



【本期提要】

- 一、出遊備藥 5 要點
- 二、路旁野菇不採食！
- 三、夏飲冰品注意衛生



出遊備藥 5 要點

暑假正值旅遊旺季，對於慢性病患而言，如何在旅遊期間確保健康無虞，就要在旅行前做好萬全準備，才能開心出遊、平安回家。衛生福利部食品藥物管理署（以下簡

稱食藥署）邀請臺北市立聯合醫院藥劑部陳如慧藥師，為大家彙整出以下出遊備藥 5 要點：

1 長期用藥應備齊

平日長期使用的血壓、血脂、糖尿病、心血管及氣喘等用藥，應事前準備足夠藥量，建議攜帶大於旅遊天數的合理數量，為預防備藥不足，應同時攜帶藥品清單、處方箋或病歷影本等，作為當地就醫參考，並應遵照醫囑使用，不可擅自停藥，平時開立用於氣喘發作的吸入型支氣管擴張劑、心絞痛發作時使用的硝酸甘油舌下錠等急救藥品，務必隨身攜帶。



2 常用藥品備安心

常用的鎮暈劑，如：暈車及暈船藥等，應於搭乘交通工具前 30 分鐘服用；胃腸用藥如：止瀉劑、助消化劑、消脹氣劑及制酸劑等；解熱鎮痛劑，用於發燒或各種疼痛，包含外用藥膏或貼布；其他備用藥品如：感冒用藥、防蚊液等。若曾因蚊蟲叮咬引發過敏，或平日經常過敏復發者，建議先徵詢醫師意見後開立抗過敏藥備用。

3 攜帶簡易救護包

簡易的外傷救護包，如：剪刀、紗布、酒精棉片、優碘、棉棒及 OK 繃等。

4 疫苗防疫不可少

需先了解當地旅遊安全及傳染病風險概況，檢視是否需要接種疫苗或使用預防瘧疾藥品，相關訊息可至衛生福利部疾病管制署網頁查詢，或於出發前 1 到 2 個月到旅遊醫學門診就診諮詢。

5 帶藥規定需明瞭

自用管制藥品，如安眠藥，需備有診斷證明書或處方箋影本等證明，若屬第 1 至 3 級管制藥品，則務必攜帶食藥署開立的證明文件，必要時可於出國前至外交部領事事務局網頁查詢，瞭解入境當地國是否有特殊規定，以免誤觸法律。

食藥署提醒，對於銀髮長輩或慢性病患者，建議應於出國前先諮詢醫師評估，藥品相關問題可詢問藥師，如果旅遊期間使用自備藥品後，身體還是感到不舒服，應盡速尋求當地醫療援助。



路旁野菇不採食！

臺灣地區氣候多雨而潮濕，適合菇類生長，在野外林間、田埂邊和草原上，很容易可以發現不知名的野菇冒出，不禁讓人想到味道鮮美的菇蕈，但並非所有蕈類都是可供食用的，許多野菇外觀極為相似，民眾若不仔細觀察並比對植物圖鑑，很難分辨出它的品種及是否具毒性，民眾切忌輕易品嚐來歷不明的菇類。

夏季天氣高溫多雨，隨處可見的野菇食用安全性又引起關注，媒體曾報導因誤食「綠褶菇」而中毒的南投縣魚池鄉日月潭司馬按地區，近日又悄然冒出 19 朵。「綠褶菇」是一種有毒不可食用的菇類，食藥署統計近

3 年食品中毒案件發現，幾乎每年都有民眾因採食野外有毒綠褶菇，因而引起中毒的案例，其外表顏色淺不鮮豔（如上圖）與可食用的白色雨傘菇及雞肉絲菇相似，易遭混淆誤食。

「綠褶菇」屬中至大型菇菌，菌蓋呈半球形平展可至寬 20 公分，菌褶初期為白色，成熟後逐漸轉為灰綠色，當受損時會轉為褐色，是可辨識的重要特徵，若



綠褶菇



白色雨傘菇



雞肉絲菇

誤食後 1 至 3 小時，會有噁心、嘔吐、腹痛、血便及脫水等腸胃炎型中毒症狀。

食藥署呼籲，當您看到路邊草地或腐木生長出來的野生不明菇類，應秉持「不採不食」的觀念，以免因逞一時口腹之慾，造成身體健康上無法挽回的傷害，更不要把採摘的野菇分送給親友，萬一不小心吃了不明菇類出現生理不適的症狀時，應儘速就醫並保留剩餘檢體，以利正確診斷與治療。



夏飲冰品注意衛生

在夏季高溫炎熱下喝一杯冰涼的手搖杯飲料，真是大快人心，但要注意的是，吃下不潔食品而造成嘔吐、腹瀉，那可就不償失了。

冷飲、冰塊及冰品等都是不需再加熱即可食用的即食食品，未經加熱程序抑制微生物生長，一旦食品有冷凍、冷藏的溫度控管不當、貯存時間過長、貯存之容器、環境衛生不佳或是水質受到汙染、食材處理人員衛生習慣不良等違反食品良好衛生規範準則之情形，就可能造成微生物孳生而影響民眾的健康。



食藥署近年來與地方政府衛生局聯合執行現場調製飲冰品抽驗專案，針對茶飲、咖啡、冰塊及冰品等進行衛生標準檢驗，並查核業者製造場所的衛生環境，及現場調製的茶飲、咖啡標示符合性，以確保消費者健康。現場稽查不合格最常見的原因為：1. 食材未離地放置、未覆蓋；2. 食材未與其他物品區隔放置；3. 作業場所未保持清潔。

食藥署提醒，消費者購買飲冰品時，應多注意店家環境衛生及其冷藏、冷凍櫃溫度，是否保持在攝氏 7 度及零下 18 度以下，裝取冰塊、食材時是否穿戴手套或保持衛生清潔，購買成品後應儘快食用，如無法立刻食用完畢應冷藏，切勿置於室溫太久造成微生物孳生，另外應注意熱量及糖分攝取，才不會因享受美食而影響健康。



藥瓶開瓶後，瓶內的棉花、乾燥劑不能丟，因為要保護藥品，是真的嗎？

- 藥瓶內塞「棉花」，是為了填滿瓶內空間，防止藥品在運送過程中，因震動而使藥品破碎；而藥瓶內所附之「乾燥劑」，是為了吸收少數經由藥瓶封口滲入的水分，以保證藥品在使用年限內的品質及安全性。
- 藥瓶內的棉花及乾燥劑在開瓶後，就必須丟棄，棉花與乾燥劑在開封後會吸附水氣，反而使藥品更容易潮濕變質。

藥品分三級 用藥看標示

處方藥：需經醫師開立處方使用

指示藥：醫師/藥師/藥劑生指示使用

成藥：可自行購買使用，使用前應閱讀藥品說明書

牢記 3要 2不

要知風險

我國藥品分三級，包括處方藥、指示藥及成藥，藥品都有使用風險。

要問藥師

購買藥品時，應清楚表達自己的症狀並與藥師討論正確使用方法。

要看標示

使用藥品前要看清楚外盒或說明書上的用途、用法用量及注意事項。

不過量

不要自行調整藥量或使用次數，應依照說明書建議使用。

不輕忽

使用指示藥與成藥3天以上，症狀仍未改善，應儘速就醫。



廣告

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年7月20日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

