



【本期提要】

- 一、正確服用助眠藥，安眠真的很重要。
- 二、選購食品 3 步驟。
- 三、用對熱敷墊抗寒。

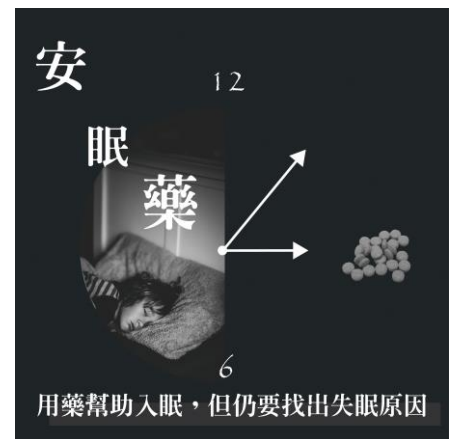
正確服用助眠藥，安眠真的很重要。

根據睡眠醫學學會統計顯示，國人入睡困難、睡眠品質不佳及早醒的盛行率為 20.2%，平均每 5 個人就有 1 人有睡眠障礙。食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）邀請三軍總醫院精神部楊聰財醫師，為大家說明如何正確使用助眠用藥。

治療睡眠障礙需要同時考慮生理、心理、環境等多面向因素，醫師會評估，衡量失眠症狀對身心、工作、生活各方面的影響，有些患者可能需要使用藥物治療。

第一代抗組織胺常用於感冒症狀與抗過敏，有強烈鎮靜效果，可暫時緩解入睡困難問題，但因其鎮靜作用有時會延遲至白天，可能影響患者的精神與工作品質，所以較少用於慢性失眠。而低劑量且鎮靜作用強的抗憂鬱劑，會用於某些因情感性精神疾病，或情緒因素造成的失眠患者，使用期間要注意是否出現心臟毒性、暈眩及姿勢性低血壓等副作用。

目前食藥署核可用於助眠之藥物，可分為苯二酚類（benzodiazepines；BZDs）與非苯二酚類（non-Benzodiazepines；non-BZDs）兩大類。BZDs 臨床上可用於抗焦慮、情緒安定、鎮靜與肌肉鬆弛等，藥物選擇依病人年齡、症狀、藥物作用時間而定：入睡困難者可選用短效型；淺眠或早醒病人可用中效型；長效型則對白天合併有焦慮症的病患較有幫助。雖然 BZDs 安全性高，但高劑量、長期使用下，仍要注意是否發生認知行為損傷、記憶力減退、反彈性失眠（半衰期較短之藥物）、耐藥性、心理依賴等副作用。



non-BZDs 因為具有藥效快、助睡效果佳的優點，漸漸取代 BZDs，成為治療失眠常用的藥物；此類藥物幾乎無肌肉鬆弛及抗癲癇作用，較 BZDs 不易在白天出現殘餘作用而影響工作。但是根據衛生福利部相關單位統計，non-BZDs 藥物濫用案例逐年上升，許多人有過量使用、使用時間過長，或在多家醫療院所重複領藥的情況。健保署目前對於 non-BZDs 成分助眠藥物（zaleplon、zolpidem 及 zopiclone 等「Z」型成分藥品）給付條件相當嚴格，請民眾務必要配合醫師開立的處方劑量使用，否則單獨地、且自行加量使用助眠藥物，一來很容易產生藥物依賴，以及長期使用造成失憶、失智的風險提升。



選購食品 3 步驟。

農曆金豬年快到了，在闔家團聚、圍爐守歲時，總少不了品嚐各式應節食品，但您知道零嘴含多少熱量及營養成分？選購包裝食品又該注意哪些事項嗎？食藥署溫馨提醒，民眾購買年節食品時，可利用「營養標示 123 原則」，包括：1 確認份數、2 留意熱量、3 明智選擇，即可輕鬆採購、聰明吃。

檢視營養標示的第一步驟，要先確認食物一整包裡含有多少份，包裝營養標示的格式共分為「每份及每 100 公克/毫升」和「每份及每日參考值百分比 (%)」2 種計量方式，且都要標示「每份」的熱量及營養素含量；第二步驟留意自己實際吃的總熱量，依每份熱量乘上自己所吃的份數，才是全部吃進去的熱量；第三步驟則是依照自身飲食需求，明確選擇自己所需的營養素，營養標示上均詳載了國人在意的熱量、碳水化合物、糖、蛋白質、鈉、飽和脂肪等相關訊息，消費者還可以從每日參考值百分比的資訊，以一天 2,000 大卡為基準，快速知道自己所攝取的食物，其熱量跟營養素含量，占我們一天需要量的百分之多少。



此外，當您挑選密封完整包裝食品時，應先確認包裝外觀是否破損，並注意產品上是否有明確標示內容物名稱、有效日期、廠商的名稱、地址、電話，以及原產地、營養標示等資訊。其中內容物雖然不需標示含量，但要從含量高的成分依序列出，消費者只要從標示順序，就可判斷出內容物成分含量的多寡喔。



用對熱敷墊抗寒。

寒流一波波來襲，有些人會用熱敷墊來保暖，同時讓緊繃的肌肉放鬆，但您知道要設定在什麼溫度，又該如何正確選購適合自己的熱敷墊呢？食藥署為您細說分明。

何謂「動力式熱敷墊」？

動力式熱敷墊屬第一等級醫療器材，為利用電力轉換為熱能，可提供體表乾熱治療的醫療器材，它可在使用中維持一定之高溫。

「動力式熱敷墊」用法

在使用熱敷墊時，請注意以下「四要四不」原則。

四要原則：

1. **要注意溫度**：熱敷墊直接接觸皮膚表面時，溫度應設定於 45°C 以下；若是熱敷墊與皮膚間隔著衣服或者毛巾，熱敷溫度可調高至 50°C。
2. **要控制時間**：進行熱敷的時間不能超過約 15 至 20 分鐘，否則可能會因為熱蓄積於體表而導致燙傷。
3. **要小心位置**：皮膚較嫩的部位（如脖子），對熱的耐受度較低，因此需要注意使用熱敷墊的位置，以免燙傷。
4. **要注意電線**：要注意電線是否破損及彎折，以避免電線短路引起火災。

四不原則：

1. 不使用於嬰兒及對溫度感覺遲鈍者（例如孕婦、糖尿病患等）。
2. 不於易燃環境下，或鄰近充滿氧氣及氧氣儲存設備旁使用。
3. 不以強力壓折及扭曲方式使用或收納熱敷墊。
4. 不以別針或其他金屬物品固定熱敷墊，以避免觸電。

食藥署提醒，消費者選購動力式熱敷墊時，請牢記「醫材安心三步驟：一認二看三會用」。第一要先「認」：認識動力式熱敷墊為醫療器材；第二為「看」：購買前應看清包裝上，是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」及完整的標示內容，包括廠商名稱、地址、品名等，並確認製造日期及保存期限等資訊；第三則是「正確使用」：使用前務必詳讀產品使用說明書。

當您發現品質不良的醫療器材，或因使用醫療器材引起嚴重不良反應，歡迎到食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」反應通報，網址：<http://qms.fda.gov.tw>，或撥打醫療器材不良反應通報專線：02-23960100。

動力式熱敷墊

使用時間15-20分鐘，以免熱蓄積而燙傷





非洲豬瘟

由你我一同防堵

非洲豬瘟
不會傳染給人

- 非洲豬瘟是一種可怕的豬隻傳染病，致死率可高達100%，目前沒有藥物疫苗可以治療及預防。
- 萬一非洲豬瘟入侵臺灣，初估將造成至少2000億元損失。

請大家遵守以下規定，一起守護國產豬：

- NO** 不要自國外攜帶肉類產品入境
- NO** 不要自國外網購肉類產品寄送臺灣
- NO** 不要到國外畜牧場參觀

違規者將重罰：

- ⚠ 違規攜帶肉類產品入境，最高將處新臺幣100萬元罰鍰。
- ⚠ 違規輸入、網購或漁船走私肉類產品，最高可處7年以下有期徒刑得併科新臺幣300萬元以下罰金。



檢舉走私專線
0800-039-131

認識非洲豬瘟
懶人包



加入防檢局Line
查詢檢疫物規定



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

電話：02-2787-8000

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、林邦德

洪志平、吳正寧、李品珠、羅維新、周清邦、楊雅琄、林高賢、陳信志

出版年月：2019年1月18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

