

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



準媽媽萬事都要小心，尤其不能胡亂用藥。孕婦服用的藥物，大部分會經過胎盤傳送到胎兒的血液裏，有機會影響胎兒，所以如非必要，應盡量避免服用藥物。如必須用藥，亦應經醫生診斷及處方才可安心服用。下文除簡介孕婦用藥時須注意的事項外，也介紹一些懷孕期間的飲食小貼士。

《精明用藥》系列

孕婦服藥千萬留神 免影響胎兒

諮詢醫生或藥劑師 衡量需要及風險

不要以為處方藥物才有機會影響胎兒，一些不須醫生處方或藥劑師配售，在市面藥房或藥行可購買的藥物，包括成藥、一些草本或天然成分藥物、維他命或礦物質補充劑，都可能對胎兒有影響。舉例說，一些常見的止痛藥如布洛芬 (Ibuprofen)、萘普生 (Naproxen) 和阿士匹靈 (Aspirin)，若在懷孕期最後3個月服用，可引致嚴重問題。

孕婦如需服藥，應先諮詢醫生或藥劑師的意見，醫生或藥劑師會衡量服藥的需要及潛在風險，才決定是否用藥及使用什麼藥物，這些時候的決定或許會與沒有懷孕時的決定不一樣，因為懷孕期間藥物對胎兒的潛在影響也要同時考慮。此外，用藥的決定亦可能因應懷孕的階段及孕婦的身體狀況而有所不同。

藥物對懷孕不同階段的影響

會對懷孕造成傷害的藥物，主要透過以下途徑影響胎兒：(1) 藥物損害胎盤功能以致影響胎盤傳送營養到胎兒；(2) 藥物經胎盤傳送到胎兒，影響胎兒的發育；(3) 部分藥物可引致早產，導致嬰兒在肺部和其他器官未完全發育前便離開母體。

一般來說，懷孕首3個月，即胎兒器官開始生長初期，較大機會受藥物影響，之後，受藥物影響的風險會相對較低。不過，要注意有些藥物會增加早產的機會，這些藥物在懷孕最後3個月影響較大。另一方面，胎兒的正常發育取決於母體的健康，故此在某些情況下，可能需要使用藥

物確保孕婦維持在健康狀態，讓胎兒正常成長。

慢性疾病

如孕婦患有慢性疾病，例如哮喘、糖尿病、腦癱或抑鬱等，醫生通常會建議孕婦繼續服用治療慢性疾病的藥物，因為停止治療對胎兒的影響可能更大。以糖尿病為例，孕婦終止治療會增加流產、死胎和嬰兒殘缺的機會。

故此，患有慢性疾病的婦女，若打算懷孕或發現已懷孕，必須盡早徵詢醫生服藥方面的建議，因為可能需要轉用其他藥物控制疾病，或者改變劑量，以確保胎兒的正常發育，和配合懷孕期間心臟及腎臟的額外負荷，例如服用口服降血糖藥的女性，懷孕後需轉為皮下注射胰島素。

懷孕期間身體不適

懷孕時母體會有很大轉變，不但外形產生變化，體內分泌和器官亦會因為要滿足胎兒的需要而受到影響。懷孕期的不適大都只屬短暫性質，孕婦不用過份擔心。不



常見止痛藥，例如阿士匹靈 (1)、布洛芬 (2) 和萘普生 (3)，孕婦要小心服用。

過，有些症狀如不及時治理，可能對胎兒造成傷害，例如嚴重嘔吐、妊娠高血壓、細菌感染引致陰道炎等。醫生會因應情況，在有需要時處方適合的藥物進行治療，以避免或減低這些症狀對孕婦及胎兒的傷害。

嘔吐

懷孕初期，孕婦受體內荷爾蒙影響，普遍會出現噁心及嘔吐、乳房脹痛、疲倦、口味轉變等徵狀，一般不需要特別治療，這些徵狀通常在懷孕12周後自然消失。

嘔吐時最好不要自行服用止嘔丸，如甲氧氯普胺 (Metoclopramide)、茶苯海明 (Dimenhydrinate) 等，這些藥物對抑制「害喜」幫助一般，且有副作用。

某些情況 (例如孖胎、甲狀腺毒症) 可能令孕婦出現嚴重嘔吐。嚴重嘔吐可引致脫水及電解質不平衡，甚至代謝性酮酸中毒 (體內因醣分不足，會燃燒脂肪，產生酮體毒素)，對胎兒造成傷害。故此，若嘔吐嚴重及持續，以致影響到不能進食流質食物、體重下降、抽筋或神智不清，應立即就醫。如確定是妊娠劇吐，需接受點滴葡萄糖液及住院療養。



妊娠糖尿病

懷孕時體重增加，有些孕婦對醃類的代謝變差，即使之前沒有糖尿病的婦女，懷孕時都可能患上妊娠糖尿病，一般會在26至28周發病，可於產檢中檢查出。如病情不嚴重，可以飲食控制，例如戒甜食、糖水、高糖生果等。如無法透過飲食控制，則須在皮下注射胰島素，而絕不可使用口服降血糖藥。注射胰島素不會對胎兒造成損害，反之，如不接受此治療，有可能誕下巨嬰，增加生產風險，嬰兒出生後亦可能出現呼吸困難、低血糖等併發症。

妊娠高血壓

有些孕婦會在20周開始出現妊娠高血壓，有別於低血壓，高血壓屬病態。醫生一般會以刺激中樞神經系統 α 2腎上腺素受體而令血管舒張的甲基多巴 (Methyldopa) 或放鬆小動脈的胍屈嗪 (Hydralazine) 治療。若不能控制病情，醫生可能會考慮使用 β -受體阻斷劑如拉貝洛爾 (Labetalol)，但切忌服用經常用來降血壓及可治療蛋白尿的血管緊張素轉化酶抑制劑 (Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors)，例如培哚普利拉 (Perindopril Tertbutylamine) 和雷米普利 (Ramipril)，此類藥物會影響胎兒的腎臟功能。



常用降血壓藥，培哚普利拉 (左) 及雷米普利 (右)，孕婦忌服。

妊娠高血壓一般沒有病徵，要在常規檢查檢驗出來，病情輕者一般會以藥物治療。而由高血壓引發的妊娠毒血症，常見的徵狀包括蛋白尿、水腫、頭痛，嚴重時會出現視力模糊、四肢不正常抽動或麻痺，此病症對胎兒和孕婦都非常危險，必須立即以藥物治療，有可能需要引產。

香港醫學會陳潔霜醫生指，醫生通常會根據懷孕周數及嚴重程度，給予出現妊娠高血壓的孕婦適當治療，如已足月或接近足月，通常會考慮分娩，因為這是根治妊娠高血壓的唯一方法。如懷孕周數太少及無嚴重病徵，醫生一般會處方降血壓藥以助控制血壓到合理水平。

細菌性增生陰道炎

陰道炎是懷孕期的常見疾病，主要分兩類：念珠菌 (黴菌的一種) 感染和細菌感染，較罕見的還有病毒和滴蟲感染。

細菌性陰道炎的症狀與念珠菌陰道炎相若，但前者患者的分泌物是灰白色、量多，有類似魚腥味的臭味；而後者分泌物則呈白色塊狀，而且患者會感到患處痕癢。

細菌性陰道炎的後果比念珠菌陰道炎嚴重，會增加早產的風險，若早期破羊胎水，甚至會使胎兒受感染，嚴重者可致流產，因此需要接受治療。

通常要先做細菌培植，才能確定是否屬細菌性感染。但在細菌培植結果未確定前，醫生會憑臨床經驗先做一些治療，例



Children (under 12): Take [tablets] for Children (in syrup or chewable). Each caplet contains Acetaminophen 500mg and Caffeine 65mg. Caution: Do not exceed the stated dose. Avoid drinking too much tea.

◀ 即使普通成藥，孕婦都要小心服用，例如有些「特效」退燒、感冒藥含有咖啡因，孕婦攝取過多咖啡因會對胎兒有影響。

▶ 不要以為藥貼不經腸胃吸收，便不會影響胎兒。藥貼的成分可透過皮膚進入人體，同樣會影響胎兒，例如圖中的止痛藥貼，含水楊酸乙二醇酯 (Glycol Salicylate)，懷孕後期的婦女不應使用。



Active Ingredients (有效成份):
Glycol Salicylate 1.5%w/w
L-Menthol 1.0%w/w

孕婦飲食小貼士

除了服藥，懷孕期間飲食也要非常謹慎，以下是一些給準媽媽的小貼士：

● **以均衡飲食為基礎**：每日的餐單應包括以下種類的食物：(1) 五穀類；(2) 蔬菜、瓜類；(3) 水果類；(4) 肉、家禽、魚、蛋、豆類；(5) 奶品類及鈣質豐富的食物；(6) 流質食物，例如清湯、清水。

● **有些食物不宜多吃，包括：**

● **太鹹的食物和醃製食物**：如鹹蛋、鹹魚、臘味、腐乳等。

● **濃味的香料**：如芥辣、辣椒等。

● **熱量高而營養價值低的食物**：糖果、甜品、汽水等可影響正餐時的胃口，亦容易引致身體過重，以及增加蛀牙、糖尿病、心臟病的風險。如想吃甜食，可改吃水果、乾果和喝果汁。

● **含咖啡因的食物**：咖啡因會阻礙鐵質吸收，而懷孕期間攝取太多咖啡因，會增加誕下低體重嬰兒的風險，影響嬰兒日後的健康，此外，過量咖啡因也可能引致流產。咖啡因天然存在於咖啡、茶和朱古力，而能量飲品及部分汽水亦會加入咖啡因。一般建議孕婦每日不應攝取多於200毫克的咖啡因。咖啡飲品的咖啡因含量會與沖調方法、咖啡豆種類、咖啡粉的粗細等因素有關，一杯咖啡的咖啡因含量可由幾十毫克至超過200毫克不等，故孕婦還是少喝咖啡為妙。

● **避免酗酒**：大量酒精，尤其在懷孕初期，可引致胎兒身體或腦部發育不正常。目前沒有孕婦的酒精安全攝入量，孕婦宜戒酒或減少飲酒，更切勿喝至酒醉。

● **避免進食生冷食物**：李斯特菌對孕婦非常危險，可導致流產、胎兒夭折、早產或新生嬰兒病重。一般來說，微凍的即食食物及冷藏食物較容易受李斯特菌污染。故孕婦最好只選吃熟食、熟食，即剛煮熟或新鮮製造的食物，避免進食軟芝士、凍肉、肉醬、沙律、生海產、煙燻海產、未經殺菌處理的牛奶。

● **維他命**：相信大家都聽過孕婦要補充葉酸。香港醫學會陳潔霜醫生表示，孕婦通常可在均衡飲食中攝取足夠的維他命及礦物質，例如綠色蔬菜含豐富葉酸，除了懷有雙胞胎/多胞胎或有地中海貧血症的個別孕婦，一般不需額外補充葉酸。

不過，由於充足的葉酸對胎兒初期發育十分重要，缺乏葉酸可能會令胎兒有神經管缺陷，如癱瘓或脊柱裂等情況，故為慎重起見，衛生署一般建議婦女在準備懷孕前至到懷孕3個月要補充葉酸。而其他維他命和鈣片可選擇性補充，但切忌服用維他命A補充劑，因過量的維他命A會損害胎兒。最重要的是，服用任何補充劑前，須諮詢醫生或藥劑師的意見。

● **懷孕初期經常噁心、嘔吐(害喜)，擔心無法攝取足夠營養給寶寶？**害喜一般不致於危害胎兒發育，即使懷孕初期因嚴重害喜無法進食而減輕體重，也不會傷害胎兒，只要在之後的幾個月能把體重彌補回來便可。害喜通常不會超過第12到第14周。如因噁心、嘔吐等影響食慾，可以配合實際情況，改變一下飲食的種類和方式，例如少吃多餐，進食一些不會引發嘔吐或較易入口的食物，或利用不同的烹調方法增進食慾等。



如使用抗黴菌的克霉唑 (Clotrimazole) 陰道塞劑。不過，屬口服和點滴針劑的甲硝唑 (Metronidazole) 則需小心使用，因這藥會通過胎盤進入胎兒體內，容易影響懷孕初期胎兒的器官發育，所以不可在懷孕初期使用，但在懷孕後期則可安全使用。

當醫生確定是細菌性陰道炎後，會針對性處方口服或點滴針劑抗生素，例如盤尼西林類、頭孢子菌類、呋喃妥因 (Nitrofurantoin) 等。

然而，也有不少抗生素可能會對胎兒造成不良影響，故一般不適用於孕婦，例如氨基糖苷類 (如Gentamicin、Amikacin、Streptomycin、Neomycin等)、四環素類 (如Tetracycline、Doxycycline、Minocycline等)、磺胺類 (如Sulfonamides) 及喹諾酮類 (如Ciprofloxacin、Levofloxacin等)。

喹諾酮類 (Levofloxacin)(1) 及四環素類 (Doxycycline(2)、Minocycline(3)) 等抗生素一般不適用於孕婦。



總結

在懷胎十月這漫長的時間內，難免患上普通疾病如傷風、喉痛、頭痛等。這些情況下，孕婦可選擇不用藥物紓緩症狀。但如選擇用藥，在任何情況下都應先諮詢醫生或藥劑師。懷孕初期體型未必有很顯著的改變，孕婦因一般病痛求診時，應讓醫生知道自己正在懷孕，以便處方可安全服用的藥物，另孕婦亦應問清楚藥物的服用方法及劑量，留意藥物標籤及說明書的提示，並遵從指示服藥，以免影響胎兒成長。

部分資料來源：香港醫院藥劑師學會
藥物教育資源中心