



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第777期

1 止痛藥傷腎？適量服用安啦！

很多人怕吃止痛藥會上癮或傷身，食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區林育如藥師，說明市售三大類止痛藥品的正確用法，分別為：(1)非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）、(2)中樞止痛藥、(3)麻醉止痛藥。

類型	非類固醇類消炎止痛藥	中樞止痛藥	麻醉止痛藥
常見藥品	布洛芬、甲芬那酸	乙醯酚胺、普拿疼	嗎啡、吩坦尼
作用	經痛、牙痛、肌肉痛、頭痛、退燒、抑制發炎	經痛、牙痛、頭痛、肌肉痛、關節炎	晚期癌症劇痛、術後傷口疼痛
副作用	可能過敏、傷胃或傷腎	過量服用可能造成肝中毒	嘔吐、便秘、暈眩等
備註	不具成癮性	可見於藥局販售的感冒藥	易有成癮性，故需經醫師診斷後評估開立

止痛藥的比較

痛到受不了再吃？

疼痛是主觀感受，只要感到疼痛，有需要使用時即可服用止痛藥，但要注意不可服用超過最大建議劑量，以免提高副作用發生的機會。

1 顆藥殘留 5 年？

一般止痛藥平均 1 天即可排出體外，只要不過量，不必擔心成癮或藥物積累，但若持續用藥 3 天後未改善，就要回診請醫師評估。

止痛藥傷腎？

「我在藥局買的止痛藥/止痛貼布/噴霧，可以一起用嗎？」其實併用不同類型的止痛藥物並非不合理用藥，只要注意不要過量使用，否則可能使副作用的風險升高，影響肝腎功能，甚至是慢性病的控制。

正確用藥「五不」！

「不亂買」

▶ 不聽、不信、不買、不吃、不推薦。

▶ 不買來歷不明的藥品，如需購買應至有藥師執業之合法藥局購買。

「不喝酒」

▶ 使用止痛藥物應避免飲酒，以免傷肝。

「不併用」

▶ 應避免併用兩種以上之同類型的止痛藥，避免傷肝、腎。

「不空腹」

▶ 長期使用非類固醇類消炎止痛藥可能出現腸胃不適或腸胃出血，建議與食物併服或飯後使用。

「不過量」

▶ 不要過量使用止痛藥。

舉例 乙醯酚胺(acetaminophen)使用建議：

- 成人(12歲以上適用)24小時內不應服用超過4000毫克
- 6歲以上未滿12歲適用成人劑量的二分之一
- 3歲以上未滿6歲適用成人劑量的四分之一
- 3歲以下嬰幼兒應由醫師診治不可自行使用

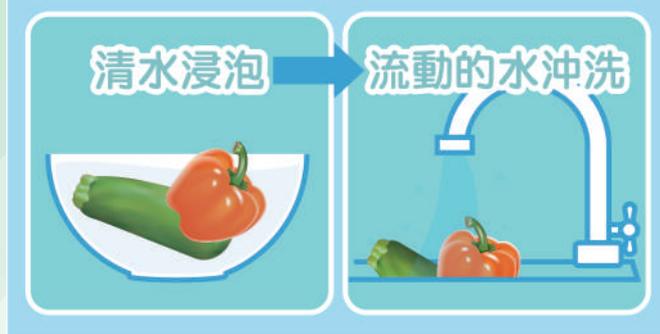
2 認識農藥殘留容許量

為管控在農業生產過程合法使用的農藥在農作物的殘留量，政府訂定了農藥殘留容許量標準，作為食品的管制標準，也是農政單位管理農民是否正確使用農藥的基準。

農藥殘留容許量制定來源

世界各國的天然環境條件、耕作方式、種植作物種類等不同，使用的農藥也不一樣，因此，農藥殘留容許量標準

食用農產品前 建議清洗方式



的訂定，除了依據國內核准農藥使用範圍，亦包括外國政府或業者因應農產品進口需求而申請的「進口容許量」，以避免發生貿易障礙。

如何確認農藥殘留容許量是安全的？

訂定農藥殘留容許量標準時，除依據田間殘留試驗結果，更需要綜合評估農藥的各項毒性試驗報告，以毒性試驗的最大無作用劑量(NOEL)，考量物種及個體差異，取得農藥的每日可接受攝取量(ADI)，ADI即人體每日長期攝取，也不會造成健康危害的劑量，作為安全評估的管制界線。

化學物質是否會造成人體健康危害？須視人體總暴露量而定，而農藥暴露來源除了飲食還有環境；因此，政府訂定食品的農藥殘留容許量標準時，皆以假設人體最高暴露情形來評估，在總暴露量不超過ADI的前提下才能訂定，以確保訂定的容許量標準對民眾具有保護水準。民眾在食用農產品之前，可先以清水浸泡，再以流動的水清洗，即可有效去除大部分農藥殘留。

3 煮沸消毒月亮杯 關鍵 7 分鐘

女性朋友們每個月遇到生理期來報到時，除了使用衛生棉及衛生棉條之外，還可選擇列於第二等級醫療器材的月經量杯（俗稱月亮杯），可放在陰道中用來收集經血喔！

食藥署提醒，對於曾出現中毒性休克症候群（Toxic shock syndrome, TSS）的人，不適合用月亮杯，此症是由細菌毒素引起的急性病症，可能有突然性高燒（超過38.9度）、嘔吐、腹瀉、頭痛、頭暈、烈日灼傷般的紅疹、肌肉痠痛、紅眼、喉嚨痛及身體感到虛弱，若在經期當中使用月經量杯出現上述症狀，請立刻取出並請婦產科醫師診治。

月經量杯使用方式

- (1)請評估個人狀況及經血量選擇合適的規格。
- (2)僅限本人使用，請勿與他人共用。
- (3)請勿在性行為時使用，月經量杯不具避孕功能，也無法預防性傳染病。
- (4)徹底清潔可重複使用。月經量杯的清潔、消毒、保存及使用期限請詳閱各產品的使用說明書。
- (5)請務必於使用月經量杯前徹底清潔您的雙手，每日以清水清洗杯體 2 次以上（依個人經血量，將月經量杯取出清潔，最多12小時須清潔1次），同時請小心指甲不要刮傷陰道，以降低感染中毒性休

克症候群的可能性。

(6)感染過中毒性休克症候群者，請勿使用。

(7)使用前如有任何醫學及婦科的疑慮，請諮詢專業醫師。



月經量杯的清潔、消毒及保存

- ▶生理期間請以清水及中性清潔劑清潔。
- ▶生理期前後以煮沸法各消毒1次，以滾燙熱水煮滾7分鐘。
- ▶消毒完畢後，自然風乾，建議以透氣材質的布袋存放在陰涼乾燥處，避免陽光照射。

食藥署自106年起，已開放藥商於郵購買賣通路販賣月經量杯，在選購前請牢記醫材安心三步驟；一認：「認」識月經量杯為醫療器材；二看：在購買時「看」清楚包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「品名、藥商名稱、製造廠名稱、製造廠地址、保存期限」等完整標示；三會用：使用前請務必詳閱使用說明書並遵照指示使用。若發現品質不良的醫療器材，或使用後發生不良反應，請立即至「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報（<http://qms.fda.gov.tw>），或撥打不良反應通報專線：(02) 2396-0100。

社區藥局好處多多

社區藥局是由專業的藥師提供專業的藥事服務，
市民朋友在社區裡，如果遇到任何藥物上的問題，
都可以至社區藥局詢問我們的藥師，由藥師為大家用藥安全把關。

處方調劑

藥物諮詢

藥事照護

用藥安全宣導

肝膽腸胃

新陳代



衛生福利部
FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration
中華民國藥師公會
全國聯合會
f 守護唐邊頭尾 安全用藥 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、陳瑜絢、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8月7日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第777期 第4頁