



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2023年11月3日

發行人：吳秀梅 署長

第 9 4 6 期

1 預防食品中毒！小心沙門氏桿菌

近期，國內發生了2起大規模食品中毒案件，經由衛生單位的調查，2件事件的致病原因都指向同一種病因物質—沙門氏桿菌。到底沙門氏桿菌從何而來？又該如何預防食品受到此菌污染？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您一同來瞭解吧！

沙門氏桿菌的分布及感染途徑

沙門氏桿菌 (*Salmonella* spp.) 廣泛分布於自然環境中，它可能透過水源、環境、病媒，甚至感染者的排泄物等多種途徑，進入食品供應鏈中。由於此菌屬於腸道細菌的一種，存在於許多動物的腸道內，當動物於屠宰或是產卵等過程中，很可能使食品在源頭端即遭受沙門氏桿菌的污染；除此之外，飼養的寵物，如貓、狗、兩棲類、爬蟲類及嚙齒類等動物亦會攜帶此菌，透過人體間接將其帶入食品中。

造成食品中毒的主要原因

當調理人員未具備良好的衛生安全操作觀念，或是食品製備場所未保持清潔，導致攜帶沙門氏桿菌的人員、器具或病媒接觸食品，造成食品交叉污染，這些受污染的食品在不當的保存條件下（如溫度過高、時間過長等），可能使沙門氏桿菌大量孳生，若於食用前未徹底加熱，就可能造成食品中毒。

食藥署強調，沙門氏桿菌造成中毒的主要症狀為下痢、腹痛、寒顫、發燒（高燒維持在38~40℃）、噁心、嘔吐等。雖然沙門氏桿菌食品中毒患者的症狀約持續數天即可痊癒，但若出現於嬰兒、老年人等免疫力較弱之族群，則有可能引發嚴重併發症，因此仍不可掉以輕心，應小心防範。

預防沙門氏桿菌食品中毒

食藥署提醒，避免沙門氏桿菌污染食品，除了把握「洗、鮮、分、熱、存」五要原則，即「要洗手、要新鮮、



要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度」外，人員及環境的衛生管理也是相當重要的一環喔！相關注意要點可以參考食品良好衛生規範準則(GHP)。此外，製作未經加熱的含蛋產品(如蛋黃醬、提拉米蘇等)時，應優先使用衛生品質良好之殺菌液蛋或洗選蛋；已烹調或易腐敗的食品應妥善包裝，隔絕污染物，並保存於5°C以下60°C以上；外食

時，應先留意觀察業者作業環境及食品從業人員衛生情形後，再決定是否消費。

由於沙門氏桿菌不耐熱，一般烹調溫度即可殺滅，因此餐點食用前應先澈底加熱，並避免食用未經加熱處理的食品，這些都是預防沙門氏桿菌食品中毒的要點唷！

2 近視又散光，眼鏡或隱形眼鏡怎麼挑比較好？

您是否有近視又有散光呢？根據國民健康署2017年國民健康訪問調查資料，18～24歲的國民，每100人中就有73人近視、42人散光。若是同時有近視又有散光的人，該如何挑選適合的眼鏡或隱形眼鏡呢？食藥署邀請臺北醫學大學附設醫院眼科兼任主治醫師林宜鴻，來跟大家說明。

林宜鴻醫師表示，散光度數在75度以下時，對視力影響相對輕微，若個人覺得散光對視覺感受影響不大，眼鏡鏡片是可以不配散光度數的。有夜間開車、看遠需求的人，則建議鏡片需同時矯正近視與散光，讓視線更清晰。

近視又散光，戴隱形眼鏡也OK！

林宜鴻醫師指出，近視的嚴重程度可用球面度數 (SPH) 來表示，散光則是以散光度數 (CYL) 表示散光的嚴重程度、軸度 (AX) 則用於指出角膜形狀較平坦的位置方向。

一般來說，市售拋棄式散光隱形眼鏡的軸度為固定度數，無法與每個人的度數剛好吻合，例如市售軸度為150度、180度，個人度數則是165度，介於兩者之間，林宜鴻醫師建議分別試戴兩種度數，並從中選出適合自己的鏡片。

林宜鴻醫師提醒，配眼鏡前須充分休息，避免在眼睛疲勞時配鏡，由專業人員驗配，讓眼鏡最符合使用者的需求；購買隱形眼鏡時，建議先進行隱形鏡片試戴，以體感確認鏡片的度數是否



**配眼鏡前須充分休息
避免在眼睛疲勞時配鏡**



合適、戴上是否感到舒適、會不會容易跑片等情形，再決定是否購買。

配戴隱形眼鏡時，雙手需先清潔並擦乾，若鏡片不慎掉落桌面、地面，則需洗淨消毒後再戴上。初次配戴隱形眼鏡者建議一天配戴4-6小時，後續再逐步調整配戴時間，睡前務必摘除鏡片。

若有視力不良的情況，可先至眼科檢查，確認是否是近視、散光問題，經由專業人員的驗光，再決定使用合適的眼鏡或隱形眼鏡。日常生活中也應保持

良好的用眼習慣，並避免長時間使用3C產品。

食藥署也提醒，隱形眼鏡屬於醫療器材，業者須取得醫療器材許可證後始得製造或輸入販售。民眾在購買隱形眼鏡時，需詳閱包裝上的說明書與注意事項並將其妥善留存；清潔液、生理食鹽水、保存液等隱形眼鏡相關物品，使用前亦須詳閱說明書並留意保存期限，以此善待我們的靈魂之窗。

文字撰寫 | 食力編輯群

受訪對象 | 臺北醫學大學附設醫院
眼科兼任主治醫師 林宜鴻

3 認識管制藥品

您是否曾聽過管制藥品？依據管制藥品管理條例，管制藥品是指成癮性麻醉藥品、影響精神藥品，或其他認為有加強管理必要之藥品。食藥署進一步解釋，管制藥品依習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性的程度分四級管理，且限供醫藥及科學上之需用，否則會被視為毒品。

憑處方箋，方能領取管制藥品

醫療上，使用管制藥品須經醫師診療後才能憑處方調劑供應，如用於癌症疼痛止痛時的嗎啡（Morphine）、開刀麻醉常使用的牛奶針（Propofol）或治療失眠時使用的佐沛眠（Zolpidem）等藥品。



然而，因管制藥品可能具有成癮性及濫用性，在使用及管理上較一般藥品有更多的管制措施，皆須經醫師看診後，就個別病患情況開立處方箋。如果是第一級至第三級的管制藥品，民眾領藥時還須出示身分證明並在處方箋上簽名，才能領藥。

食藥署也提醒，醫師開立給病人的藥品及劑量會依患者病情而不同，提醒民眾千萬不可自行服用他人的管制藥品，以免不當用藥，反致成癮，對健康造成傷害。

一手掌握 管制藥品大小事

訂閱管制藥品簡訊

正確使用管制
藥品

藥物濫用新知

5大主題，知識帶著走


學術交流
管制藥品之
管制措施或
濫用影響。


焦點話題
專家分享濫
用藥物之危
害。


國際新知
國內外藥物
濫用現況與
新知。


業務交流
食藥署相關
資訊或活動
成果。


法規公告
最新管制
藥品列管
資訊。

事不宜遲，訂閱連結已奉上



訂閱我

發行時間



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

廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年11月3日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次