



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年7月23日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第827期

1 防疫「食」刻，必學五大絕招

因應新冠肺炎疫情處於警戒狀態，不少民眾開始在家烹調，家中頓時多了許多食品，然而，隨著天氣日漸炎熱，食品若保存不當，很容易有腐敗或變質情況發生，因此食品藥物管理署（下稱食藥署）提出防疫採買及冰箱儲存五大原則：

(1)詳閱食品包裝標示，留意有效期限：

購買完整包裝的食品時，養成隨手翻閱食品包裝標示的習慣，了解食品成分、有效日期及保存條件等資訊。

(2)注意冰箱保存溫度：

為免影響冰箱效能，收納時不要擋住出風口，讓冷風保持良好循環，並注意冷藏櫃及冷凍庫的溫度要達到0~7℃及-18℃以下的標準。

(3)先分裝再冷凍：

海鮮、肉類等生鮮類食品，可先分裝成每次要使用的份量，避免食材反覆解凍退冰，以維持冷鏈不斷。



(4)生熟食分開：

生食與熟食分開擺放，放入冰箱前先用分裝袋妥善包好，可將清潔度較高的熟食放在上架，清潔度較低的生食置於下架，這樣可避免生食流出的血水污染下層的熟食。

(5)寫上購買日期：

冰箱保存的食品，並非永遠不會變質，應該「先進先出」，也就是先買或效期先到的先吃完，並在有效期限內用完。若為散裝及生鮮食品，可在包裝袋上註明購買日期。

食藥署提醒：購買前留意標示、購買後妥善存放，才能確保食品新鮮與安全。別忘了，出門採買前，先確認家裡食材存量，千萬別因疫情而過分囤積，

才不會造成新鮮度與安全上的疑慮，且避免不必要的浪費。

2 防疫泡澡好舒壓！ 正確使用泡澡劑，生活更療癒

疫情期間，生活中難免會有緊張感，此時，不少人會在家泡澡來放鬆心情、緩解壓力，若再加入擁有特殊香氣與色彩的泡澡劑，似乎就更加療癒！但是，以化粧品管理的泡澡劑究竟是什麼樣的產品？就讓食藥署帶您來瞭解吧！

泡澡劑依其劑型分為粉劑、固劑及液劑等，目的為清潔或滋潤肌膚，並可透過泡泡及香氣增加泡澡樂趣。常見的種類為：無機鹽類、泡澡沐浴油（Bath oil）及泡沫泡澡劑（Bubble bath）等。

三大泡澡劑的成分與作用

無機鹽類泡澡劑常添加氯化鈉、氯化鉀、碳酸鈉及碳酸氫鈉等成分，再經染色、賦香製成，這類產品因含碳酸鈉、碳酸氫鈉等發泡性鹽類，溶於水中會產生很多二氧化碳的氣泡。泡澡沐浴油常添加動物或植物性油脂、醇類等油分，屬於液態產品，可減少水分蒸散，使皮膚柔軟，而有些產品為方便攜帶或固定使用量，則會將液體裝在膠囊中，當膠囊投入水中，外層明膠膨脹溶解後內溶液釋出於泡澡水。泡沫沐浴劑主要發泡成分以陰離子界面活性劑為主，由於

香皂起泡效果不佳，藉由泡沫沐浴劑可使浴缸隨水注入充滿泡沫，增加樂趣。



使用泡澡劑： 水溫40°C以下，不超過30分鐘

食藥署提醒您，以化粧品管理的泡澡劑不具有醫療效能，且無論哪一種泡澡劑，泡澡水溫以不超過40°C，時間不超過30分鐘為宜。此外，泡澡後記得將泡澡劑沖洗乾淨以免殘留，並適當塗抹乳液以避免肌膚乾燥。

最後，選購及使用泡澡劑要看清楚產品標示，依照產品使用方法正確使用。若想即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識，快上「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。

3 防疫失眠怎麼辦？ 了解鎮靜安眠藥，使用更安心

每天看著疫情起起伏伏，有些民眾因為擔憂而造成失眠的狀況。失眠患者經常會服用鎮靜安眠藥，到底這些鎮靜安眠藥的功能與副作用為何？應該如何使用才安全呢？就讓食藥署為民眾說明。

鎮靜安眠藥，需由醫師開立處方取得

鎮靜安眠藥主要用於治療失眠，為管控鎮靜安眠藥潛在濫用風險，目前我國鎮靜安眠藥全都須要經過醫師處方。民眾若有失眠困擾，務必請醫師詳細評估，經醫師確認有藥品治療之必要，才能憑醫師開立的處方箋至藥局領鎮靜安眠藥。

目前國內常見的鎮靜安眠藥有兩大類，一類是苯二氮平類藥品 (Benzodiazepines，簡稱BZD) 如三唑侖 (Triazolam)、舒樂安定 (Estazolam)、氟硝西洋 (Flunitrazepam) 等。此類藥品除了助眠及安眠，也有抗焦慮、抗痙攣及肌肉鬆弛等作用，但要注意可能出現疲倦、頭痛、視力模糊、暈眩等副作用。

另一類是非苯二氮平類藥品 (non-BZD，又稱Z-drugs) 如佐沛眠 (Zolpidem)、唑匹可隆 (Zopiclone)、札來普隆 (Zaleplon) 等，此類藥品則是用來助眠。相較於BZD，Z-drugs作用快、半衰期短且能快速誘導睡眠，但缺點是近年陸續發現有頭痛、頭昏、腸胃不適、失憶、夢遊等較為嚴重的副作用。

特別要注意的是，不論是BZD或Z-drugs，都要注意長期使用可能產生的耐藥性及依賴性，若驟然停藥，也可能發生反彈性失眠及躁動等戒斷症狀。



定期回診，不自行增減藥量

民眾領藥時，記得要看清楚藥袋標示、仿單 (藥品使用說明書) 及用藥指導單張，依藥袋上之劑量與時間服用，不要自行增減藥量；服用時，應避免飲酒，以免產生較強的副作用；服用期間，也要避免開車或從事危險操作；服用後，請立刻準備入睡。

食藥署提醒：民眾使用鎮靜安眠藥，需依醫囑定期回診追蹤，並由醫師評估療效及副作用，再進行用藥調整，切勿自行混用多種鎮靜安眠藥。若用藥後出現身體不適，如疲倦、頭痛、視力模糊、暈眩或發生怪異行為，像是半夜夢遊、夢駕或吃東西等，務必停止使用該藥，並立即回診尋求醫師協助。

想知道更多睡眠衛生與正確使用鎮靜安眠藥的相關知識嗎？快追蹤食藥署「睡睡平安」臉書粉絲團 (<https://www.facebook.com/sleepverywell>)，隨時掌握最新資訊。最後，希望在落實防疫之際，民眾也能維持樂活態度，藉由健康的飲食、適時的舒壓及安全用藥，享受平凡卻可貴的日常。

食藥闢謠專區

為您破解網路謠言！

失眠篇



每日需服用...

遲遲無法解決的失眠問題...求助專業醫師
最終得到開立處方箋
並按照指示開始服用
鎮靜安眠藥...

1



每天使用後
問題有漸漸改善
總算能睡上一覺了！

2



但是.....

每天這樣吃真的好嗎？

聽說吃安眠藥會成癮，
可以自行減量服用嗎？

3

4



- ★ 大多數的科學研究顯示，**經醫師評估處方，且病人遵從醫囑正確使用安眠藥**，通常是安全有效的，成癮或依賴性這些情況並不常發生。
- ★ 安眠藥需依照醫師指示服用，切勿自行增減劑量，避免睡眠問題更加嚴重。
- ★ 一旦有失眠困擾，僅靠藥物並非解決之道！應保持規律的生活方式、維持規律的睡眠時間、安靜舒適的睡眠環境，加上適當飲食與運動，都有助於養成良好睡眠習慣。



食品藥物管理署



食藥闢謠專區

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：李明鑫、許朝凱、林蘭珏、李婉嬭、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏

美術編輯：郭儀君

劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

出版年月：2021年7月23日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第827期 第4頁