

用茶、咖啡或牛奶送服药物，可以吗

文 / 上海交通大学医学院附属第一人民医院 宋伟华
上海市浦东新区人民医院 陈业



茶、咖啡与牛奶都是日常生活中广受欢迎的饮品，不仅拥有悠久的饮用历史，还形成了庞大的消费群体。然而，这些饮品中的化学成分可能与药物产生复杂的相互作用，进而影响药物的治疗效果。因此，了解茶、咖啡和牛奶对药物疗效的影响，对于提高日常用药效果具有重要意义。

一、茶与药物的相互作用

1. 茶对药物疗效的负面影响

茶中含有多种活性成分，如黄嘌呤类化合物（包括咖啡因、茶碱和可可碱）以及鞣质等，这些成分可能与

某些药物发生相互作用，从而降低药物的疗效。

（1）口服铁剂

研究表明，市售绿茶中的鞣质含量为3%~13%。鞣质与铁剂结合后，会形成难溶性沉淀，阻碍铁的吸收，降低补铁效果。因此，在服用硫酸亚铁、富马酸亚铁、琥珀酸亚铁等铁剂时，应避免在服药后2小时内饮茶。此外，饭后也不宜立即饮茶，因为鞣质同样会抑制食物中钙、铁等矿物质的吸收。

（2）抗菌药物

茶叶中的鞣质能与四环素、氯霉素、红霉素、利福平等药物成分发生络合反应，减少药物的肠道吸收，

影响疗效。此外，喹诺酮类抗菌药物（如左氧氟沙星、环丙沙星等）与茶碱、咖啡因在结构上都含有甲基黄嘌呤，且代谢途径相似。茶碱和咖啡因可能抑制这些药物的代谢，导致其血药浓度升高，引发不良反应。因此，服用上述抗菌药物期间应避免饮茶。

（3）助消化酶

研究表明，茶叶中的鞣质可与消化酶（如胃蛋白酶、胰酶等）的酰胺键或肽键结合，形成稳定的复合物，从而改变酶的分子结构，降低其活性。因此，在服用胃蛋白酶片、多酶片、胰酶片等消化酶制剂时，不宜用茶水送服，以免影响药效。

（4）抑酸药

茶叶中的鞣质能与碳酸氢钠发生反应，使其分解失效；同时，鞣质还可与氢氧化铝结合生成沉淀，降低抑酸效果。此外，茶叶所含的咖啡因会刺激胃酸分泌，不利于胃溃疡愈合。因此，胃溃疡患者应减少饮茶，并在服用碳酸氢钠、氢氧化铝等抑酸药物期间避免饮茶，以防影响疗效或加重病情。

2. 茶对药物疗效的潜在增强作用

尽管茶在某些情况下会降低药物的疗效，但在特定条件下，茶也可能增强药物的治疗作用。

（1）从中医角度

茶具有清利头目、醒神开窍的功效。在中医经典方

剂中，茶常被用作药引以增强治疗效果。例如，《太平惠民和剂局方》中的川芎茶调散和《经验百病内外方》中的午时茶颗粒，均以茶为药引。

（2）从现代医学角度

茶叶中的咖啡因具有剂量依赖性中枢兴奋作用：小剂量时可选择性兴奋大脑皮质，而大剂量则能作用于延髓的呼吸中枢、血管运动中枢及迷走神经中枢。通常一杯浓茶约含100 mg咖啡因，该剂量不仅能增强大脑皮质的兴奋性，提高机体对外界刺激的敏感性，还能通过收缩脑血管来协同增强解热镇痛药的止痛效果。

基于上述药理作用，建议在服用对乙酰氨基酚、贝诺酯等解热镇痛药时，用热茶送服，以增强药效。但需要特别注意，含氨基比林、安替比林的复方制剂（如索米痛片、散利痛等）会与茶叶中的鞣质形成沉淀，降低药物生物利用度，因此应避免与茶同服。

二、咖啡与药物的相互作用

1. 补钙药物

咖啡因可与钙离子结合形成不溶性复合物，从而显著降低钙的生物利用度。因此，在服用钙补充剂期间应避免饮用咖啡。需要特别注意的是，长期过量摄入咖啡因可能导致钙代谢紊乱，增加骨质疏松的发生风险。





2. 治疗胃病的药物

咖啡因可刺激胃液和胃酸分泌。因此，胃溃疡患者及胃酸分泌过多者应避免饮用咖啡，在胃病治疗期间服用相关药物时更需特别注意。

3. 作用于中枢神经系统的药物

咖啡因通过激活中枢神经系统，可拮抗镇静催眠类药物的治疗效果。因此，失眠症、焦虑障碍及高血压患者应避免长期饮用咖啡。

三、牛奶与药物的相互作用

牛奶作为现代人生活中不可或缺的营养品，其与药物之间的相互作用容易被忽视。在临床实践中，仅有少数药物与牛奶同服能够提升疗效，例如罗红霉素。此外，对于治疗腹泻的双歧三联活菌制剂，部分婴幼儿因服用不便，可用温牛奶冲服。

然而，在大多数情况下，牛奶与药物同服会影响药物吸收，降低疗效。牛奶中含有丰富的无机盐（如钙、磷、铁等）、蛋白质等成分，这些物质易与药物发生化学反应，形成稳定的络合物或难溶性盐，从而阻碍药物吸收，影响药效。

1. 抗菌药物

牛奶中含有的钙、铁等金属离子可与多种抗菌药物（如喹诺酮类的左氧氟沙星、莫西沙星，以及四环素类、头孢克肟等）发生相互作用，形成不溶性螯合物。

这种相互作用会阻碍药物吸收，显著降低药效。对于必须饮用牛奶又需服用上述抗菌药物的患者，建议将服药与饮用牛奶的时间间隔2小时以上，以最大限度减少相互作用。

2. 铁剂和锌剂

牛奶中的钙元素可能干扰含铁制剂（如琥珀酸亚铁、富马酸亚铁等）中铁元素的吸收。此外，牛奶中丰富的蛋白质易与药物（如葡萄糖酸锌）中的锌离子结合形成难溶性络合物，从而降低锌和蛋白质的吸收率。

3. 胃黏膜保护剂

枸橼酸铋钾、复方铝酸铋、胶体果胶铋等胃黏膜保护剂可在胃黏膜表面形成一层保护性薄膜，而牛奶会干扰该类药物的作用。因此，二者不可同时服用。

4. 抗骨质疏松药

双膦酸盐类药物（如阿仑膦酸钠）是临床常用的抗骨质疏松药物，具有预防病理性骨折的作用。但需要注意，该类药物与含钙食品（尤其是牛奶）同服时会形成难溶性复合物，显著降低药物生物利用度。因此，建议服药后至少间隔2小时再摄入含钙食品或药品。

总体而言，茶、咖啡和牛奶对药物疗效的影响，因药物种类及患者个体差异而有所不同。考虑到普通患者难以准确把握这些相互作用规律，我们建议：服药时最好选择白开水送服，避免潜在的药物相互作用。

药物与人