

## 藥品名稱

維生素C、抗壞血酸、抗壞血酸鈉、抗壞血酸、C6H8O6

Vitamin C; Common Names; Ascorbate; Sodium ascorbate; Ascorbic Acid; C6H8O6



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

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

## 已證實的維生素C功用

維生素C，它是一種水溶性維生素，存在於許多新鮮水果和蔬菜中，例如柑橘類水果，新鮮蔬菜，莓果，甜瓜。維生素C是人體必需的必需營養素。它是用於感冒和預防癌症的抗氧化劑，因為它被認為可以保護細胞免受自由基的破壞。對於皮膚中蛋白質的生產和膠原蛋白的形成也很重要。因此，維生素C有助於促進傷口癒合。缺乏維生素會導致壞血病。此外，維生素C也經常被認為可能有助於減輕炎症、維護心血管健康、治療白內障和預防癌症。

維生素C對於維持整體健康很重要，但是補充維生素C可能無法降低罹患癌症的風險。口服維生素C補充劑不是有效的癌症治療方法。使用大劑量可注射維生素C的臨床研究確實顯示出令人鼓舞的結果，但還需要更多的研究。維生素C也可能使某些化學治療藥物無效。患者應在使用維生素C之前與醫生交談，尤其是在癌症治療期間。

## 誰適合食用維生素 C 作為補充治療

1. 預防感冒及流感的人可以定期攝取維生素 C。
2. 接受口腔手術的成年人，可減輕術後疼痛。
3. 靜脈注射維生素 C 可能有助於預防低風險的心臟手術患者的術後肺部併發症；改善接受冠狀動脈搭橋術的患者的室功能。
4. 補充維生素 C 可以減少第 2 型糖尿病患者的血糖和脂肪。
5. 降低孕婦的尿路感染率。
6. 降低器官衰竭的發生率並縮短術後 ICU 停留時間。
7. 預防老年癡呆症。
8. 當添加到標準藥物治療方案中時，維生素 C 可以幫助根除幽門螺旋桿菌感染。
9. 可以增強某些地中海貧血患者的治療效果。
10. 急性淋巴細胞白血病患兒中維生素 C 攝取不足會增加化療相關的不良反應；
11. 放療期間短期補充維生素 C 和 E 對頭頸癌病人的口乾症具有保護作用；
12. 維生素 C，E 和硒的組合降低了甲狀腺癌患者的放射性氧化壓力反應；
13. 補充維生素 C 可能會增強 DNA 甲基轉移酶抑制劑對骨髓癌的生物作用。

## 禁忌及相關副作用

1. 您有腎結石、腎臟問題或正在接受透析：可能會促進腎結石形成，並導致腎衰竭。
2. 您患有血鐵沉積症：維生素 C 會增加體內鐵的吸收，運輸和儲存。
3. G6PDH 缺乏症：高劑量的維生素 C 可能會引起紅細胞破裂。
4. 接受放射療法或化學療法的癌症患者：維生素 C 可能會干擾這些治療並降低其效果。
5. 服用 bortezomib：維生素 C 可能會降低這種藥物的作用。
6. 服用 paracetamol：維生素 C 會增加撲熱息痛副作用的風險。
7. 補充抗壞血酸可能會導致假陰性糞便潛血檢查。

## 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
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。

