

# 【本期提要】

- 一、抗生素非消炎藥
- 二、採買年貨4原則
- 三、買夠用、煮剛好 落實廚餘減量

# 抗生素非消炎藥

「您的用藥裡面有抗生素,記得7天份的療程都要確實吃完喔!」王奶奶一直牢記藥師的提醒,但卻不太明白,抗生素就是消炎藥嗎?抗生素該如何正確服用?吃多了會不會傷身體呢?對此,食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)邀請臺北市立聯合醫院陽明院區藥劑科余芝瑤藥師,為大家解答。

請大家要明白,一般俗稱的消炎藥不是一種特定藥物,很多藥物都可能被歸類是「消炎藥」,而最常被當作消炎藥的包括:抗生素、類固醇及止痛藥。發炎不單只有細菌性感染才會引起,但只有細菌性的發炎,或懷疑是因為細菌感染時,才需要使用抗生素,像感冒多半是病毒引起,很可能跟細菌感染無關,就不需要使用抗生素。

抗生素是藉由殺死細菌來減輕感染部位的發炎反應,但對其他的發炎並沒有效果,因此「抗生素不等於消炎藥」。正確使用抗生素,可以降低細菌產生抗藥性,有效控制感染症狀。有鑒於抗生素的抗藥性,對全球人類構成的威脅日益嚴重,世界衛生組織(WHO)呼籲,世界各國都應正視抗生素使用的問題,避免抗藥性繼續擴大。以下為抗生素的使用原則:



- 1. 不自行購買:使用抗生素需經由醫師評估病情,而後 開立處方。
- 2. 不主動要求:抗生素是在細菌感染時才需要使用,不要認為抗生素多食無害, 看診時也不要向醫生主動要求「加一點抗生素」。

3. 不隨便停藥:抗生素的使用針對不同的細菌及病況,會有一定的療程。用藥後即使病情已有好轉,亦須服用完整個療程,避免產生抗藥性細菌。確實治癒感染情況後才可停藥。

服用抗生素時,若出現皮膚紅疹、搔癢或嚴重噁心嘔吐、腹瀉症狀,應立即停藥,並回診告知處方醫師或藥師。服藥時應與開水併服,避免果汁或其他飲品和藥物產生交互作用。如果忘記服藥,可馬上補服,然後依照下一次的指定時間,服用正常劑量;但若已接近下一次服藥時間,就不用再補吃,僅依時服用下一個正常劑量即可。

抗生素不等於消炎藥!這一點請大家牢記,唯有正確使用抗生素,才能降低 國內抗生素抗藥性的比例,確保民眾的用藥品質與安全。



# 採買年貨4原則

每逢農曆春節,總是要吃些應景食品,許多擺 在年貨大街上的魷魚絲、牛肉乾、堅果等各種餅乾 糖果,食藥署提醒,消費者購買前應留意4原則。

- 1. 散裝食品要標示品名、原產地:辦年貨、南北貨等散裝食品,都是秤斤論兩地賣,依據食藥署規定,只要是在超市、賣場、有實體店面的商家,販售散裝食品,都須要用卡片、標籤或是告示牌,清楚寫出「品名」及「原產地」向顧客自我介紹。
- 2. 食品放置於保藏設備中:選購時可留意放置食品
  - 容器的衛生及周邊環境,例如:容器是否乾淨、食品是否分類堆放,建議最好選擇有加蓋的商家食品,周邊也應整潔無蒼蠅、蚊蟲等病媒,應該冷藏的食品,不直接暴露於空氣,確保食品不會變質。
- 3. 拒買太鮮豔或有怪味的食品:很多人喜歡在購買散裝食品時先試吃,除了確認是否合自己的口味之外,更重要的是聞一聞是否有怪味,或是香氣太濃郁,同時還要用眼睛看,如果顏色過於鮮艷或太白,都有可能是異常狀況。此外,試吃之後產生的糖果紙、瓜子殼、牙籤等,記得放入垃圾桶,並與食品保持一定的距離,避免隨手亂丟造成髒亂。
- 4. 注意店員的衛生習慣:店員在拿取食品時,也要仔細看看,工作人員的衣著是否整潔、有沒有戴口罩、手套,使用的包裝袋是否乾淨,負責任的攤商,會仔細留意每個販售細節,消費者採買時也應多留意,才能開心享用食品,共度平安春節。





# 買夠用、煮剛好 落實廚餘減量

食藥署提醒,餐館業者產生的廚餘,不管是要清除或再利用,都應依照行政 院環境保護署廢棄物清理法,以及相關規定處理。餐館業者亦可參考食藥署提供 的小撇步,從食材、調理及販賣等不同階段,落實廚餘減量。

#### 1. 食材 (買得剛剛好):

適量採買:可評估營業狀況及存貨量,依據平均來客數、氣候等各項因素推估 食材使用量,避免囤積過多食材。

依據食材品質,進行分級使用規劃:進貨時依食材熟成情況,評估使用順序; 依據當季食材設計菜單,降低進貨食材不良率。

設定食材貯存條件及建立倉儲管理規定:貯存食材有適當區隔,並避免交叉汙染;依食材特性(例如:乾料、蔬果、魚肉、添加物等)確認貯存條件,需管制溫度或濕度者,建立適當管制方法,並確實記錄;遵行先進先出原則,並確實記錄。

#### 2. 調理 (煮得剛剛好):

善用全食材運用的觀念:活用食材非供食用的部位,例如:胡蘿蔔皮、洋蔥皮用於熬製高湯;將一種食材應用於多樣菜式中,減少因剩餘而廢棄的食材;善用食材,例如:製成湯類或切成丁狀等;剩餘食材在符合衛生安全前提下,還可製成員工餐。適當處理及製作食物,避免因汙染或腐壞而丟棄:調理前確認工作場所是否有不符合衛生規範之

處;烹調食物時,符合新鮮、清潔、生熟食分開、 澈底加熱與確實冷藏等原則;菜餚的貯存及供應, 維持適當溫度。



#### 3. 販賣(點得剛剛好):

張貼海報或標語,向員工、用餐民眾宣導惜食觀念;於菜單中提供多樣化的餐點量選擇,例如:量少等,減少消費者剩食量;建議客人點餐份量,減少廚餘產出;主動詢問客人提供打包服務;透過顧客意見單或觀察顧客用餐狀況,掌握受歡迎菜單,改進供餐內容。

# 你築知道的事

2019 - 月號

# 生病找醫師 用藥找藥師

**周末約會跑去看夜景,好** 像感冒了,一直流鼻水, 該如何是好。

你可以去社區藥局找藥師 ,諮詢可以緩解症狀的指 示藥啊!





這是緩解症狀的藥,要記 得依藥品說明書(坊單) 使用喔!



假如症狀一直都沒有改善 ,還是要趕快看醫師!



牙 守護厝邊頭尾 安全用藥

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

話:02-2787-8000 址:臺北市南港區昆陽街 161-2 號 編輯委員: 陳信誠、許朝凱、江仟琦、李婉媜、蔡佳芬、黃守潔、黃秋羽、楊博文、林邦德

洪志平、吳正寧、李品珠、羅維新、周清邦、楊雅珺、林高賢、陳信志

出版年月: 2019年1月25日 創刊年月: 2005年9月28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

