

## 止痛藥吃多傷身？

### 藥師教你搞懂「這 5 點」就不怕吃錯藥

止痛藥是居家常備藥物，有不少民眾擔心止痛藥吃多傷身，寧願選擇忍痛也不吃。台北市立聯合醫院藥劑部藥師蘇柏名表示，大部分的藥物不是用肝代謝就是用腎代謝，因此勢必會對肝臟、腎臟造成一定的影響或負擔，但也毋需因此拒用，依據醫師或藥師指示下使用的止痛藥大部分都是安全的。

### Q：止痛藥用多了，真的會傷肝腎？

A：事實上，止痛藥分很多種，一般最容易取得的有兩種，一種是乙醯氨酚（Acetaminophen），也就是普拿疼的主成份；另一種是 NSAID 類，也就是非類固醇抗發炎類的藥物。兩者機轉並不相同。

蘇柏名指出，乙醯氨酚大約 90% 是由肝臟代謝，吃過量的確會產生肝毒性，造成肝臟發炎或中毒。而非類固醇消炎止痛藥，大部分也是經過肝臟代謝，但這類藥品更危險的副作用其實是針對腎臟，使用這類藥品會影響腎臟血流，讓腎臟裡的腎絲球過濾率下降，對腎臟造成傷害。所以有慢性腎臟病的病人，使用這類藥品要非常小心。

### Q：使用止痛藥的建議劑量？

A：一般認為服用過量止痛藥品會造成肝臟損傷，主要是指乙醯氨酚。這種藥對正常成人的最大劑量一天建議不要超過 4 公克（4,000mg）；如果是小朋友，每公斤不要超過 150mg，所以 20 公斤的小朋友一天不要吃超過 3 公克。市面上買得到的普拿疼，1 顆大約 500mg，一天不要吃超過 8 顆，否則可能出現急性肝臟中毒。

另外，肝臟要代謝的不只是藥品，像是酒精乃至食物都需透過肝臟代謝。酒精代謝本身對肝臟已是不小的負擔，無論是應酬或每天都會喝酒的人，使用乙醯氨酚就要特別注意，每天最大劑量建議不要超過 2 克，也就是 4 顆左右。乙醯氨酚輕微中毒，可能會有厭食、噁心、嘔吐等現象；症狀再加重則會出現：右上腹疼痛、黃疸、肝昏迷、最嚴重恐致死。

## Q：打疫苗要預投止痛藥嗎？

A：一般來說，無論是乙醯氨酚或是非類固醇的消炎止痛藥，都不建議一次大量使用。蘇柏名解釋，以成人來說，500mg 的普拿疼建議 4 到 6 小時吃 1 顆就好，不要因為疼痛就一次吞 2、3 顆，效果不一定成正比。至於什麼時候吃？以頭痛或經痛為例，有一點微痛感就可以吃，才能在疼痛逐漸加強前獲得控制。

## Q：是否需預先投藥？

A：其實可以不用。蘇柏名說明，除非很確定疼痛的時間，不然預先投藥只是讓肝臟白白受到傷害。同樣道理，打疫苗並不需要預先吃止痛藥，如果疫苗接種後有疼痛、發燒，當然可以使用止痛藥，但不一定都會發燒會痛，等到開始出現輕微症狀再吃就好。

## Q：使用止痛藥的注意事項？

A：蘇柏名表示，如果平常習慣使用普拿疼止痛，注意不可和酒精併服，會增加肝臟負擔，嚴重會造成急性肝衰竭。本身已有慢性肝炎或是肝硬化的病人，想使用這類止痛藥，最好先詢問醫師或藥師。如果出現肝臟受損的現象，建議到醫院掛急診，讓醫師判斷是否需給予解毒劑或是洗胃。至於洗腎或是有慢性腎衰竭的病人，建議不要使用非類固醇的消炎止痛藥，可能加重對腎臟的傷害。

NOW健康

## 止痛藥的比較

類型	非類固醇類 消炎止痛藥	中樞止痛藥	麻醉止痛藥
常見藥品	布洛芬、甲芬那酸	乙醯胺酚、普拿疼	嗎啡、芬太尼
作用	經痛、牙痛、肌肉痛、頭痛、退燒、抑制發炎	經痛、牙痛、頭痛、肌肉痛、關節炎	晚期癌症劇痛、術後傷口疼痛
副作用	可能過敏、傷胃或傷腎	過量服用可能造成肝中毒	嘔吐、便秘、暈眩等
備註	不具成癮性	可見於藥局販售的感冒藥	易有成癮性故需經醫師診斷後評估開立

參考資料：<https://reurl.cc/D3jLDe>  
<https://www.mombaby.com.tw/articles/9923415>