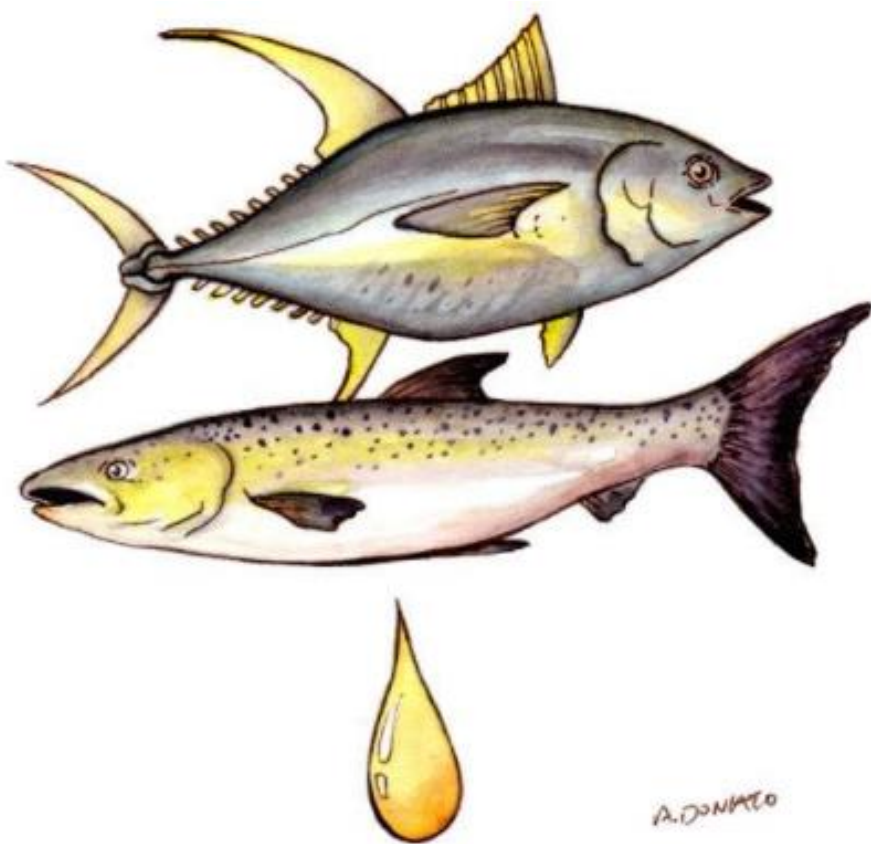


Omega-3 脂肪酸

O3 脂肪酸、 ω -3 脂肪酸、n-3 脂肪酸
O3FAs, ω -3 fatty acids, n-3 fatty acids



適應症

1. 治療哮喘
2. 治療動脈內部的脂肪沉積（動脈粥樣硬化）
3. 預防癌症
4. 預防心血管疾病
5. 改善結腸炎的症狀
6. 減輕與囊性纖維化有關的症狀
7. 降低膽固醇
8. 治療狼瘡症狀
9. 減輕抑鬱

食物來源

魚油、磷蝦油、魚肝油、核桃、亞麻籽油、奇亞籽。

圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)
(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/Omega-3>)

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。

已證實的 Omega-3 脂肪酸功用

Omega-3 脂肪酸可從魚油、磷蝦油、魚肝油、核桃、亞麻籽油、奇亞籽中獲得，是一種主要來源於魚油的多不飽和脂肪酸 (PUFA)，被用作飲食療法的補充劑，可降低抑鬱症。目前普遍用以降低膽固醇、預防心血管事件，例如心臟病。Omega-3 脂肪酸可以被動脈內的脂肪沉積物吸收，進而提高這些沉積物的穩定性。Omega-3 脂肪酸還可減少細胞相互發送的某些信號，進而減輕發炎症狀。研究者認為，患有結腸炎、哮喘、囊性纖維化和手術前的病人可能會受益於 Omega-3 脂肪酸，減少發炎。研究已證明 Omega-3 脂肪酸補充劑可被皮膚吸收，並保護其免受紫外線輻射的損害。補充 Omega-3 脂肪酸來預防癌症的效果還不清楚。

常見適應症

1. 治療哮喘
2. 治療動脈內部的脂肪沉積 (動脈粥樣硬化)
3. 預防心血管疾病
4. 改善結腸炎的症狀
5. 減輕與囊性纖維化有關的症狀
6. 降低膽固醇
7. 治療狼瘡症狀
8. 減輕抑鬱：
9. 預防癌症，但其效果還不清楚。
 - a. 對於大腸直腸癌已切除的病人可降低結腸癌風險，改善免疫反應。但有些研究數據與此結果並不一致，反而指出補充 EPA 無法降低多種大腸直腸腺瘤發生比例。
 - b. 可減少女性腎細胞癌的發生、降低罹患乳腺癌的風險。也可改善浸潤型乳癌病人前導性化學治療的總體生存率和口乾症。

- c. 高血中清的 Omega-3 濃度會增加患前列腺癌的風險。
- d. 魚油補充劑可提高非小細胞肺癌 (NSCLC) 病人的化療效果，改善生存率，並有助於維持體重和肌肉質量。
- e. 富含 EPA 的口服補充劑可改善晚期大腸癌病人的化療耐受性；當與化學療法相結合，補充魚油可能會延遲大腸癌病人的腫瘤發展。

不良反應與個案報告

1. 攝取大量 Omega-3 脂肪酸後，可能會感到魚腥味，噁心，或引起大便稀疏。
2. 臨床研究顯示 EPA 攝取可能會導致腹瀉、噁心、腹痛這些腸胃不適症，也可能引起心房顫動。
3. 大型數據交叉分析結論顯示，高濃度的 Omega-3 有助於減少三酸甘油酯並增加 LDL 膽固醇。
4. 每天超過 3 克的劑量可能會增加出血機率。
5. 服用 Warfarin：據報導，Warfarin 與魚油補充劑（每天 2 克）一起服用時，INR 升高。
6. 高劑量的 Omega-3 補充劑與硬膜下血腫[6g /天]有關，嚴重時需要進行開顱手術；也與鈍性顱腦外傷後，不可逆的 Warfarin 誘發的凝血病有關。
7. 在對心臟移植受者的一項研究中發現補充 Omega-3 可以降低維生素 E 和β-胡蘿蔔素，同時增加 TNF-α的含量。

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。

藥師建議

1. 確定您是否有適應症。
2. 確定您是否有使用禁忌。
3. 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。
4. 與醫師確認是否有療效。
5. 高濃度的 Omega-3 有助於減少三酸甘油酯並增加 LDL 膽固醇。
6. 每天避免超過 3 克的劑量，以防增加出血機率。
7. 請勿將 Omega-3 脂肪酸與 omega-6 脂肪酸（例如月見草油和琉璃苣油中的脂肪酸）混淆，它們會對人體產生不同的影響。

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。