



歡迎訂閱
電子報

2021年3月19日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第809期

1 配戴隱形眼鏡去泡湯？ 眼科醫師示警：恐導致失明！

泡湯是許多民眾喜愛的休閒活動，既放鬆又舒暢！但泡湯時戴著隱形眼鏡而導致眼睛不適的求診患者屢見不鮮，其中又以年輕族群居多。對此，食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請光晶妍眼科診所萬華總院院長林穎新醫師來為民眾說明，為什麼泡湯時不宜配戴隱形眼鏡。

泡湯不摘除隱形眼鏡，可能引發角膜潰瘍

林穎新院長表示，溫泉水溫雖高，但並未達殺菌標準，且水中藏有各式各樣肉眼看不見的病原，特別是公眾池和戶外的天然溫泉，比起可進行消毒或定期換水的游泳池，水質更不易管控，所以泡湯時，建議不要配戴隱形眼鏡。

他進一步解釋：對眼睛來說，隱形眼鏡本身就是一項異物，尤其它覆蓋於角膜上，會大幅阻隔角膜獲取氧氣的機會，當角膜在缺氧的狀態下，碰到病原入侵，角膜惡化的速度就會加快。

泡湯時 建議您
不要配戴隱形眼鏡



不少年輕人警覺性不足，即便泡湯完後眼睛覺得不適，仍舊配戴隱形眼鏡，直到劇痛才就醫，此時角膜因為潰瘍出現凹洞，成為細菌滋生的溫床；倘若又遇上綠膿桿菌、阿米巴原蟲或黴菌等毒性較強的致病原，一般廣效型的抗生素無力控制它們，會導致角膜受損，嚴重恐將失明。

眼睛不適，醫師提出緊急應變3步驟

由於眼睛是極敏感的器官，食藥署提醒民眾：只要身處在容易有病原、過敏原和刺激物的環境中，如：泡溫泉時、空氣品質不佳時、使用清潔劑或打掃環境時，都不宜配戴隱形眼鏡。

一旦眼睛開始輕微發紅或有異物般的刺痛感時，提供以下緊急應變3步驟：

- (1)立即將雙手清潔乾淨
- (2)摘除隱形眼鏡
- (3)使用人工淚液沖洗，不要用清水沖洗

若處理後仍覺得眼睛不適，應馬上就醫，不要等到眼睛劇痛或視力模糊才就診，恐為時已晚！

配戴隱形眼鏡，重視四不原則

為了眼睛的健康，林穎新院長呼籲民眾重視「四不原則」：

- (1)配戴隱形眼鏡不超過 8 小時
- (2)不要戴著過夜睡覺
- (3)不要在臉上有粧和雙手不淨的情況下摘取隱形眼鏡
- (4)不要在不明通路購買隱形眼鏡

食藥署也提醒民眾：配戴隱形眼鏡前，應遵循眼科醫師的指示；購買後，確實依照產品說明書上所寫的正确配戴及保養方式，方能避免不必要的風險。

2 管制藥品可以網購或郵寄到國外嗎？NO！觸法行為應避免

安眠藥、嗎啡類止痛藥可以從網路上購買嗎？我可以把管制藥品郵寄或快遞給國外親朋好友嗎？對於這樣的疑惑，您是否曾經有過？

食藥署特別說明：所謂的管制藥品，包括「醫藥及科學上需用」的成癮性麻醉藥品、影響精神藥品及其他有加強管理

必要的藥品，且會依其習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性，分為四級管理。

管制藥品或毒品？一體兩面

其實，管制藥品與毒品可說是一體兩面，常見的安眠藥(如：贊安諾、使蒂諾斯...等)若非由醫師處方用於正當醫療用途，即為毒品。提醒民眾：根據國際郵遞物品之「萬國郵政公約」規定，國際間管制藥品不可郵寄及快遞，私下買賣及網路購買管制藥品更是違反我國「毒品危害防制條例」。

攜帶管制藥品出入境，備妥診斷證明、處方箋

另外，若無診斷證明及處方箋，不可攜帶管制藥品出入境，因各國對於毒品皆是嚴陣以待，切勿以身試法。若需攜帶管制藥品出、入境，務必隨身備有醫療院所開立的診斷證明正本或處方箋影本等證明資料，以便合法通關。若為

第1級至第3級管制藥品，可申請食藥署證明文件，相關資訊請至食藥署網站>便民

服務>常見問答進行查詢，且出國前於外交部領事事務局網站(<http://www.bo-ca.gov.tw>)查詢入境當地國是否有特殊規定，以免觸法。

管制藥品

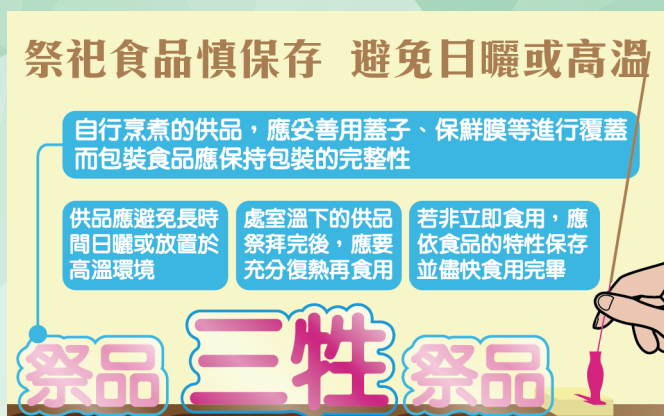
寄出國...?



掃碼查詢相關資訊



食藥署提醒您：因病況隨時在變化，若沒有經過醫療評估就使用管制藥品，恐有危害健康及成癮風險！若有使用管制藥品需求，建議尋求專業醫療協助，以維護您與家人、朋友的健康。



3 清明連假 食藥署提醒食安 3 撇步

清明連假即將到來，不少民眾已經安排祭祖掃墓及春遊踏青的行程。食藥署提醒：四月氣溫逐漸回升，在祭祖供品與外出飲食時，有些「食安小撇步」不可不知。

祭祀食品慎保存，避免日曬或高溫

在室外祭拜時，應注意供品的衛生安全，如魚、雞、豬肉或素三牲等供品容易孳生蒼蠅、蚊蟲等病媒，以及受到灰塵的污染，因此自行烹煮的供品，應以鍋蓋或保鮮膜覆蓋。食藥署建議可改用有包裝的食品如罐頭，或有外皮保護的水果作為供品。

此外，供品應避免長時間日曬或放置於高溫環境，以避免微生物孳長導致腐敗變質，若長時間在戶外，建議可攜帶冰桶冷藏保存。而熟食供品於室溫下祭拜完後，應依食品的特性儘速保存於冰箱或陰暗處，且食用前應該要充分復熱，並儘快食用完畢。若食品有顏色改變或酸臭味，則應避免食用。

路邊的野菇不要採，食品中毒案例多

近年來食藥署常接獲民眾於野外採摘不明植物或菇類，食用後導致天然毒食品中毒的案例。提醒民眾至野外登山或踏青時，不應隨意採摘野生物並食用，因為許多有毒菇類和植物，即使經驗豐富的專家仍不易從外觀上加以區別，千萬別為了享受山產的美味，而忽略其風險，造成食品中毒，以及身體健康上無法挽回的傷害。

洗淨雙手，良好衛生習慣要保持

連假期間，親朋好友聚會，食藥署提醒除了要「樂活防疫」，也要遵守預防食品中毒五要原則，也就是飯前、如廁後及處理食品前後，都要澈底洗淨雙手；注意食材要新鮮；生熟食的器具要分開，避免交叉污染；餐點要澈底加熱；注意保存溫度等，才能讓我們的清明連假過得安心又安全。



堅決反毒才夠給力

為兄弟碰毒不是義氣

反毒防身5術

直接拒絕 勇敢向毒品說不	遠離現場 立刻離開是非場所	轉移話題 巧妙轉移注意力
自我解嘲 幽默調侃自己拒絕	友誼勸服 表達關愛給予建議	

免付費諮詢專線 **0800-770-885** (請請您，幫幫我)


 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

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、林蘭砮、李婉嬪、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年3月19日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第809期 第4頁