

大自然的抗生素：蜂膠補充劑

早在現代藥學出現之前，蜜蜂就已經在實踐精密的化學工程。蜂膠是一種由蜜蜂從樹芽、樹液滲出處或其他植物來源採集而來的樹脂混合物。蜂膠用來封住蜂巢的縫隙並保護蜂群免受病原體侵害，對蜜蜂而言相當於一種外在的免疫系統；對人類來說，也可能是一種強效的治療劑。

1. 作用機制：生物學角色與生理功能



蜂膠是一種藥理學上的強效物質，含有超過 300 種活性化合物，包括多酚、類黃酮（flavonoids 如 galangin 和 pinocembrin）以及酚酸(phenolic acids)。其作用機制多面向：

- 抗氧化活性：蜂膠能中和活性氧（ROS），並增強內源性抗氧化酶如超氧化物歧化酶（SOD）的活性。
- 抗炎途徑：它抑制促炎細胞激素（TNF- α 、IL-6）的表達，並抑制在炎症反應中扮演核心角色的 NF- κ B 訊號傳導途徑。
- 抗菌作用：蜂膠破壞細菌細胞壁，並透過阻斷進入宿主細胞來抑制病毒複製。它也具有抗真菌特性，能誘導真菌細胞發生凋亡。
- 免疫調節：它刺激巨噬細胞的生成並增強自然殺手（NK）細胞的活性，調節免疫反應而非單純「增強」免疫。

2. 臨床適應症與推薦劑量

雖然尚無「標準」的蜂膠每日推薦攝取量，但臨床研究建議以下治療範圍：

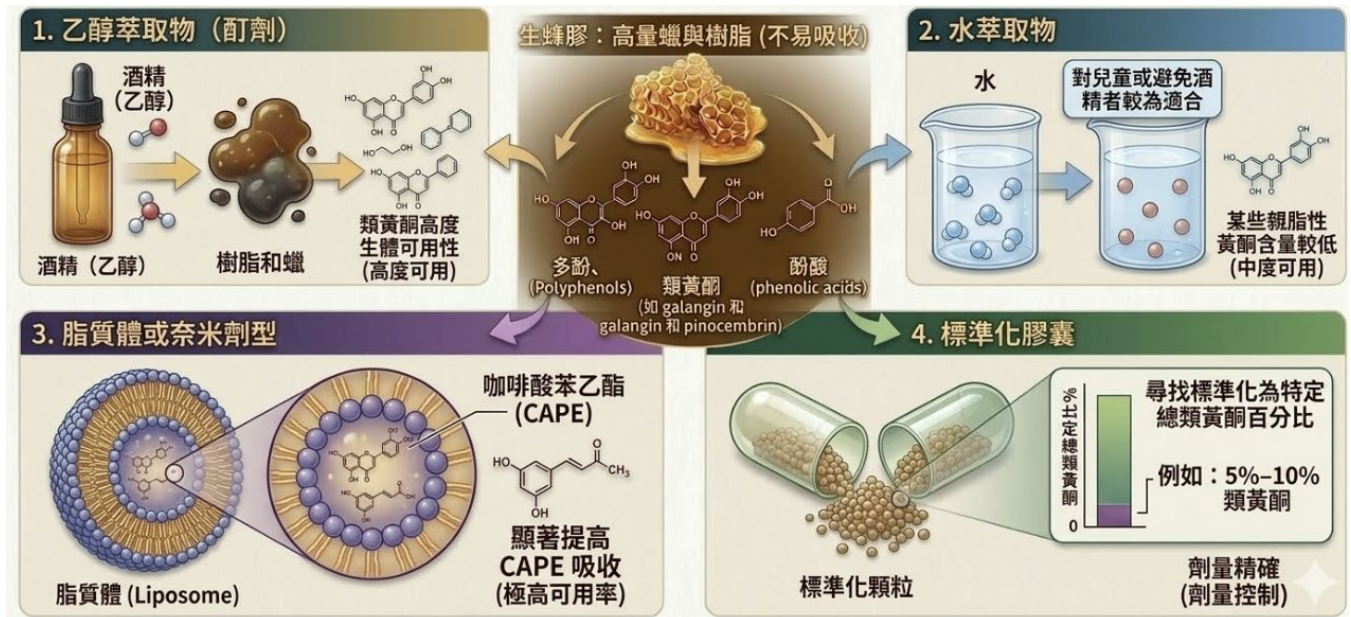
適應症	典型劑量／劑型
上呼吸道感染	每日 400 - 500 毫克萃取物（預防）；1000 毫克（急性）
口腔健康（牙齦炎）	局部塗抹 0.5% - 3% 蜂膠漱口水或凝膠
血糖控制（第二型糖尿病）	每日分次服用 400 - 900 毫克
傷口癒合	外用藥膏 5% - 10%，每日塗抹 2 - 3 次

3. 有效的吸收與生體可用性形式

生蜂膠因含高量蠟與樹脂而不易吸收。為達到療效，必須經過處理：

1. 乙醇萃取物（酊劑）：最常見的形式。酒精能分解樹脂，使類黃酮高度生體可用率。
2. 水萃取物：對兒童或避免酒精者較為適合，但通常某些親脂性黃酮的含量較低。
3. 脂質體或奈米劑型：一種新興技術，可顯著提高咖啡酸苯乙酯（CAPE）——一種關鍵活性成分的吸收。

4. 標準化膠囊：尋找標準化為特定總類黃酮百分比的產品（例如，5%–10% 類黃酮）。



4. 特定健康狀況的影響

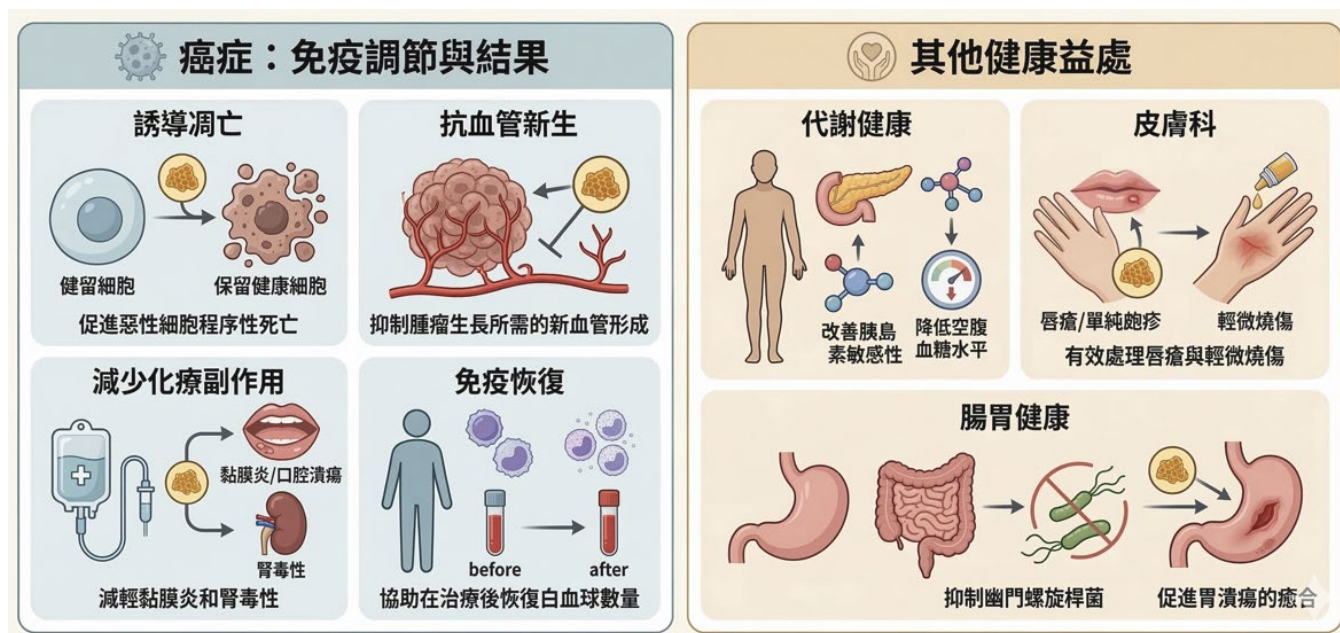
癌症：免疫調節與結果

蜂膠正在被研究作為腫瘤學的輔助療法。其主要作用包括：

- 誘導凋亡：促進惡性細胞的程序性死亡，同時保留健康細胞。
- 抗血管新生：抑制腫瘤生長所需的新血管形成。
- 減少化療副作用：研究顯示它可能減輕由某些化療藥物引起的黏膜炎（口腔潰瘍）和腎毒性。
- 免疫恢復：協助身體在治療後恢復白血球數量。

其他健康益處

- 代謝健康：蜂膠可能改善胰島素敏感性並降低空腹血糖水平。
- 皮膚科：對於唇瘡（單純皰疹）和輕微燒傷非常有效。
- 腸胃健康：有助於抑制幽門螺旋桿菌，並可能促進胃潰瘍的癒合。



5. 藥物—藥物交互作用

蜂膠含有可能與常規藥物產生交互作用：

- 抗凝血/抗血小板藥物（例如 Warfarin、Aspirin）：蜂膠可能會稍微延緩血液凝固，增加出血或瘀青的風險。
- 細胞色素 P450 代謝：蜂膠可能抑制像 CYP3A4 等酵素，進而提高某些藥物（例如降血脂藥物 statins 或某些鈣離子通道阻斷劑）的血中濃度。
- 抗糖尿病藥物：由於蜂膠會降低血糖，它可能具有加成效果，導致低血糖。

6. 食物來源

蜂膠並不是在一般天然雜貨中的「食物」。它是蜂巢的次級產物。

- 主要來源：透過酹劑、膠囊或噴霧作為直接補充。
- 次級來源：生蜂蜜（特別是「蜂巢蜜」）含有微量蜂膠，但不達治療劑量。

7. 禁忌症、注意事項與警示

- 氣喘：部分氣喘患者可能對蜂膠過敏，導致支氣管痙攣。
- 懷孕／哺乳：資料不足；一般不建議使用，除非醫師指示。
- 出血性疾病：因可能具有抗凝作用，至少在預定手術前 2 週避免使用。

8. 不良反應與毒性

蜂膠通常被認為是安全的（GRAS）。然而：

- 過敏反應：最常見的副作用（皮疹、腫脹或呼吸困難），尤其發生在對蜜蜂、蜂蜜或柳樹／針葉樹過敏的人身上。
- 口腔刺激：高濃度酊劑若未稀釋使用，可能導致口腔潰瘍或刺激。
- 毒性：高劑量（超過 15g/日）在動物模型中顯示可能對腎臟造成負擔，儘管人類毒性罕見。



藥師溫馨提醒建議



如果您正在考慮使用蜂膠：

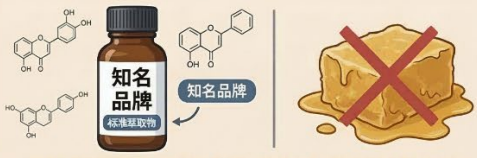
1. 先進行皮膚測試



健胃細胞

先在皮膚上塗抹少量酊劑以檢查是否有過敏反應。

2. 品質很重要



選擇有標準化成分且來自知名品牌的萃取物。確保你服用的不是蜂蠟。

3. 週期性使用



連用 2 週、停用 1 週。維持效果。

4. 諮詢醫生



若你正在使用抗凝血藥或控制糖尿病，務必向醫生告知你有使用蜂膠。

References

1. Sforcin JM. Biological properties and therapeutic applications of propolis. *Phytother Res*. 2016;30(6):894-905.
2. Anjum SI, Ullah A, Khan KA, et al. Composition and functional properties of propolis (bee glue): A review. *Saudi J Biol Sci*. 2019;26(7):1695-1703.
3. Banskota AH, Tezuka Y, Kadota S. Recent progress in pharmacological research of propolis. *Phytother Res*. 2001;15(7):561-571.
4. Martinotti S, Ranzato E. Propolis: A new frontier for wound healing? *Burns Trauma*. 2015;3:9.

本網站所有文章皆屬公益性質。本網站所有文章皆屬公益性質。任何引用或合作請聯絡台東市更生路 113 號詠康藥局(089-361950)陳昭宏藥師

匯款轉帳

匯款銀行：合作金庫（台東分行）帳號：0390-717-391376

戶名：台東縣小英之友會

請於匯款單上註明【癌症資訊雜貨店贊助計畫】，並於空白處或 email address: lihua323555@outlook.com 或加 line（癌症資訊雜貨店官方帳號）寫上抬頭、收據寄送地址、聯絡電話，以便開立收據。



（line 帳號掃碼）

免責聲明 本網站內容整理，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。