



歡迎訂閱  
電子報

2019年9月27日

發行人：吳秀梅 署長

# 藥物食品

## 安全週報 第732期

### 1 延長保存 不必全靠防腐劑

「泡麵吃多會變成木乃伊」、「吃太多罐頭防腐劑會傷身」，這些傳言的誤會可大了！其實食物保存的方式很多元，例如：罐頭食品是用商業滅菌，透過加熱、殺菌等方法，使罐頭食品內無有害活性微生物及其孢子存在，並利用密閉容器，使外來微生物無從入侵。泡麵則是透過油炸或烘乾方式去除水份，使麵體的水活性低於細菌生長最低需求，所以不需添加防腐劑，就能長久保存。

微生物要有水分才能生長，而油炸或風乾等乾燥方式，能將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率，有些脫水蔬菜與果乾、肉乾類等食品，也常如此保存。和糖漬品是利用透過滲透作用，使水分從食物中移到外界，而鹽或糖分子則滲入食物內部，降低水活性，減緩微生物孳長。

微生物的生長受溫度影響，可透過加熱或冷凍的加工技術延長保存，例如擠出的生乳必須經由「加熱處理」來殺滅病原菌，而能長時間存放的冷凍食品，就是在食物鮮度良好時，利用極低的溫度快速把食品凍結藉由低溫抑制食品中微生物的繁殖。

不論使用何種的加工方法或是合法使用食品添加物，民眾購買食品最重要的還是要注意包裝的完整性、有效日期、營養標示等，避免吃下過期腐敗的食品，影響健康。



## 2 精準醫療 檢驗指引報您知

您知道什麼是精準醫療（個人化醫療）嗎？與一般血液生化檢驗、診斷、給藥或手術的傳統醫療處置方式差異在於，精準醫療是針對特定個體或族群，執行較精準的醫療處置，是因考量到部分個體或族群身處環境、生活型態或基因等因素差異，對於某些醫療處置不見得有效，進而發展出的醫療方式。

至於精準醫療該如何選擇較精準或適合特定個體或族群的醫療處置？其中一個方法是仰賴精準醫療分子檢測，配合人體基因資料庫進行比對及分析，再由醫師檢視該分析結果，訂定較適合特定個體或族群的預防、診斷與治療處置計畫。



因精準醫療需求及分子檢測應用技術的快速進展，帶動國內精準醫療分子檢測與服務蓬勃發展，已有實驗室使用自行開發建立方法提供服務。為使民眾選擇可信賴的檢測結果，食品藥物管理署(以

下簡稱為食藥署)協助精準醫療分子檢測實驗室提升品質，於107年12月17日公告「精準醫療分子檢測實驗室檢測與服務指引」，並據以辦理精準醫療分子檢測實驗室列冊登錄管理業務。

食藥署會針對申請實驗室進行書面審查及實地查核，確認實驗室人員具備一定能力、設備以及檢驗結果達一定水準，經專家會議審議通過的實驗室，將於食藥署官方網站列冊登錄，供各界參考，經通過列冊登錄之實驗室必須接受不定期查核，以及每3年重新辦理列冊登錄效期展延等，才能維持列冊資格。

## 3 三招用對背架

46歲的張先生在上班途中，因車禍導致脊椎壓迫性骨折，醫師評估後建議使用背架治療，究竟何時要用背架？它有那些功能用途和注意事項？可以長期使用嗎？

背架是一種常見的腰背部醫療輔具，屬於低風險的第一等級醫療器材。當脊椎因疾病（如先天性脊柱側彎、脊椎退化）或意外損傷（如脊椎壓迫性骨折）時，就要用它來保護脊椎。



市面上的背架種類很多，主要功能包括：

### 一、支托

適當支托能減輕脊椎及背部組織的壓力，減輕疼痛感。

### 二、限制脊椎活動

在脊椎受傷需要癒合的時期，穿戴背架可以限制脊椎活動，保護脊椎及預防與身體姿勢相關的合併症。

### 三、矯正

對於脊椎側彎的患者，穿戴合適的背架能阻止脊椎側彎的角度增加，撫平脊椎兩側張力不等的肌肉，達到矯正效果。

**使用背架時，請注意正確使用3招：**

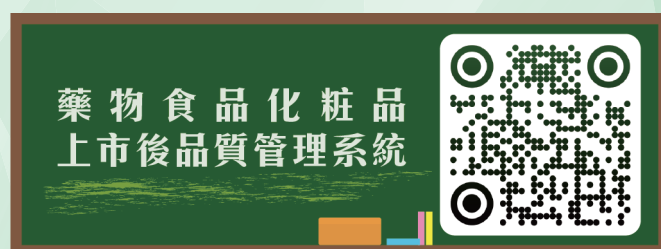
**第1招** 穿低跟的鞋子，使身體重心容易平衡。

**第2招** 久坐時，宜選擇有靠背的椅子，避免坐矮板凳。

**第3招** 避免彎腰或提重物，無論站立或坐下都要注意保持腰部挺直，避免扭曲腰部，以免病情惡化。

若症狀較為嚴重（如脊椎壓迫性骨折、先天性脊柱側彎、脊椎滑脫、腰椎狹窄等）醫師可能會建議使用3~6個月，但長期使用易造成心理依賴而產生副作用，如：腰部肌力變差。民眾最好諮詢醫師的專業意見，在病情允許的狀況下，配合做些強化腹肌與背肌的復健運動，藉此鍛鍊肌力喔！

在您選購醫療用背架時，請牢記醫材安心三步驟：一認：「認」識產品為醫療器材；二看：在購買時「看」清楚，包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「廠商名稱、地址、品名、製造日期」等完整標示；三會用：使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。如發現品質不良的醫療器材，或因使用醫材引發嚴重的不良反應，請立即向「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報（<http://qms.fda.gov.tw>），或撥打通報專線：(02)2396-0100。





# 你是 背痛一族嗎？

## 腰椎牽引治療

俗稱~拉腰~

可以幫你減輕背痛問題，  
小編提醒，若治療中感到不適，一定要通知醫護人員喔！



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Food and Drug Administration

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉嬪、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、簡希文、  
洪志平、吳正寧、林邦德、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

美術編輯：郭儀君

出版年月：2019年9月27日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第732期第4頁