



2018年11月23日  
發行人：吳秀梅署長

### 【本期提要】

- 一、揮別冬季癢 3 招
- 二、勤洗手、不生食，  
慎防諾羅病毒
- 三、攜藥返臺當戰利品，  
切勿超量或轉售

## 揮別冬季癢 3 招

為什麼冬天容易感到皮膚搔癢呢？通常「乾燥」是重要關鍵！食品藥物管理署（下簡稱食藥署）特地邀請國泰綜合醫院皮膚科醫師陳怡安，為大家解答冬季癢原因。

**缺脂：**缺脂性皮膚炎是老人家冬天常遇到的情形，尤其小腿前側往往是最早出現的位置。究其原因，當皮脂腺調節功能隨著年齡增長而變差後，表皮障壁功能也受到影響，皮膚上就會

開始出現不規則龜裂、脫屑的紅色斑塊，如同乾旱時的大地一樣。

**異位：**異位性皮膚炎是一種慢性發炎的皮膚疾病，好發於 5 歲前，但也有比例較低的成人型。它會在一些典型的部位，如：四肢內側或嬰幼兒的臉部、頸部與四肢伸側，至少長達半年以上反覆或持續出現皮疹。皮膚的免疫、基因和表皮障壁功能，都與致病機轉相關，外在環境的乾燥更易使其惡化。

**濕疹：**有些人體質容易出現濕疹，但濕疹不是只有在悶熱潮濕的環境才會發生，太乾、太冷也會。以《論語》的中庸之道為例，皮膚也適用此觀念，在溫度濕度適中的環境才是最好的。

想要預防或揮別冬季皮膚搔癢嗎？請牢記以下 3 個小秘訣。

❶**保濕：**如果身體是一座城堡，皮膚障壁就是城堡上的城牆，是最外層的重要防線。選擇合適的保濕劑，有助於防止皮膚水分喪失，維持良好功能。



②**不抓**:當皮膚搔癢時不應該去搔抓它，因為會陷入「越抓越癢、越癢越抓」的惡性循環，甚至若搔抓形成了傷口，有時候還有併發感染的可能性。適當的藥物控制有助於降低癢感，稍作冰敷也可以應急。

③**適度洗**:清潔不用太頻繁，一天一次通常就足夠。尤其是老人家，甚至可斟酌延長為數天一次，而不一定需要每天洗。洗澡時水溫宜適中，也不應使用清潔力過強的產品，清潔後也要記得加強保濕喔。



## 勤洗手、不生食，慎防諾羅病毒

每年 11 月到隔年 3 月的秋冬季節，是諾羅病毒群聚感染的好發期，根據食藥署「臺灣食品中毒案件病因物質分類統計」，去年（106 年）病因物質判明案件中，以諾羅病毒（68%）為主。

依據腹瀉群聚監測資料顯示，諾羅病毒感染多發生在學校（幼兒園及國小）、護理之家、醫院以及旅遊團等人口密集場所，主要透過與感染者密切接觸、或吸入感染者



嘔吐物產生的飛沫而傳染；也可經由攝食受到病毒污染的食品或飲水而感染，所以餐廚人員良好的衛生習慣非常重要，處理食品者如果感染諾羅病毒，很容易將病毒污染食品而傳播給消費者。

一般說來，國際間易受諾羅病毒污染的食品有即食食品、生鮮蔬果及貝類等。國內近年來發生多起食品中毒，則為生食受污染水域生產的生蠔等貝類水產品。

感染諾羅病毒後主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續 24 到 72 小時。目前並無治療諾羅病毒的抗病毒藥物，也沒有疫苗可供接種預防。治療多以支持性療法為主，患者除了多休息外，應該要注意攝取營養及水分、電解質，避免脫水。

食藥署建議，手部衛生是預防經飲食傳播諾羅病毒最經濟、有效且容易的方式，正確洗手步驟包括：濕搓沖捧擦。另外，在食品製備及烹調過程中，需慎選食材來源，注意徹底清洗、完全煮熟、生食熟食分開處理，避免交叉污染等原則，並且不生食及生飲。

歡迎大家到食藥署網頁，查詢有關諾羅病毒宣導、單張與海報等資料，網址為：食藥署網站首頁>業務專區>食品>餐飲衛生>防治食品中毒專區（<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>）。



## 攜藥返臺當戰利品，切勿超量或轉售

「這一瓶維他命好便宜喔，要多買幾罐回去送人。」國人出國旅遊返臺時，總免不了帶一些戰利品餽贈親友，而藥物是許多人最愛採購的伴手禮之一，但若攜帶藥品超出限定範圍，不但會被沒收，甚至還會被罰款，讓您荷包大失血！

食藥署提醒，攜帶藥品數量上限以及其相關規定如下：

① 民眾攜帶西藥非處方藥最多每種 12 瓶（盒、罐、條、支），各種藥品總數量不可超過 36 瓶（盒、罐、條、支）。若攜帶西藥處方藥，未攜帶醫師處方箋（或證明文件），藥品攜帶量不可超過 2 個月用量；民眾若是具備醫師處方箋（或證明文件），攜帶量不可超過處方箋（或證明文件）開立之合理用量，且以 6 個月用量為限。

② 民眾若攜帶藥品為管制藥品，必須憑醫療院所之醫師處方箋（或出具之證明文件），其攜帶量不可超過處方箋（或出具之證明文件），且以 6 個月用量為限。

③ 錠狀、膠囊狀食品每種最多 12 瓶（盒、罐、條、支），各種產品總數不可超過 36 瓶（盒、罐、條、支）。

④ 民眾攜帶中藥材，每種至多 1 公斤，合計不得超過 12 種。若為中藥製劑（藥品），最多每種 12 瓶（盒），總數不可超過 36 瓶（盒）。前述限量外攜帶之中藥材及中藥製劑（藥品），必須檢附醫療證明文件（如醫師診斷證明），且不逾 3 個月用量為限。

⑤ 攜帶隱形眼鏡數量，單一度數 60 片，每人以單一品牌及二種度數為限。

食藥署提醒，藥品非一般商品，使用上有其風險，不應當伴手禮餽贈親朋好友，至於民眾出入境攜帶的藥品，只限個人自用，不可供非自用喔！



**食藥闢謠專欄**

### 聽說咳嗽藥水喝多了會成癮，這是真的嗎？

- 止咳藥水種類繁多，並非所有止咳藥水都會成癮。部分止咳藥水含有阿片類止咳成分，如阿片酊(opium tincture)、阿片樟腦酊(camphorated opium tincture)、可待因(codeine)，除非長期大量服用才有成癮的可能性，一般情形下，遵照醫師指示使用並無成癮問題。
- 對於此類藥品，食藥署提醒民眾使用應嚴格遵守下列原則：
  - 醫師處方開立的止咳藥品，應遵照醫囑與藥袋標示的用法用量服用；至藥局購買的止咳藥品則應藥師指示與藥品仿單(說明書)的用法用量服用。
  - 久咳不癒應尋求醫師診斷治療，切勿自行長期服用止咳藥品，以免延誤病情。
  - 各人病情不同，請勿與他人共用或分享藥品。就醫或至藥局購買成藥時應仔細詢問醫師或藥師，了解服用藥品的特性。

# 預防 食品中毒

## 五要原則

要

洗手

調理時，手  
部要清潔，  
傷口要包紮



要

新鮮

食材要新  
鮮，用水  
要衛生



要

生熟食分開

生熟食器具  
應分開，避  
免交叉污染



要

澈底加熱

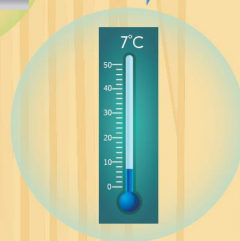
食品中心  
溫度應超  
過70°C



要

注意保存溫度

保存低於  
7°C，室溫  
下不宜久置



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

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、許朝凱、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、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 11 月 23 日

創刊年月：2005 年 9 月 28 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

