



歡迎訂閱
電子報

2020年7月17日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第774期

1 你便秘了嗎？ 常用浣腸劑恐會成癮

「醫師，我大不出來怎麼辦？」有些人因為壓力大、飲食不正常導致兩天沒排便，或是糞便呈顆粒狀，這就是便秘嗎？其實不然！食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請馬偕紀念醫院大腸直腸外科主治醫師孫文俊，替惱人的排便問題順利解「秘」！

你，真的便秘了嗎？

孫文俊醫師提及，他看診時會先問病人：「你多久沒排便，還是大便較硬、較乾或是排便時會痛？」因為臨床上對便秘的定義，主要是以時間為指標，超過3天以上沒排便就是有便秘現象，至於糞便的形狀及軟硬度屬於臨床症狀，例如：便形像一顆顆的小雞便，可能與水份攝取不足有關，通常不會稱為便秘。

此外，有些人雖然每天排便，但卻一直有便意或覺得排不乾淨，孫文俊醫師歸類在「排便不順」，醫學上稱為「裡急後重」(tenesmus)。他強調：「

有這種現象的民眾反而要提高警覺，因為大腸息肉或直腸腫瘤，也可能引發排便不順，若伴隨糞便形狀突然改變、出現便血等現象且持續2週，最好趕快就醫檢查。」

八成輕症便秘不藥而癒

除了受到先天性臟器結構的影響，孫文俊醫師指出，便秘的5大主因包括：

- (1)飲食：水分及膳食纖維攝取不足；
- (2)缺乏運動：運動能刺激腸道反射；
- (3)藥物：有些藥物會間接影響排便，特別是精神科藥物；
- (4)習慣性憋便：越常憋便、排便反射性會越差，易造成排便功能異常；
- (5)腫瘤：直腸或左側低位大腸若有腫瘤阻塞，糞便量會越來越少。



食藥署提醒，便秘是良性病症，只要先從飲食和運動著手，多喝水、多吃蔬果，再配合每天運動，超過八成的輕症便秘者，都能獲得改善。

長期用瀉藥、浣腸劑恐成癮

有些追求「速成」的民眾，或容易有便秘困擾的年長者，往往會先用瀉藥或浣腸劑來解決便秘問題，卻忽略便利之下可能隱藏的風險。

孫文俊醫師說明，長期使用浣腸劑恐會成癮，其插管頭形尖銳，若使用不當可能會造成直腸受傷或穿孔；有些瀉藥是刺激大腸收縮蠕動促進排便，所以服用越久，藥效就會越差。

食藥署建議，當民眾有不適症狀，應到醫院尋求醫師診治，以利提供專業的建議。孫文俊醫師指出，想要排便順暢，平時可以養成固定的排便時間，或在上廁所時，可腳踏10~15公分的小板凳或是以溫水沖洗肛門等方式，即可「便」行無阻喔！

stances,簡稱NPS)，藉以逃避「毒品危害防制條例」的規範。根據食藥署108年度「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報，顯示我國檢出的新興毒品是以合成卡西酮類最多。

由於合成卡西酮類具有中樞神經興奮作用，施用後會產生類似甲基安非他命與搖頭丸的效果，對人體產生興奮、欣快感、噁心、嘔吐、焦慮、發汗、心搏過速及周邊血管收縮等影響。使用過量會出現精神喪失、幻覺、躁動、高血壓、發燒，以及經常伴隨好鬥或暴力行為，嚴重者甚至造成死亡等。



2 新興毒品變變變 小心謹慎不受騙

您聽過「合成卡西酮類」的新興毒品嗎？隨著科技的進步，化合物經由化學式改變後，就可能成為新興毒品（新興影響精神物質New Psychoactive Sub-

stances,簡稱NPS），藉以逃避「毒品危害防制條例」的規範。在包裝方面，毒販經常混合多種毒品，並偽裝成果凍、咖啡包、茶包、梅餅或糖果等零食飲料，藉此躲避警方查緝，也容易讓人放下戒心，不慎誤食。食藥署呼籲，目前正值暑假期間，民眾與年輕學子們出入夜店、KTV等娛樂場所，要注意自身安全，對來路不明的休

閒零食、即溶咖啡包、奶茶包，以及號稱「喝了會high」的飲料等，一定要提高警覺，切記「不是我的東西我不碰」，千萬別因一時好奇或他人慫恿而輕易嚐試，應勇敢拒絕。如欲查詢更多毒品濫用及危害防制的相關資訊，請上食藥署「反毒資源專區」(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10070>) 查詢，另也可撥打各縣市政府毒品危害防制中心免付費專線0800-770-885 (請請您，幫幫我) 諮詢。

3 嬰兒與較大嬰兒 配方食品查驗管理

該餵寶寶母乳還是嬰兒奶粉比較好呢？這個問題讓許多新手爸媽們傷透腦筋！衛生福利部(下稱衛福部)呼籲，為了提供寶寶充足的營養，母乳是最好的營養來源，最好是以母乳哺育為優先，如果有其他餵哺考量時，應先向醫師、營養師或醫護人員等專業人員諮詢後，再決定寶寶是否需要食用母乳替代品，也就是嬰兒與較大嬰兒配方食品，可適用於1歲以下嬰孩的「嬰兒奶粉」。

由於嬰兒奶粉是經過特別調製的母乳替代配方食品，為確保能滿足嬰兒與補充較大嬰兒生長發育營養需求，衛福部已建立多重把關機制加強管理，藉由上市前查驗登記審查許可制度、輸入時邊境查驗、市售產品監測及強制業者自

主管理等，以確保產品符合國內針對嬰兒奶粉營養成分限量，以及衛生標準的規定。

為保障產品安全性及符合嬰兒生長營養需求，我國的嬰兒配方食品與較大嬰兒配方輔助食品，在上市前需辦理查驗登記，審查內容包括：配方原料成分含量組成、產品營養成分及衛生規格、產品營養成分分析報告、產品中文標籤及其他相關文件，審核後核發許可文件。有關衛福部查驗登記許可之嬰兒與較大嬰兒配方食品皆公布於食品藥物消費者專區 (<http://consumer.fda.gov.tw>) 首頁 / 整合查詢服務 / 食品 / 核可資料查詢 / 嬰兒與較大嬰兒配方食品許可資料查詢)，方便民眾查閱。

衛福部提醒，對於必須以母乳替代品哺育的寶寶，家長們應諮詢專業人員的意見，就嬰兒自身狀況選用合適的嬰兒奶粉，並選擇購買外包裝(容器)有經衛福部查驗登記許可的母嬰「辨識標記」產品，並詳閱產品標示說明，正確使用產品，讓寶寶吃得健康。

查驗登記許可之
嬰兒與較大嬰兒
配方食品
歡迎掃碼查詢



臺灣藥物 耀眼國際

2020 衛福部・經濟部 藥物科技研究發展獎

藥品・醫療器材・製造技術

全國唯一由中央主管機關衛生福利部與
經濟部共同主辦之研發獎勵活動，歡迎
踴躍報名參加，展現藥品與醫療器材及
製造技術之創新研究發展成果

731

報名截止日

申請資格

凡國內之藥物製造廠及從事藥物研發之
自然人、法人、機構或團體皆可申請

收件地址

新北市汐止區新台五路一段79號2樓
藥物科技研究發展獎工作小組

主辦單位： 衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

 IDB
經濟部工業局
Ministry of Economic Affairs

執行單位： 中國生產力中心
CPC China Productivity Center



報名查詢

廣告

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、謝碧蓮、陳瑜綸、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀
吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2020年7月17日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第774期 第4頁