

藥物食品 安全週報



第 649 期

2018 年 2 月 23 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、 年假早收心！
運動調息防失眠
- 二、 認識皮膚雷射儀
- 三、 「1919」食安專線
打了沒？



年假早收心！運動調息防失眠

您今年的年假有多長呢？對許多上班族及學生族群而言，農曆年假及寒假已經結束了。在放假期間生活放鬆、作息改變，可能在上班、上課時容易出現疲倦、注意力不集中導致表現不佳，而造成工作或學業上的壓力，可能出現失眠等症狀，此時若需要使用安眠藥助眠，就要格外小心，

以免因不當使用而導致藥物成癮喔！

安眠藥屬管制藥品，須由醫師依據病患個人症狀、失眠類型及肝腎功能等選擇藥物，且會依病情、體重、年齡、肝腎功能、有無併服其他藥物等評估後開立處方，千萬別因失眠就自行服用安眠藥，更不要隨意接受親友的安眠藥，因為親友服用的藥，並不一定適合自己。若出現連續1週失眠、或每週失眠3天且持續1個月的情況，就要趕緊就醫。

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）呼籲，民眾如果有睡眠障礙，應找精神專科醫師看診，並遵循醫囑服用藥品。至於在收假前幾天，最好提早調整生活作息，如早睡早起、適度運動；並避免晚餐吃過飽、喝過多的茶、咖啡等含咖啡因飲料影響睡眠品質；開工、開學前一晚宜提前半小時就寢；睡前可聽柔和的音樂、緩和運動、泡溫水澡來紓壓舒眠。

另外，食藥署的「睡睡平安粉絲團」臉書粉絲專頁，透過輕鬆有趣的互動方式，提供正確使用安眠藥與睡眠方面知識，可讓大家迅速了解更多專業訊息，歡迎民眾點閱參考。





認識皮膚雷射儀

美容醫學正夯，利用雷射做為皮膚治療的方法已日漸普及，常見如紅外線雷射、氦氖雷射、二氧化碳雷射、鈷雅鉻雷射、紅寶石雷射、皮秒雷射等，了解不同雷射的特性及臨床運用、使用時的注意事項、可能的併發症是很重要的。食藥署了解愛美族的心情，特地告訴大家如何分辨市面上的皮膚雷射儀，是否適合自己的皮膚，以及出現併發症該如何處理。

皮膚醫學使用的雷射，有四大主要特性，包括：

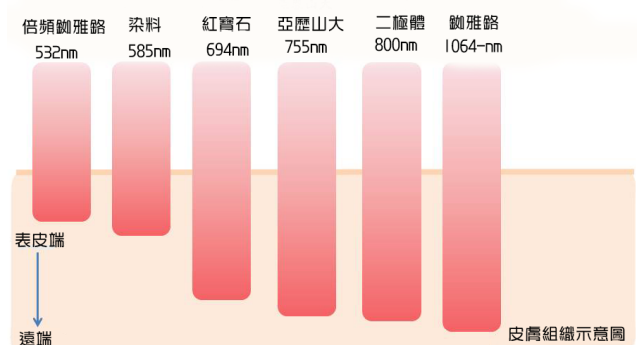
- 1 **波長**：波長愈長且能量越高對皮膚的穿透越深。
- 2 **脈衝時間**：是雷射光與皮膚接觸作用的時間長短，作用時間愈長，對組織傷害愈大。
- 3 **能量密度**：為每單位面積所接受的雷射能量。
- 4 **光點大小**：雷射照射的面積。



皮膚雷射儀的原理是利用特定波長的雷射光依據治療的範圍、深度及嚴重程度搭配療程改善皮膚症狀，例如較表淺的表皮層病變可選擇波長較短的雷射（532-nm 倍頻鈷雅鉻雷射），而較深層的真皮層病變則透過波長較長的雷射（694-nm 紅寶石雷射、755-nm 亞歷山大雷射、1064-nm 鈷雅鉻雷射），依患者皮膚狀況搭配適當的雷射儀才能達到治療效果。臨床上，使用雷射後產生的副作用可能包括如紅腫、水腫、瘀青、出血、接觸性皮膚炎或毛囊炎等短期併發症，以及皮膚感染、色素異常（變黑、變白或不均勻）、疤痕等較嚴重的併發症。

食藥署提醒，民眾在治療前應與主治醫生討論，依據不同的皮膚情況選擇合適的儀器與療程。使用後，應依照醫囑，護理治療的部位，一旦發生併發症，應盡速就醫。透過充分的溝通及細心的照顧，能夠有效地提高雷射治療效果，並減

雷射對皮膚組織的穿透力示意圖



少醫生與病人認知上的差距，避免不必要的醫療糾紛。

為保障自身消費權益和生命安全，民眾除了學習認識醫療器材，接受治療前可先向相關專科醫師諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書或上食藥署網站的許可證資料庫查詢；如有發現不良品或使用時/後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100 通報。



「1919」食安專線打了沒？

有食品安全相關疑惑該問誰？打「1919」專線就對了！為鼓勵全民參與食安，建立全民監督防護網絡，透過整合跨部會機關原有之服務專線設置

「1919」全國食安專線，此號碼簡單又

好記，又能提供便捷的單一服務窗口，只要在週一到週五的辦公日，上午8時到下午6時打電話，即可提供民眾或企業對食安的相關疑慮等諮詢服務，另外，其他食品相關服務專線可參考下表。



「1919」除可提供民眾或企業食品有關之陳情、檢舉及諮詢服務外，舉凡違法食品添加物、餐廳衛生不良或企業員工揭發黑心食品、不法廠商等，都能透過「1919」，快速連結至中央檢舉專線，由專人錄案管理，採

全程錄音、密件登錄方式受理，以保障檢舉人權益。歡迎民眾多加利用，直接撥打「1919」全國食品安全專線或各地方政府「1999」服務專線，共同為食安把關。

食品相關服務專線			
單位	電話	服務內容	備註
行政院消費者保護處	1950	消費者服務	-
行政院農委會	02-4499595	農業客服諮詢	-
經濟部中小企業處	0800-056476	馬上辦服務	提供中小企業行銷、經營管理、財務、資訊輔導與創業育成等方面的協助。
衛福部食藥署	02-27878200	檢舉諮詢服務	進線後可分成 項次1為食品檢舉 項次2為食品諮詢 項次3為消費問題 項次4為中小企業諮詢 項次5為生鮮農產諮詢

食藥關謠專欄

吃了安眠藥還是睡不著，再吃一顆安眠藥應該沒關係吧？

- 安眠藥的服用，應該遵照醫師的處方劑量，絕對不能有「吃了沒效再吃一顆」的心態。
- 依醫師處方，使用安眠藥後仍睡不著，可能是有其他導致失眠的原因，如身體或精神疾病引起，而且依據病人失眠型態不同(如入睡困難、早醒或無法維持睡眠等)，醫師亦會考量調整合適的安眠藥治療；所以應將「使用安眠藥仍睡不著」的現象及失眠型態告知醫師，由根本解決失眠問題。
- 食品藥物管理署在此提醒，安眠藥不是萬靈丹，應搭配正常規律的生活作息及運動(如按時起床就寢、午睡不宜過久等)，並遵照醫囑服藥，絕對不可以自行購買、任意增減劑量，導致安眠藥誤用或濫用，反而造成身體傷害。

用藥問藥師

看懂藥品標示五哉問！

一問 這個藥品我可以服用嗎？

- 清楚描述自己的身體狀況（症狀、發生時間）
- 告知目前使用的藥品、保健品
- 告知是否有抽菸、喝酒等習慣

二問 我是以下族群，可以服用這個藥嗎？

- 注意藥品標示的不得使用族群
- 有無重大疾病

三問 我該如何使用這個藥品？

- 依醫師、藥師或藥劑生指示服用藥品
- 詳讀藥品外盒、說明書（仿單）標示的用法用量

四問 我該注意那些事情？

- 認明品名、藥品許可證字號
- 留意製造日期和保存期限
- 確實依照藥品外盒、說明書（仿單）服用
- 正確服用藥品後，症狀仍未改善，應儘速就醫

五問 我該如何取得更多藥品資訊？

- 記錄藥師的諮詢電話，方便日後諮詢
- 至<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx> 網頁查詢藥品資訊



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

電 話：02-2787-8000

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏐、鄭維智、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 2 月 23 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

