



【本期提要】

- 一、人工淚液非眼藥！
天天使用需慎選成分
- 二、吃河豚風險大，料理食品
應以安全為先
- 三、認識雷射除毛手術

人工淚液非眼藥！天天使用需慎選成分

最近小琪白天上班、晚上又參加活動，戴隱形眼鏡的時間越來越長，眼睛常常酸痛，甚至乾澀到張不開，只能以眯眯眼來看人，她想買人工淚液來改善症狀，但一走進藥粧店，面對架上琳瑯滿目的產品，卻不知道該如何選擇。

民眾感覺眼睛乾澀不舒服時，多半會自行購買人工淚液，希望藉此舒緩症狀，但食

品藥物管理署建議，購買之前，仍應先諮詢醫師或藥師，確認何種成分、用法最符合實際需求，並及早發現自己的狀況是否需要進一步治療，以下將說明使用人工淚液最常見的2項迷思。

迷思一：可每天點人工淚液當「保養」嗎？

人工淚液的主要成分包括水、保濕劑、增稠劑，有助於短暫維持眼睛濕潤，市售種類大致可分為「單次使用」與「多次使用」兩種。

單次拋棄式包裝不含防腐劑，在開封當天就要用完，即使還有剩，也必須丟棄；多次使用型為了抑制微生物孳生，通常含有防腐劑，而且開封超過1個月也要丟棄，以免傷害眼睛。

原則上，不含防腐劑的人工淚液可以每天使用，臨床上治療乾眼症時，可能要每小時點2次，如果一天使用超過4~6次，就應挑選不含防腐劑的人工淚液以免引發過敏反應。

戴隱形眼鏡可以使用人工淚液嗎？



但是，大多數人往往不了解最適合自己症狀的產品種類及用法，而且有些防腐劑成分如：Benzakonium Chloride、Cetrimide 大量使用可能傷害角膜，因此，無論哪一種人工淚液，都需和眼科醫師或藥師討論後，再遵循建議使用，千萬不要憑直覺亂用。

迷思二：眼藥水可以取代人工淚液嗎？

一般眼藥水根據不同產品訴求，會在保濕成分之外額外添加其他成分，不建議當作人工淚液的替代品。

舉例來說，部分眼藥水加了血管收縮劑，以減少眼睛血絲，頻繁使用容易過度刺激眼睛；此外，還有些眼藥水含類固醇成分，若是使用時間稍長，容易在不知不覺中造成青光眼或白內障。

睡飽勤補水，常保眼睛舒適！

想預防眼睛乾巴巴，可以從飲食和生活習慣兩方面著手，包括適時補充水分、多吃富含維生素 A、C、E 的食物。此外，別在強光下看電腦或閱讀；用眼每 50 分鐘就適度休息 5 到 10 分鐘；睡眠充足不熬夜；若長時間待在空調環境，應遠離出風口，若房間太乾燥的話，也可以放一盆水喔。



吃河豚風險大，料理食品應以安全為先

日前媒體報導一位民眾吃了自己捕獲的河豚和內臟後，出現手腳無力、四肢麻痺、呼吸衰竭等症狀，為河豚毒素食品中毒，食藥署提醒您，不食用不明水產，才能避免食品中毒。

河豚毒素（tetrodotoxin）屬神經毒素，多分布於內臟組織及皮膚，毒性為氰化鈉的 1,000 倍以上，而且加熱仍無法破壞。毒素在人體內主要與神經細胞上鈉離子通道的蛋白質結合，阻斷神經傳導，誤食易導致神經中樞麻痺及衰竭等症狀。

臺灣常見的河豚約有 30 多種，種類眾多且辨別不易，民眾在採買或食用前應多留意，莫因貪圖美味而忽略中毒的風險。食藥署已編纂「吃河豚風險大-臺灣常見有毒河豚（鮠）圖鑑手冊」，電子檔可至食藥署網站的出版品專區下載（網址 <http://www.fda.gov.tw/TC/publicationsContent.aspx?id=38>）。此外，如果有民眾因誤食有毒水產品，或食用餐點後出現身體不適等症狀，應儘速就醫並配合衛生單位調查，及早釐清中毒的原因。





認識雷射除毛手術

很多人想利用雷射除毛的方式，輕鬆達到永久除毛效果，讓外貌看起來更加清爽美觀，不過，雷射除毛無法僅靠一次療程就去除所有毛髮，而且對麻醉藥容易有不良反應或是光過敏的人，不適合接受這種手術，建議手術前一定要和醫師充分溝通。

毛髮生長可分為 3 期：生長期、退化期與休止期，而雷射除毛是利用毛囊的黑色素吸收雷射光能，達到破壞毛囊幹細胞的目的，所以僅能對生長期的毛髮產生作用，為了確保所有不同週期的毛囊都遭受破壞，必須要分階段進行多次處理，無法只做一次療程就徹底除毛。



雖然毛囊黑色素對於波長 1064nm 以下的雷射光，具有一定的吸收率，但雷射光照射在毛囊時，也會被皮膚組織內的血紅素、水等物質吸收干擾。為避免傷害周圍組織造成疤痕，該手術會選擇黑色素吸收率較血紅素、水等佳，且能穿透至真皮層內的特定波長光束（如雷射波長 755nm），讓毛囊中的黑色素吸收雷射光並轉化為熱能，藉由溫度上升使蛋白質結構變性，破壞毛髮的再生能力，進而達到除毛的功效。

由於手術前通常會先在除毛部位塗麻醉藥，而且治療過程中，皮膚也會接觸到雷射光，因此，對麻醉藥有不良反應或是光過敏的人，不適合接受此手術；另外，皮膚有傷口或不適時，也要暫緩手術，等皮膚復原後再進行雷射除毛。

食藥署提醒，接受雷射除毛之前，請先洽詢醫師，評估過後，再選擇最適合自己皮膚狀況的治療，而且也要遵守治療前後的護理及注意事項。

如需查詢該醫療器材許可證產品相關資料，可以到食藥署的藥物許可證資料庫查詢（連結路徑：食品藥物管理署網站首頁/醫療器材/資料查詢/藥物許可證資料庫/西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。（註：本項醫療器材之使用，須符合「特定醫療技術檢查檢驗醫療儀器施行或使用管理辦法」之規定。）



醫療院所使用的雷射/電波儀器真的具有陰道回春、緊實之效能嗎？

- 1 醫療院所使用的雷射/電波儀器主要為一般外科、整形外科及皮膚科用雷射儀以及切割及止血用電力，這些醫療器材皆屬於第2等級醫療器材。
- 2 目前食藥署核准之雷射儀器產品，主要用於切開、切除、燒灼、汽化及凝結身體軟組織之一般外科手術；另有電波儀器產品，用途多為適用體表一般外科手術之凝結、止血。食藥署迄今未核准前述醫療器材用於陰道回春、緊實之適應症。
- 3 食藥署提醒，治療前必須與醫師充分地溝通，切勿聽信業者及醫療院所之不當宣傳導致不必要之健康風險。

魚類有優良蛋白質、多元不飽和脂肪酸及多種營養素，為孕婦及兒童應建議攝取之食品之一。但是，部分大型掠食性魚類有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對於胎兒及幼童之神經發育可能造成危害，所以應該依本建議適量攝食。



孕婦、育齡婦女及1-6歲兒童 魚類攝食指南



孕婦及育齡婦女魚類攝食量建議

- 每週宜至少均衡攝食7-9份(245-315公克)的各種魚類。
- 避免攝食鯊魚、旗魚、鮪魚及油魚。如攝食，每週以攝食不超過2份(70公克)之旗魚、鮪魚及油魚，或每週攝食不超過1份(35公克)之鯊魚為宜。

1-6歲兒童魚類攝食量建議

- 1-3歲兒童，每週宜至少均衡攝食2份(70公克)的各種魚類；4-6歲兒童，每週宜至少均衡攝食3份(105公克)的各種魚類。
- 避免攝食鯊魚、旗魚、鮪魚、油魚。如攝食，每個月以攝食不超過1份(35公克)為宜。

份量估計

1份魚肉=35公克
(可食生重)

- 目視約為成人三指併攏後之大小及厚度



註 針對鮪魚罐頭之攝食限制，僅限於以長鱸節所製之白肉鮪魚罐頭，其他鮪魚類罐頭之攝食建議，比照其他各種魚類。



FDA 食品藥物管理署
Food and Drug Administration

廣告

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10月12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

