



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2022年3月25日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第862期

1 您老花了嗎？眼科醫師教您正確選擇老花眼鏡！

年過四十之後，許多民眾都有這樣的困擾：怎麼書報、手機越看越模糊？難道我老花了嗎？為了讓民眾更進一步了解老花眼，以及如何選擇老花眼鏡，食品藥物管理署(下稱食藥署)請到臺北榮民總醫院眼科部范乃文主治醫師來為民眾進一步說明。

年過40，眼睛屈光調節力開始降低

范醫師指出，人類的眼睛具有高度精細的屈光系統，能將外在影像清楚映入眼簾。良好的屈光系統，可以將影像清晰地傳送到視網膜，再由視神經傳輸到腦部加以解讀。此屈光系統必須要清澈無比、可透光，還要具有調節功能。當物體越近，調節能力要越強，才能讓物體經過屈光系統的焦點，落在視網膜上。屈光系統的調節能力到了40歲以後，會隨年紀增長逐漸退化，使得看近時(如閱讀書報)的視力受到影響。

一般指的近視與遠視度數，是指屈光系統的整體度數，而調節能力則是另一個面相。但是，老花眼鏡的度數卻是

調節能力的退化度數與現存屈光度數的加總；因此，度數選擇並非人人相同。例如：一位六十歲長者的調節能力退化三百度，看近物時，需給予正三百度的鏡片矯正；但是，若他的屈光為近視三百度(需要負三百度的鏡片矯正)，則加總後為零度，亦即近視三百度的患者，在六十歲時不需要額外的鏡片即可看清楚書報文字。

除此之外，一般市售的老花眼鏡多為制式度數，可能不適合每個人，且若有散光等問題，也無法以制式老花眼鏡加以矯正，看久可能會產生疲勞感。



多焦眼鏡較便利，需要時間來適應

范醫師指出，一般老花眼鏡為單焦鏡片，只有看近時才需配戴。但若有近

視或遠視的人，就需要兩副眼鏡交替使用。為了方便，有些近視者會將看遠的鏡片降低一點度數，以保留一些度數來看近。此外，市面上也有漸近式多焦老花眼鏡，這是在鏡片中央與下方做成不同度數，形成一片多焦，也就是擁有一副多用的功能，但必須克服適應上的問題。

食藥署提醒，老花眼鏡應諮詢專業人士驗配，除了老花度數，還要衡量有無近視、遠視、閃光？是否合適具有多焦的功能？全面的評估與配製，才能讓您的生活更加自在與便利。

2 長輩用藥 三大秘訣看過來

忙碌的社會，大多數人都過著快節奏的生活模式，經常忽略與長輩互動，及關心長輩的用藥情形！食藥署分享三大用藥秘訣，邀請您一起幫助長輩正確用藥。

一、關懷長輩用藥習慣，遵循醫囑按時用藥：隨著歲月增長，長輩的記憶力可能逐漸退化，導致忘記服藥或未按照醫囑用藥。此時，可幫助長輩善用藥盒、用藥紀錄等，標記藥品用法、用量與服藥時間，確實依照醫師、藥師指示用藥。

二、藥品核准字號要看清，注意是否有來路不明的藥品：凡經我國核准之合法藥品，包裝上都會載有「藥品許可證字號」，例如：衛部(署)藥輸、衛部(署)藥製等字樣，民眾可檢查家中藥品是否屬合法藥品，及是否有標示清楚的品名成分與許可證字號等資訊，避免服用來路不明的藥品。若有任何疑慮，可上食藥署「西藥、醫療器材及化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品許可證或相關資訊。

三、觀察用藥後反應，藥物過敏不可忽視：年齡增長、身體機能退化，都有可能增加用藥風險！因此，注意長輩用藥後的身體變化，觀察有無不適，或是用藥期間發生「疹」、「破」、「痛」、「紅」、「腫」、「燒」等藥物過敏6大前兆症狀，應立即攜帶藥袋或用藥紀錄單回診，讓醫生知道服用了哪些藥品。

食藥署再次提醒，工作雖繁忙，也應多關心長輩的用藥安全，若擔心長輩有重複用藥及藥品間的交互作用等疑問，都可以諮詢社區藥局藥師，才能讓家中長輩安心服藥沒煩惱。



3 一片面膜就無敵？！ 皮膚科醫師教您最佳使用法

許多女性都有「敷面膜」的習慣，台灣一年約消耗上億片面膜，然而，市售面膜百百種，該如何挑選？有哪些注意事項？食藥署請到京硯聯合診所皮膚科蔡逸姍醫師加以說明。

蔡逸姍醫師指出，市售面膜依使用形式分為「片狀布膜」與「塗抹類(泥膏、凝膠、乳霜)」兩種。面膜的原理是將臉部密封、與空氣隔絕，透過面膜的精華液成分，以封印的方式覆蓋皮膚的角質層，加速成分的吸收。同時，敷面膜的行為也具有心理療癒與舒緩效果。

面膜無需天天敷，敷完保濕延續效果

面膜可作為「快速保養」的一環，主要是能短時間內增加保濕力，再搭配各產品的特色，例如：保濕、抗老、抗痘等，但補水效果並不那麼持久。

蔡醫師分享，一般保養程序應以「清潔」、「保濕」、「防曬」為主，面膜為輔，無需天天使用。敷面膜後，建議搭配按摩與塗抹乳液(或乳霜)來延續保濕效果，若為具收斂、抗痘效果的面膜，可能含有相對刺激成分，建議要清洗乾淨再接著保濕步驟。



不少人會將敷面膜剩下的精華液塗抹身體，蔡逸姍醫師認為，若是具保濕效果的面膜精華液可如此使用，但若為具收斂、抗痘效果的面膜則要避免。

挑選停看聽，使用前可先塗抹於耳後、手腕內側

挑選面膜時，外包裝上應有完整標示，如全成分名稱與業者資訊等，使用前可先沾取面膜精華液試用於耳後、手腕內側確定無敏感跡象。蔡醫師也建議，若為敏感肌、異位性皮膚炎或面皰等皮膚症狀者，建議先不要使用面膜，並諮詢皮膚科醫師的建議。

食藥署也提醒，使用面膜時間約為15~20分鐘，並依照產品使用說明，不過度使用，以免造成刺激紅腫或其他症狀。

接軌國際 調整日本食品輸入管制措施

非完全解除管制，是調整管制強度

不論在臺灣或日本，都用較國際更嚴的標準為食品安全嚴格把關

3
原則

回歸科學檢驗

比國際標準更嚴格

為食安把關

3 配套



1 禁止特定品項進口



2 具風險品項提供雙證
輻射證明及產地證明



3 福島等五縣開放品項之
產品於邊境逐批檢驗

行政院
Executive Yuan

政策廣告

歡迎轉貼

CC BY-NC-ND

資料來源：衛生福利部



有關日本輸入食品相關規定 請見「日本食品管理工作專區」

相關公告、QA等資訊都在這



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、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年3月25日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第862期 第4頁