【本期提要】

一、靠「緩瀉劑」治便祕？這些族群要小心

二、新制上路：食品中污染物質及毒素衛生標準

三、標榜「純天然」的植物染髮劑，真的比較安全嗎?

靠「緩瀉劑」治便祕？這些族群要小心

便祕是因為腸蠕動太慢或水分不足，使得糞球太硬而阻塞腸道，醫師診治時，會建議患者調整飲食或生活作息，有時也會開立「緩瀉劑」以治療症狀。緩瀉劑究竟是什麼藥？為何可以用來解決便祕問題？又該怎麼服用最有效？食品藥物管理署 （以下簡稱食藥署）特別邀請三軍總醫院臨床藥學部葉爵榮藥師，為大家介紹緩瀉劑的種類、正確治療方式及注意事項。

❶**膳食纖維、纖維補充劑和散裝瀉藥：**主要成分為洋車前子、甲基纖維素、聚碳芬鈣和小麥糊精。須將整包粉末或錠劑搭配少量水吞服後，再補充大量水分，藉由纖維素進入腸道的吸水膨脹作用，促進腸蠕動，增加糞便質量，軟化糞便，達到排便效果。

因服用簡單且安全，是最符合生理消化作用的治療方法，但腎功能不良，須限制水分攝取的患者，不適合使用這類緩瀉劑。

一般膳食纖維的建議量是每天 20 至 35 克，建議從少量開始並緩慢增加纖維攝入量來調節，可減少腹部脹氣。天然穀物、麥麩、柑橘類水果、豆類食物也有類似效果。

除了纖維類食物之外，蘋果、桃子、梨、櫻桃、葡萄乾、葡萄和堅果等食物的糖成分（山梨糖醇和果糖）對於緩解便祕也有幫助。

❷**表面活性劑:**又稱糞便軟化劑，目的在降低糞便表面張力，使水分更容易進入糞便。雖然副作用很少，但效果不如其他瀉藥。

❸**不易吸收的糖（聚乙二醇、乳果糖、山梨糖醇）及鹽（鎂乳、檸檬酸鎂、硫酸鎂）滲透劑:**促進腸道水分泌，從而增加大便次數。過量使用易影響電解質平衡並增加體液容量，可能會對心和腎功能不良病人形成負擔。氧化鎂具抑制胃酸作用，可同時緩解胃部不適、灼熱感或消化不良，但腎衰竭病人應小心高鎂血症。

❹**刺激性瀉藥（秘可舒 Bisacodyl、番瀉葉苷 Sennoside A、B）:**主要透過改變腸粘膜的電解質運輸，增加腸道蠕動。其中秘可舒具有胃部刺激作用，因此製作成腸道釋放劑型，需要整顆吞服。番瀉葉苷為中藥成分，可磨粉給藥。長期連續服用這類藥物可能與低鉀血症、蛋白質流失性腸道疾病、鹽超負荷相關。但長期使用刺激性瀉藥並不會導致結腸結構或功能受損，也不會增加結腸直腸癌或其他腫瘤風險。

❺**礦物油、甘油或秘可舒栓劑、水溶性造影劑灌腸（Gastrografin 或 Hypaque）:** 通常用於嚴重便祕，可以有效軟化糞便，提供腸道潤滑作用，排除糞便阻塞障礙。磷酸鈉灌腸劑可能發生低血壓、高磷血症、低血鉀或高血鉀、代謝性酸中毒、嚴重低鈣血症、腎功能衰竭和心電圖改變（QT 間期延長），建議腎功能不良及老年人避免使用。

新制上路 : 食品中污染物質及毒素衛生標準

食品在製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣過程中，可能面臨各式各樣潛在的污染，食藥署基於安全評估考量，並參考國內相關科學研究及國際間之管理規範，針對污染風險較大之食品或特定物質，優先研訂管制標準，以維護國人食品衛生安全。食藥署已於 2018 年 5 月 8 日公告「食品中污染物質及毒素衛生標準」，並將於 2019 年 1 月 1 日實施，請食品業者依「食品安全衛生管理法」（下稱食安法）之規定善盡自主管理之責任，包括符合「食品良好衛生規範準則」之管理原則，確認食品原物料符合「食品中污染物質及毒素衛生標準」及相關衛生標準後，始得用以進行後續之加工，落實源頭管理。

現行各類衛生標準種類及項目繁多，例如:「水產動物類衛生標準」、「食品中真菌毒素限量標準」及「蔬果植物類重金屬限量標準」等，常增加食品業者或衛生機關查詢之困難，近年來食藥署著手進行衛生標準規範體系之檢討，整合各項衛生標準中有關重金屬、真菌毒素及其他特定污染物質，集結成「食品中污染物

質及毒素衛生標準」，另配合該標準同時公布「食品中污染物質及毒素衛生標準 Q&A」，提供部分食品類別和標準適用說明。

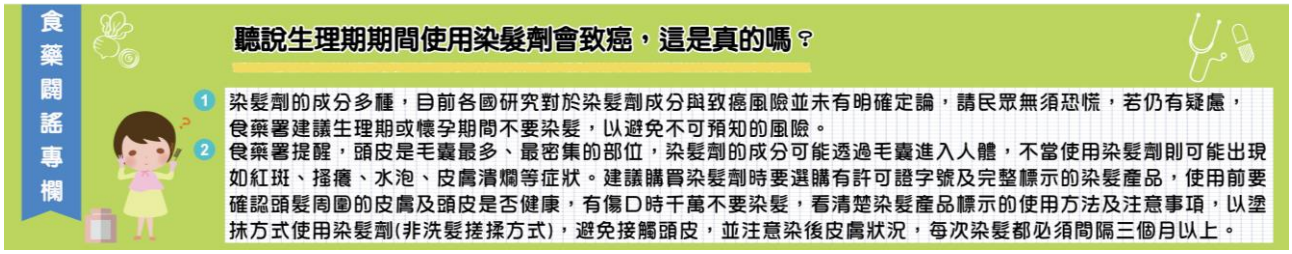
政府單位為確保業者販賣之產品符合衛生標準，會定期對市售產品進行抽驗，若抽驗結果發現超出其衛生標準，根據食安法第 48 條，該業者依規定須限期改正，如屆期不改正者得處以 3 萬元以上 3 百萬元以下罰鍰。

標榜「純天然」的植物染髮劑，真的比較安全嗎?

坊間流行使用標榜純天然植物染髮劑來染髮，以避免化學藥劑的傷害，例如選用指甲花來染髮。指甲花粉（Henna），可使頭髮表面產生暫時性橘紅髮色，非化學性染髮劑，為髮表著色劑，不屬含藥化粧品管理。不過，食藥署曾經發現有些市售產品，為使色彩多樣化及強化染髮效果，標榜純天然植物性染髮劑卻擅自添加化學性染髮成分，且未領有衛生福利部核發之許可證。為確保消費者使用安全及權益，建議民眾選購產品時務必檢視產品標示，尤其是顏色鮮豔或染色持久的產品，需特別留意是否含有化學性染髮劑成分，若含有如對苯二胺（P-Phenylenediamine）等含有醫療或毒劇藥品基準之染髮劑成分，產品包裝應標示有衛福部許可證字號及完整的使用注意事項，才可選購及使用。

食藥署為與國際接軌，已於 2018 年 4 月 13 日預告修正「化粧品含有醫療或毒劇藥品基準中染髮劑成分」，將允許用於化粧品之染髮劑成分修正至 104 項，該公告預計於 2019 年 1 月 1 日實施。為確保消費者使用化粧品之衛生安全，食藥署會定期監控市售染髮產品添加之染髮劑成分是否符合相關管理法規與標示宣稱。民眾若想進一步瞭解染髮劑相關資訊，可依「化粧品含有醫療或毒劇藥品基準中染髮劑成分」(路徑：食藥署首頁>公告資訊>本署公告)，檢視產品內含之染髮劑種類；另外使用產品前，應先評估自身體質及肌膚狀況，選擇適當產品或請教專業人士後再行使用，不可輕信誇大之廣告宣稱。

如果您在選購及使用化粧品時，發現產品標示不全、甚至使用後產生不良反應時，可至食藥署「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報，或撥打通報專線：02-66251166-6401。



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、許朝凱、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文銹、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、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 12 月 14 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