作用

- 1.服用 fluoroquinolones (ciprofloxacin, levofloxacin, gatifloxacin)：會降低這些藥物的有利用性和有效性。應在服用藥物前 2 小時或 4 小時後再服用鋅。
- 2.服用 tetracyclines 類藥物(e.g. doxycycline, minocycline)：會降低這些藥物的有效性和有效性。應在服用藥物前 2 小時或 4 小時後再服用鋅。
- 3.服用針對罕見疾病（例如威爾森氏症或慢性自身免疫性血小板減少症）的藥物（如 penicillamine，eltrombopag）：藥物的有效性可能會大大降低。
- 4.服用礦物質或維生素補充劑：會降低這些補充劑的吸收和有效性。使用者應在鈣，磷，鐵，高纖麥麩或植酸含量高(如堅果)的食物之前或之後 2 小時服用鋅。

禁忌及相關副作用

- 1.味覺障礙，噁心，嘔吐，消化不良和腹瀉。
- 2.超量服用鋅（100-300 毫克/天），會引起嚴重的慢性問題，包括銅缺乏、免疫功能下降、頭痛、發冷、發燒和疲勞。
- 3.外用超量也可能引發瘙癢或疼痛，色素沉著，紅斑，腫脹，脫屑，變黑。
- 4.每天服用 100 毫克以上的鋅補充劑可能會增加患前列腺癌的風險。
- 5.服用 fluoroquinolones (ciprofloxacin, levofloxacin, gatifloxacin)：會降低這些藥物的有利用性和有效性。應在服用藥物前 2 小時或 4 小時後再服用鋅。
- 6.服用 tetracyclines 類藥物(e.g. doxycycline, minocycline)：會降低這些藥物的有效性和有效性。應在服用藥物前 2 小時或 4 小時後再服用鋅。
- 7.服用針對罕見疾病（例如威爾森氏症或慢性自身免疫性血小板減少症）的藥物（如 penicillamine，eltrombopag）：藥物的有效性可能會大大降低。
- 8.服用礦物質或維生素補充劑：會降低這些補充劑的吸收和有效性。使用者應在鈣，磷，鐵，高纖麥麩或植酸含量高的食物之前或之後 2 小時服用鋅。

藥師建議

- 1.測血中濃度，是否有缺乏鋅，正常血中濃度為 800-1200 ug/L
- 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

個人使用方面還應注意可能導致鋅過度暴露的常見產品，例如含鋅假牙粘合劑

保持健康的飲食與作息，更勝於依賴營養補充劑

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。