



## 【本期提要】


- 一、正確使用止痛藥
- 二、挑選好蛋小撇步
- 三、強化檢驗全力反毒





## 正確使用止痛藥


疼痛幾乎是現代人的文明病，很多人會自行服用止痛藥，用來緩解頭痛、經痛，或是因運動傷害、姿勢不良引發的手腳或肩頸痠痛等不適症狀，但是您知道如何

正確使用嗎？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒，民眾使用止痛藥應謹記下列事項，才能讓疼痛遠離你。

 **瞭解正確使用方式：**在藥局購買的止痛藥，應遵照藥師指示及藥品說明書（仿單）使用。如果有任何用藥的疑問；例如：每天使用幾次、每次使用多少量、適合飯前或飯後使用、外用藥品如何塗抹？可以詢問藥師，正確用藥才能發揮最大效果。

 **正在使用其他藥品，應主動告知藥師：**藥品併用可能影響藥效或增加不良反應的風險；例如：止痛藥成分常用於退燒藥或感冒藥，一起使用可能造成藥品過量的問題。若民眾正在使用其他藥品，在購買止痛藥前，應主動告知藥師。

 **用藥期間不飲酒：**酒精可能會影響藥效，或增加發生不良反應的風險；例如：止痛藥成分乙醯胺酚，併用酒精可能增加肝損傷的風險，而非類固醇抗發炎類止痛藥併用酒精，則可能增加腸胃副作用的風險，因此使用止痛藥期間，不應飲酒或併服含酒精飲料。

 **適時就醫治療：**疼痛是身體健康出現警訊的一種症狀，如果自行使用止痛藥 3 天



以上，疼痛仍沒有緩解甚至惡化，應立即就醫。

食藥署提醒，民眾就醫領藥或至藥局買藥時，可多諮詢藥師相關正確使用的用藥資訊，以免服藥後發生不良反應喔！



## 挑選好蛋小撇步

雞蛋是我們日常生活中經常烹煮的食材，且含有豐富的營養價值，但因日前媒體報導，有餐廳使用了不潔蛋品造成民眾食物中毒，還有部分蛋品受到汙染，造成消費者心生恐慌，對蛋品食用安全產生疑慮。

現行針對蛋品的衛生管理，食藥署除了要求具有一定規模的蛋品製造、加工及調配業者建立追溯追蹤制度、設置專職人員外，亦要求分階段實施食品安全管制系統（HACCP）等制度。透過法規及產製衛生輔導的方式，搭配市售蛋品抽驗計畫，希望民眾能取得安全無虞的蛋品。消費者購買蛋品時，也可參考右圖小撇步，幫助您選擇既新鮮又安心的好蛋！

另外，儲存蛋品時，以鈍端朝上的方式，放置於冰箱內冷藏存放，不宜放置於冰箱門邊，避免溫度變化過大，且應與其他食材分開存放，避免交叉污染。

雖然雞蛋價格不貴又營養，但也不能吃太多，根據衛生福利部最新版的每日飲食指南建議，一般健康的民眾每天可以吃 1 顆蛋，而血液膽固醇過高，曾罹患動脈血管硬塞、肥胖或是脂肪肝患者等，還是要注意蛋的攝取，一天應少於一顆蛋黃的攝取量。







## 強化檢驗全力反毒

「這個糖果的包裝超可愛，好想吃吃看喔。」當心糖衣裡包藏毒害！近年來毒品的樣態推陳出新，除外觀的多樣性外，毒品種類也持續增加，且常有多種毒品混合使用，也會以熟悉的包裝偽裝花草茶、奶茶、咖啡等，藉此降低民眾心防。為打擊毒品，有效防止毒品危

害，行政院提出「新世代反毒策略」，由食藥署執行「防止製毒原料假冒藥品原料藥進口」，以及「強化新興毒品檢驗量能」二大核心策略，針對藥品原料藥進行邊境查驗管控，並透過跨部會合作提升新興毒品檢驗技術，即時檢出，以防堵新興毒品於國內擴散。

為防止不肖廠商以申報合法藥品原料藥，但實際內容物卻是製毒的前驅物，食藥署修訂「輸入藥物邊境抽查檢驗辦法」，增訂所有藥品原料藥為邊境查驗項目，並以快速鑑定儀器（拉曼光譜分析儀）於邊境進行篩檢，必要時進行抽驗。同時加強稽查國內藥廠原料藥，以快速鑑定儀器抽測入庫原料藥，查核是否與購入資料及包裝標示內容相符；亦將可能做為毒品先驅物的原料藥，列為 GMP 查核重點。

面對用毒人口年輕化及新興毒品層出不窮，食藥署呼籲全民支持反毒，對於來路不明、包裝新穎的食物或藥品，切勿因一時好奇而輕易嘗試。倘民眾有毒品危害或藥物濫用相關問題，可至食藥署網站點選「消費者專區/反毒資源館」（網址為 <http://www.fda.gov.tw>）及「新世代反毒策略專區」，查詢反毒資訊，共創無毒社會環境。

## 新世代反毒策略

以人為中心 追緝毒品源頭  
以量為目標 消弭毒品存在



### 食藥闢謠專欄



#### 聽說止痛藥會讓經血逆流，這是真的嗎？

- 1 經痛一般分為原發性經痛、續發性經痛，原發性經痛是因為生理期子宮釋放前列腺素，造成子宮收縮而造成疼痛；續發性經痛可能原因包括子宮肌瘤、子宮內膜異位等，導致子宮或子宮周圍臟器有疼痛感。女性朋友在服用止痛藥前，務必諮詢醫師或藥師，分辨經痛成因，才能對症下藥。
- 2 非成癮性止痛藥又可分成單純止痛藥乙醯胺酚(acetaminophen)及非類固醇類消炎止痛藥。乙醯胺酚常見於普拿疼、泰諾(Tylenol)等藥品之成分，可直接作用在腦中樞神經而阻斷疼痛傳導，具鎮痛解熱功效，適用於頭痛或其它急性疼痛如肌肉筋骨痛、續發性經痛等，但不適用於有發炎情況的止痛。非類固醇類消炎止痛藥(NSAID)，常見如布洛芬(ibuprofen)、甲芬那酸(mefenamic acid)等藥品，可抑制前列腺素的生成，具有止痛抗炎功能，可用於原發性經痛。
- 3 服用止痛藥並不會導致經血逆流或阻礙經血排出，建議女性朋友於月經期間仍需多休息、保持身心愉快、減少壓力，經痛症狀原因有很多種，建議先看醫師，找出經痛原因，任何用藥問題，可以諮詢專業醫師或藥師，請確記「生病找醫師、用藥找藥師」的正確用藥觀念。



# 反~~毒~~，健康，幸福



反毒資源館



免費諮詢專線

0800 770 885

請請您 幫幫我



廣告



刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 7 月 13 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

