



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報



2021年12月17日
發行人：吳秀梅 署長

第848期

1 热敷墊和電熱毯大不同！您用對了嗎？

每當寒風颼颼吹，您的身體是不是就開始痠痛？適當使用熱敷墊，可緩解身體疼痛不適，但若使用錯誤，很可能導致燙傷或加重不適！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請桃園敏盛綜合醫院物理治療師許庭豪教導民眾如何正確使用熱敷墊，讓您緩解不適，又能確保安全。

熱敷墊與電熱毯，功能不一樣

冬季時由於溫度急遽變冷，血液循環變差，使得五十肩、關節炎的患者容易感到疼痛，此時，適度熱敷有助於舒緩不適。但是，能發熱的熱敷墊、電熱毯，都能拿來熱敷嗎？許庭豪物理治療師表示，熱敷墊與電熱毯兩者功能完全不同，電熱毯溫度較低，僅供保暖功能；動力式熱敷墊則屬於醫療器材，溫度較高，專供人體熱敷使用，使用時須謹慎注意溫度與時間的控制，否則容易燙傷。

其實，並非所有的疼痛都適合靠熱敷緩解！許庭豪物理治療師指出：「急性

拉傷、扭傷急性期、懷疑有內出血、皮膚狀況不佳像是有傷口或濕疹的患者，都不適合使用熱敷墊！」這些情況若加以熱敷，反而會使症狀惡化。此外，糖尿病患等皮膚知覺異常者、意識不清者，都可能因熱敷不當造成燙傷，應避免使用；嬰兒通常無熱敷必要，故不建議使用。

The infographic highlights the differences between electric blankets and heat pads:

- 電熱毯 (Electric Blanket):** Non-medical use, lower temperature, warming function.
- 動力式熱敷墊 (Therapeutic Heat Pad):** First-class medical device, higher temperature, specifically for human body heat application (please refer to the product manual).

★ Not suitable for infants and those with reduced sensation (e.g., pregnant women, diabetics). For more information on safe use, please refer to this issue's advertisement.

最佳熱敷溫度40°C-50°C，每次15-20分鐘

臨床上常聽聞老人使用熱敷墊造成燙傷的案例，許庭豪物理治療師再三叮嚀，務必正確使用熱敷墊：「建議溫度設定在40°C-50°C之間，不超過50°C，可多墊一條毛巾或隔著衣服熱敷，不要直接接觸皮膚，以免燙傷。每次建議熱

敷15-20分鐘，一天可熱敷4次以內，熱敷過久反而沒有好處，切記睡覺時不要使用。」

食藥署也提醒，動力式熱敷墊屬於第一等級醫療器材，購買時務必挑選具有衛生福利部核准之醫療器材許可證字號、廠商名稱地址、製造日期等資訊皆標示完整者，避免購買品質不良的來路不明產品，而且應挑選溫度與時間都可設定的熱敷墊產品。此外，購買後必須詳細閱讀使用說明書後再使用，才能確保熱敷墊使用正確，安心又安全。

那如果產品沒有取得健康食品許可證，宣稱為「健康食品」，是否會有觸法的疑慮？當然是有的。依「健康食品管理法」第6條規定，食品非依該法之規定，不得標示或廣告為健康食品；也就是說一般食品若不是健康食品但標示為「健康食品」，會違法並有刑責喔。



2 保健食品≠健康食品！選購要訣報您知！

是否常常於電視廣告、網路廣告或是藥粧店見到宣稱「健康食品」的產品？但又有些產品宣稱「保健食品」，不知道的民眾可能會誤以為兩者是一樣。但自88年「健康食品管理法」上路以來，「健康食品」已成為法律名詞，需向衛生福利部申請查驗登記，提供科學證據佐證產品之安全性及保健功效，經審核通過取得許可證後，才可以稱為「健康食品」。坊間常稱「保健食品」因未取得健康食品許可證，屬一般食品管理，雖然上市前並不用向衛生福利部申請許可，但業者還是應自主管理並符合食品安全衛生管理法及其相關規定。

或許有人會問，既然是「健康食品」，是不是吃越多就越健康？食藥署提醒消費者：對於食用「健康食品」，最重要是應考量自身需求，選擇適合自己的健康食品。做為一個聰明的消費者，應掌握健康食品選購「停」、「看」、「聽」三要訣：「停」下-「冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助」，並且仔細「看」-閱讀包裝上之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及該產品「保健功效」之實質意涵，食用前請務必「聽」-請教「醫師或營養師等專業人員」之建議，正確選購食用真正對自身狀況有助益的健康食品。



3 確認火鍋身家資料！讓您冬季呷免驚

迎向秋冬季節，不少民眾喜歡在天冷時揪上三五好友共享火鍋，不只暖胃，還可暖心！但是，近年來，媒體開始關注食品添加物的使用，使得消費者對於火鍋料的製作，以及用湯粉或湯塊沖泡的火鍋湯底產生不少疑慮，擔心對身體產生不良影響，讓人對吃火鍋這件事真是既期待又怕受傷害……

火鍋料正確使用合法添加物，民眾可安心食用

食藥署提醒，火鍋食材的挑選，當然是「天然ㄟ尚好」！但是，若想搭配火鍋料時，透過外包裝標示的原料及添加物成分，也能找到符合需求的產品！民眾看到包裝標示中林林總總的食品添加物也不必過度擔心，因為我國嚴謹評估訂出「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，只要依照該標準合法使用，都是安全的。例如：魚肉煉製品火鍋料為了能以常溫儲存或販賣，可能合法添加「己二烯酸」及「苯甲酸」等防腐劑；為了增加口感，可能添加卡德蘭膠；火鍋湯底為了提升風味，可能添加「氨基乙酸」、「5' -次黃嘌呤核苷磷酸二鈉」及「5' -次鳥嘌呤核苷磷酸二鈉」等調味劑。在符合規範的使用下，食品添加物可幫助食品抑菌、提升風味與口感，讓消費者得以享用安全且多樣化美食。



證明身份，避免購買散裝食品

食藥署為了維護國人健康及食用安全，並且重視消費者「知」的權利，訂有「直接供飲食場所火鍋類品之湯底標示規定」，需標示主要食材或風味調味料內容，將火鍋湯底的所有成分列出，讓消費者一目了然，使得湯底身家資料無所遁形，可避免業者謊稱是採用高等食材耗時熬煮，或是以商業機密為由含混帶過。

食藥署提醒消費者，應選購商譽良好、標示完整清楚的產品，少購買散裝、來路不明的產品，或是沒有清楚標示食品成分、保存期限及製造廠商者。此外，無論是滿漢全席或清粥小菜，都應掌握「均衡飲食」的原則，不暴飲暴食，才是維持健康的不二法門！

安全使用動力式熱敷墊

請注意「三要四不」

動力式熱敷墊為第一等級的醫療器材，是提供體表乾熱治療的電力醫用器材，可在使用時維持一定的溫度。購買前應看清包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」及完整之標示內容，使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。

三
要

要注意溫度



熱敷墊直接接觸到皮膚表面時，溫度應於45°C以下。

要控制時間



進行熱敷的時間不能超過約15至20分鐘，否則可能會因為熱蓄積於體表而導致燙傷。

要小心位置



皮膚較薄的部位(如脖子)，對熱的耐受度較低，需要注意使用熱敷墊的位置，以免燙傷。

四
不



不使用於嬰兒及對溫度感覺遲鈍者(例如孕婦、糖尿病患等)。



不於易燃環境下，或鄰近充滿氧氣及氧氣儲存設備旁使用。



不以強力壓折及扭曲方式使用或收納熱敷墊。



不以別針或其他金屬物品固定熱敷墊，以避免觸電。



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

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、林蘭璽、李婉嫻、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、郭慕蓉

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年12月17日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次