

可改善濕疹

月見草油

□ 唐海詠 香港執業藥劑師

月

見草油 (Evening Primrose Oil) 是一種十分流行的健康食品補助劑，在各大藥房、健康食品店的當眼處均可找到。它主要的臨牀作用是治療皮膚炎和乳腺痛，對經前綜合症和其他炎症如關節炎等亦有功效，但需要更多數據才能確定這方面的作用。

含脂肪酸改善濕疹

月見草油取自它的種子部分，傳統上，它既是食品，也是藥物。民間的月見草油用途很廣泛，包括痔瘡及去瘀等，但這些經不起時間的考驗，現在已有更好的治療方法來替代它。

近年月見草油之所以大行其道，主要是由於它含豐富的必需脂肪酸亞油酸 (Linoleic acid) 和 γ -亞油酸 (Gamma-linoleic acid)。這兩種脂肪酸的藥理作用在於抗炎，能減少PGE2 (一種引起身體發炎症狀的化合物) 產生，所以理論上，月見草油在各種炎症上均有潛在的作用。

正因如此，市面上的月見草油均以 γ -亞油酸來作有效成分的指標。市面上的標準化月見草油製劑均含8%的 γ -亞油酸，這也是一個質量指標。

在臨牀研究方面，已經有足夠的證據顯示月見草油有助治療濕疹。在一項由9個獨立臨牀研究所組成的大型綜合研究中，醫生和病患者均發現濕疹的嚴重程度下降，發炎、乾燥、痕癢及鱗屑等症狀均有顯著改善。但要注意的是，月見草油不是「一服即見效」的健康補助品。它要在服用數月後才能見效。另外，它在特應性皮膚炎上也有類似的功用，但功效不及其在濕疹方面。

減低發炎副作用少

眾多研究均指出，月見草油在改善非週期性的乳房痛楚和發炎亦具功用，雖然其療效不及Danazol (一種治療乳腺炎的著名藥物)，但每日3克的標準化月見草油的療效等同另外一種藥物Bromocriptine。最重要的是，月見草油的副作用發生率較以上2種藥物低很多。

在風濕性關節炎方面，有數個臨牀研究顯示，月見草油能改善關節活動能力和減輕關節痛楚。另外，它也可以減低NSAID類止痛藥的服用劑量。但要留意的是，也有數個研究結果對月見草油在關節炎的作用抱保留態度。月見草油在經前綜合症方面也有此類矛盾的臨牀研究結果，一些研究證實它能減輕經前痛楚，但另一些卻發現它沒任何作用。

總括而言，月見草油在治療濕疹、皮膚炎和乳腺痛的功效最為顯著，也被醫藥界確認，最重要的是月見草油本身十分安全，副作用也很少，即使有副作用也很溫和；不遜精神分裂症患者不宜服用，因有可能增加發生羊癇的機會。 ▣