



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年10月8日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第838期

1 薄荷棒、薄荷鼻吸劑，真的能提神、解鼻塞嗎？

現代人生活忙碌，常常需要提神用品，加上城市空氣品質每況愈下，鼻塞成為不少人的通病！因此，許多人都會隨身攜帶著號稱可提神、能解鼻塞的薄荷棒或薄荷鼻吸劑，究竟，這些產品適不適合長期使用？本期食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺北市立聯合醫院蔡岳霖藥師為民眾說明。

緩解鼻塞常是錯覺，反而容易延誤就醫

蔡藥師指出：市面上常見的薄荷棒、薄荷鼻吸劑屬於乙類成藥，取得非常容易，許多人為了提神或緩解鼻塞不適都會使用此類藥品。它主要的提神成分是薄荷醇（menthol），可直接作用於神經受器，產生清涼感，給人一種緩解鼻塞的錯覺。食藥署也提醒民眾，這類產品

同時會對鼻黏膜產生刺激，導致鼻黏膜充血，進而降低鼻子呼吸的氣流量，長期使用可能使鼻塞問題更惡化。

使用此類藥品，以下三點需特別注意：

(1) 使用前應詳讀外盒或藥品仿單（說明書）標示

2歲以下兒童勿使用含薄荷醇成分的藥品，因幼兒的器官尚未發育成熟，對於藥品的吸收、代謝都與成人不同。若想給予兒童該類藥品，應詳讀外盒或藥品仿單標示的用法、注意事項、使用年齡等，以及用藥後若有不適症狀之處置方式，切勿擅自過量使用。

(2) 塗抹應適量，次數勿頻繁

由於薄荷醇類的鼻吸劑具有刺激性，長期使用會使鼻黏膜處於刺激充血狀態，因此不可頻繁地放於鼻腔內，以免過度刺激造成損傷。若使用於皮膚上，薄薄一層即可，避免過量使用而造成接觸性皮膚炎，導致乾、癢與刺痛，也不可塗抹於眼周等敏感部位。使用後若出現不適，亦應立即停用並儘速就醫。

薄荷類鼻吸劑 使用前請留意

使用前應詳讀外盒或
藥品仿單(說明書)標示

塗抹應適量，次數勿頻繁

注意是否為合格藥品

⚠ 切勿給2歲以下兒童使用含薄荷醇成分的藥品。

(3) 注意是否為合格藥品

隨著網路販售鼻吸劑的情況越來越多，購買時應注意是否有合格的成藥字號。

食藥署叮嚀：薄荷棒、薄荷鼻吸劑內的薄荷成分能讓人提神，但若要解決鼻塞問題，仍應找出原因並予以治療，切勿長期依賴此類藥品，因而延誤治療。

2 長痔瘡怎麼辦？ 食藥署這樣說

痔瘡為現代人常見問題，隨著國人飲食的精緻化及工作久坐，使得每個年齡層都有可能發生，不少人因痔瘡而痛到舉步維艱，造成生活上的困擾。到底痔瘡是什麼？形成的原因及治療方法為何？就讓食藥署為您進一步說明。

瞭解痔瘡的形成與症狀

痔瘡組織為正常生理功能構造之一，位在直腸與肛門周圍，由黏膜下的血管叢與纖維結締組織所構成，具有軟墊作用。一般來說，痔瘡沒有症狀並不需要治療；反之，若發生血管擴張、平滑肌及結締組織斷裂滑動，例如骨盆腔受到壓迫，使血液鬱積在周圍靜脈和皮下黏膜，造成凸起、脫垂腫脹，即為病態的痔瘡，可能的症狀有：血便、肛門口出現脫垂或腫塊、肛門口搔癢、疼痛、偶爾有糞便滲漏等情形，此時就應進一步尋求專科醫師的診治。



痔瘡之苦...
3大方法學起來!

日常生活調整 增加纖維攝取，規律運動並養成良好的排便習慣。

溫水坐浴 一天進行2-3次，每次10-15分鐘。

使用藥品治療 在患部使用軟膏或肛門栓劑，其不同成分有不同功效。

★ 依醫藥專業人員指示用藥；詳讀藥品外盒、說明書(仿單)標示的用法用量。

治療痔瘡有一套！三大方法學起來

當痔瘡症狀發作時，食藥署提供除了手術治療外的三種方法給您參考：

(1)日常生活調整：增加纖維攝取，規律運動，並養成良好的排便習慣。

(2)溫水坐浴：一天進行2-3次，每次10-15分鐘，可緩和急性發炎、改善水腫、放鬆括約肌、減少痔瘡周圍的刺激與搔癢。

(3)使用藥品治療：痔瘡治療藥品，主要為在患部使用之軟膏或肛門栓劑，依不同成分有不同功效，如：局部麻醉劑 (lidocaine、benzocaine)、抗組織胺 (diphenhydramine)、類固醇 (hydrocortisone、prednisolone)、血管收縮劑 (phenylephrine、ephedrine) 及保護收斂劑 (zinc oxide)，可提供止痛、止癢、止血、收斂、殺菌及消炎的效果。另外，也有產品會添加尿囊素 (allantoin) 來修補組織；用維生素E醋酸酯 (

tocopherol acetate) 改善患部血液循環。民眾可就醫或至藥局購買指示藥品，因不同痔瘡治療產品之用藥方式與注意事項可能不同，民眾用藥前務必諮詢醫師、藥師或藥劑生。

預防及治療痔瘡應從改善生活飲食及運動習慣開始，若出現痔瘡症狀，應注意其嚴重性及用藥的副作用，及時就醫，才能控制病情、早日痊癒。

3 管制藥品是什麼？ 您我都可能遇到！

不少民眾在藥局領完藥時，看著藥品上的說明可能會產生疑問，「為什麼我的藥品中有第四級管制藥品？這是什麼？」「為什麼我要在這張處方箋上簽名？」等各種疑問。

究竟「管制藥品」是什麼？所謂管制藥品是指成癮性麻醉藥品、影響精神藥品，以及有加強管理必要之藥品，且這些管制藥品僅限醫藥及科學上使用。

管制藥品，限供醫藥及科學之需用

目前我國的管制藥品依習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性的程度，共分為四級管理，第一級、大部分的第二級及少部分的第三級為麻醉性止痛藥品，如嗎啡(morphine)、吩坦尼(fentanyl)；大部分的第三級及第四級管制

藥品為鎮靜安眠藥，如氟硝西泮(flunitrazepam，俗稱FM2)、佐沛眠(zolpidem)。

醫藥上使用管制藥品，例如：開刀麻醉、治療焦慮症、失眠時使用的抗焦慮劑、鎮靜安眠藥等。民眾經醫師看診後，需憑醫師開立之處方箋至藥局領藥，若領取的是第一級至第三級管制藥品，則須另憑身分證明簽名領受。此外，如因醫藥教育研究試驗使用管制藥品時，應先向食藥署申請核准後始得使用。

管制藥品專用處方箋 **注意事項**

民眾領取第一級至第三級管制藥品時應注意

- ✓ 出示身分證明文件
- ✓ 領受人於管制藥品專用處方箋簽名
- ✓ 第一級、第二級管制藥品專用處方箋，以調劑一次為限
- ✓ 若有任何用藥疑問請務必向藥師諮詢

自行停藥，恐造成戒斷症候群

食藥署叮嚀：使用前應看清藥袋標示，瞭解用法、劑量與服藥時間，不可自行增減藥量；如欲停用管制藥品，務必與醫師討論，否則容易產生戒斷症候群或反彈性失眠。

管制藥品具有成癮性及濫用性，在使用與管理上比一般藥品嚴謹。若在非法情況下不正當使用，不僅會對健康造成傷害，還會觸犯「毒品危害防制條例」，民眾切勿以身試法。

認識失眠

認識失眠，認真找出原因，
對症改善。
這份單張協助您
做正確的決定。

根據台灣睡眠醫學會2019年調查，全台白班工作人員慢性失眠盛行率為10.7%；輪班工作者慢性失眠盛行率為23.3%，突顯失眠的普遍性。
正常人通常上床10-20分鐘會開始入睡，即使睡眠中途醒來，通常在30分鐘內會再次入睡，若你有入睡困難或睡太短等問題，可參考本單張，改變生活作息或尋求專業協助。

Q1 失眠的定義

A 失眠可簡單區分為「難以入睡」、「難以維持睡眠」以及「提早起床」等三種狀況，長期忽略會漸漸影響日常作息。

Q2 短期失眠和慢性失眠的差異

A 失眠可依據發作的時間長短，區分為短期失眠，還是慢性失眠。

1. 短期失眠：身體不適、工作壓力或重大事故（如車禍、失戀、親友離世等）等壓力源影響睡眠，進而導致數天或數週的失眠，且失眠天數不會超過3個月。
2. 慢性失眠：失眠症狀一週發生至少3次，且持續超過3個月。

Q3 導致失眠的原因

- A**
1. 生理因素
 2. 婦女特有的生理狀況
 3. 精神上的因素
 4. 生活作息
 5. 處方藥跟成藥因素
 6. 物質因素
 7. 環境因素

Q4 失眠對我們的影響

A 經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課，且失眠會導致身體免疫力降低，因而長期失眠會導致身體各種疾病，如神經衰弱、感冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等。

主辦單位



衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位



臺灣健康促進學校協會

日期

109年5月28日修訂