



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第714期

1 正確用藥三妙問

飯前藥需要多久前吃？飯後該何時服藥呢？有人忘了吃藥緊張得要命，別擔心，為了讓民眾了解如何正確服藥，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黎嘉欣藥師，為民眾最常遇到的三個用藥問題，提供簡單明確的服藥妙招。

【問】藥袋上沒寫服藥時間，只記載「每日一次」，是飯前或飯後吃呢？

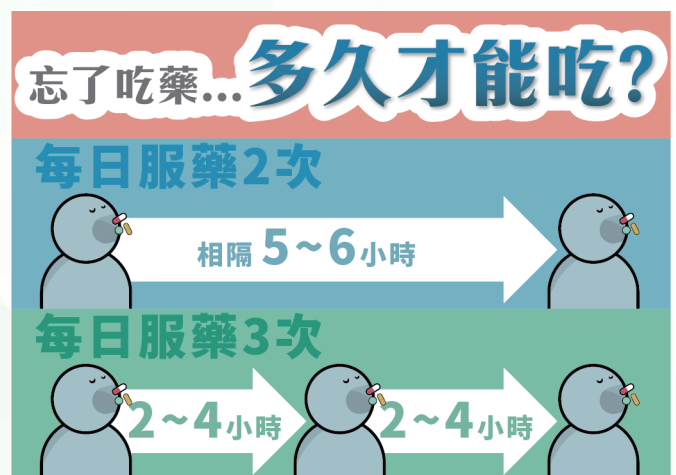
第一招：如果藥袋沒有特別註明飯前或飯後服藥，則表示飯前或飯後都可以！只要每天固定時間服用即可。

【問】「飯前吃藥」和「飯後吃藥」時間該怎麼拿捏？

第二招：「飯前吃藥(或空腹)」通常指「飯前1小時或飯後2小時以上服藥」。像是治療骨質疏鬆藥品 (Alendronate) 和食物併服，會使藥品效果大打折扣，所以要空腹食用；而一般胃潰瘍用藥

(如Esomeprazole、Lansoprazole) 則需飯前服用，以達到藥品的最佳效果。

「飯後吃藥」是飯後立即服藥，或是隨餐服用皆可。像是消炎止痛藥 (如Ibuprofen) 會刺激胃部，飯後服用可降低腸胃不適的情形。此外，還有需要飯前30分鐘服用，是希望藥品在吃飯時開始起作用。重要的是，服藥時間一定要仔細參考醫院藥袋上的指示，以及藥品說明書，並依照醫師指示服用喔。



【問】忘記吃藥怎麼辦？

第三招：通常每日服藥2次的藥品，應該與下一次服藥時間相隔5~6小時；而每日服藥3次的藥品，則應該與下一次服藥時間相隔2~4小時為佳。萬一忘記吃這

次的藥，想起來時已經超過2次服藥時間間隔的一半，因太接近下次服藥的時間，則需跳過一次，絕對不可一次服用雙倍劑量，以免過量造成副作用增加。

每種藥品的用法、副作用和注意事項都不一樣，記得依照醫師或藥師說明的方式服藥，才能充分發揮藥品預期的治療效果。

用藥小叮嚀

①疾病治療的藥品(如抗生素、降血壓藥和降血糖藥等)，這類治療藥品不能自我判斷已能控制，想停藥就停藥，應該遵照指示，完全將療程藥品服用完畢，並於下次就醫由醫師判斷增減劑量與否。

②症狀緩解的藥品(如止痛藥、止瀉藥等)，如果忘記吃藥，並不會對疾病造成太大的影響，若症狀已有改善，則不需繼續服用。例如：沒有持續拉肚子，就不需要再吃止瀉藥，否則可能會造成便秘問題。

「恰特草」不是茶 上癮過量要命！

近來國內查獲有多起國際郵包，夾藏像茶葉的毒品依「恰特草」以躲避查緝。恰特草(學名*Catha edulis*)，有「東非罌粟」之稱，又名「巧茶」、「阿拉伯茶」，是原產於非洲和阿拉伯半島的開花植物，曬乾後外形像茶葉，讓人誤以為吃了沒關係，卻不知吸食過量會致死。

恰特草內含第二級毒品卡西酮(Cathinone)，對人體中樞神經具刺激作用，會產生欣快感與興奮感，變得多話、行為躁動、失眠、厭食、營養不良、憂鬱等，甚至會產生幻覺、具攻擊性、暴力自殘等失去理智行為，與安非他命所產生的效果類似，長期使用易成癮，對身體危害大，法務部已於今年將「恰特草」列為第二級毒品，食藥署也將其列為第二級管制藥品，確保民眾遠離毒害。



由於「恰特草」曬乾後外形像茶葉，民眾易被其植物外觀所騙，以為「天然、尚好」，但是植物類毒品的成癮性、健康危害性，絕不亞於化學毒品，食藥署提醒，對於來路不明的飲料或茶包，應勇於拒絕，年輕族群或經常出入娛樂場所的民眾，更要提高警覺，勿因一時好

奇或受同儕影響而輕易試毒。想查詢更多毒品濫用及危害的相關資訊，可至「食藥署反毒資源專區」網站(網址：<http://drug-prevention.fda.gov.tw/AntiPoison/List.aspx?code=6010&nodeID=374>)，也可撥打各縣市政府毒品危害防制中心免付費專線 0800-770-885 (請請您 幫幫我)諮詢。

3 販賣機購物認標示

買果汁、選蛋糕、挑便當，靠一台自動販賣機就能搞定！許多消費者會直接從販賣機選購想要的產品，不用排隊結帳，快速又方便，無人化的販售方式成為現代銷售趨勢，但要怎麼挑選才能吃得安心呢？

無論業者是想利用自動販賣機販售熱食便當、蛋糕、餅乾或現榨果汁等，只要消費者以現金、代幣或其他行動支付方式付款後，在機台選購且直接取得食品的販售方式，都須符合食藥署公告的「自動販賣機販售食品之標示規定」。該規定是規範以自動販賣機(加水站或夾娃娃機等)販售的食品應標示事項，及該自動販賣機設置者的廠商資訊，自動販賣機業者應於機台外部明顯標示業者名稱或姓名、地址及電話號碼，且以自動販賣機販售的食品，不論包裝、散裝或自動販賣機調製的食品，應依前揭

規定辦理標示。



如未依規定完整標示
違反食品安全衛生管理法
第22條、第25條規定
罰鍰 3~300 萬元

如標示不實
違反食品安全衛生管理法
第28條規定
罰鍰 4~400 萬元

在罰則方面，若業者未依規定完整標示，則違反食品安全衛生管理法第22條、第25條規定，得處新臺幣3萬至300萬元罰鍰；如標示有不實則違反同法第28條規定，得處新臺幣4萬元以上400萬元以下罰鍰。違規包裝產品依同法第52條規定應限期回收改正，改正前不得繼續販售。

食藥署提醒，民眾在購買自動販賣機販售之食品前，應挑選有完整標示業者資訊的販賣機，並仔細看清楚產品標示內容，避免購買來路不明之食品。

自動販賣機(含夾娃娃機) 販售食品標示規定

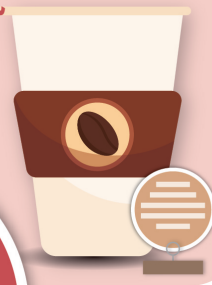
包裝食品

依食品安全衛生管理法
第二十二條及相關規定
標示



機台調製食品

- 消費者投幣選擇後調製，
不須標有效日期
- 其餘標示項目、方式
與散裝食品相同



標示方式

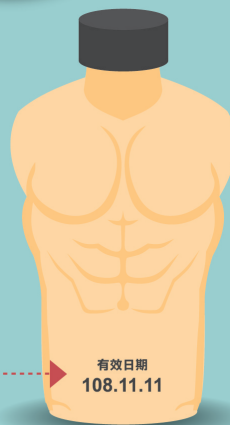
以「固定型式」的
標籤、標示牌標示

標籤：字體 ≥ 0.2公分

標示牌：字體 ≥ 2公分

散裝食品

- 品名
- 內容物及食品添加物名稱
- 食品負責廠商或製造廠商
名稱、電話號碼、地址及
登錄字號
- 有效日期
(標示於產品外包裝或容器外)
- 原產地
- 基因改造食品原料
- 過敏原
- 重組肉



自動販賣機台外部也應標示：自動販賣機業者名稱或姓名、地址及電話號碼