



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第748期

1 惜食菜譜 鼠年大放送！

金鼠佳年來報到，當您在準備年菜時，萬一有用不完的辣椒及小黃瓜等食材，該如何變出有創意的年菜呢？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特地彙整出近10年來，由專業廚師們設計出一道道充滿巧思的簡易食譜，其中的一道「涼拌果醋雙耳」，只要用水果醋、川耳、白木耳及小黃瓜等食材，就可以輕鬆變出熱量低又爽口的「惜食」年菜！

為了推廣減少食物浪費、餐飲衛生安全，以及食在安心健康的觀念，食藥署去年舉辦「108年度年菜記者會暨餐飲業食材有效利用推廣表揚會」，並在吳秀梅署長及FDA優良廚師的帶領下，教導大家以衛生的方式烹調，輕鬆做出美味的年菜料理。

食藥署今年好康大放送，分享歷年來多位廚師精心研發的年菜食譜並彙集成冊，內容包括中、西式及葷、素食

年菜共計66道，值得典藏的經典料理。歡迎民眾至食藥署網站（<http://www.fda.gov.tw/>）>出版品>圖書，或至食藥署食品衛生安全課程資訊管理系統（<http://foodedu.fda.gov.tw/>）>學習資源>出版品，均可下載電子檔參考，邀請大家一起「惜食愛物巧烹煮，享受美食愛地球」！



2 人工避震器？ 取代椎間盤護脊

低頭滑手機，當心頸椎的「避震器」遭殃！現代人手機不離身，長時間低頭

滑手機，會造成頸椎椎間盤壓力過大，從肩頸到腰部都可能出現痠痛症狀，導致頸椎出現椎間盤退化性疾病。

椎間盤位於兩脊椎骨之間，功能如同避震器一樣，在脊椎活動時能減緩脊椎承受的壓力與衝擊，以防止脊椎損壞，並可以提供脊椎活動的能力。當椎間盤因經年累月的壓力，或受到突然的衝擊力時，椎間盤中央的髓核，就會被擠壓出來而壓迫到神經，導致椎間盤突出。

人工椎間盤是一種可以模擬人體正常椎間盤的植入式裝置，屬於中、高風險醫療器材。當椎間盤突出需要治療時，透過手術將病變的椎間盤切除，並植入人工椎間盤，取代原來椎間盤的位置，讓患者的脊椎在術後仍可保持良好的活動性，患者術後的自我照護須知包括：

- (1) 病患術後3至5天便可出院。
- (2) 維持正確的睡姿，保持脊椎曲線自然平直，避免脊椎彎曲。
- (3) 早上起床前先做些簡單的伸展運動再下床。
- (4) 不要維持固定的姿勢太久，多動動身子。
- (5) 在患部做熱敷，以41到43°C的溫度熱敷15-30分鐘，每天1至2次。
- (6) 維持適當的體重，以減輕關節承受的壓力。

植入人工椎間盤

患者自我照護須知



病患術後3至5天便可出院



維持正確的睡姿 保持脊椎曲線自然平直 避免脊椎彎曲



早上起床前 先做些簡單的伸展運動再下床

不要維持固定的姿勢太久
多動動身子



在患部做熱敷 以41到43°C的溫度熱敷15-30分鐘 每天1至2次



維持適當的體重
以減輕關節承受的壓力



食藥署提醒，在您接受人工椎間盤置換手術前，務必與骨科醫師充分溝通，依照病情、職業、生活習慣等，評估是否適合置換人工椎間盤，並遵守醫院提供的手術前、後注意事項。

有關醫療器材相關資訊，民眾可詢問醫師，也可到食藥署網站的醫療器材許可證資料庫系統查詢產品相關資訊（連結：食藥署網站首頁<http://www.fda.gov.tw>>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。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及時反應。

3 購藥返臺轉售 觸法賠本罰更多

每年的寒假及農曆春節的連續假期，是大家出國旅遊的高峰期，趁著出國之便，購買家中及親友常用的藥品，但有些民眾因購買數量太多，透過網路平台轉售，甚至在網路平台以協助代購方式，取得預約訂單，再到國外購買消費者預約訂購的藥品，回國後轉售或販售，但您知道此行為已觸法了嗎？

藥品並非一般商品，許多國外的藥品未經過政府把關且無中文標示，民眾若擅自購買服用或使用，恐會損害健康，食藥署針對攜帶藥品回國注意事項進行說明，以免讓您花錢傷心又傷身。



(1)從國外帶回來的藥品，只能自用，不得販售。

根據藥事法規定，販賣藥品需由藥商申請藥品查驗登記，取得藥品許可證，才可以販賣，若私自販售國外帶回來的

藥品，涉及違反藥事法第83條，有可能被處以7年以下有期徒刑，得併科5,000萬元以下之罰金。

(2)攜帶回國的藥品數量有明確限制。

出國旅遊可帶回國的藥品數量有明確規範，各類藥品數量上限可詳見「入境旅客攜帶行李物品報驗稅放辦法」第4條附表之規定（非處方藥每種至多12瓶（盒、罐、條、支），合計以不超過36瓶（盒、罐、條、支）為限；處方藥未攜帶醫師處方箋（或證明文件）以2個月用量為限；處方藥攜帶醫師處方箋（或證明文件）者不得超過處方箋（或證明文件）開立之合理用量，且以6個月用量為限；針劑產品須攜帶醫師處方箋（或證明文件）。

(3)從國外帶回來的藥品，安全性須自行負責。

自行攜帶藥品回國，或是寄送回國內的藥品，如果服用後出現嚴重藥品不良反應，無法受到藥害救濟的保障，也就是說自己需對藥品的安全性負責，因此不建議民眾自行攜帶藥品回國，或寄送國外的藥品回國。

食藥署提醒民眾，切勿任意購買來路不明或誇大療效的藥品，也不要將藥品當作伴手禮送人，若有攜帶藥品的需求，則應多注意相關規定，以免損及自身權益又觸法！

預防食品中毒大作戰

預防食品中毒5要原則



1. 要洗手

調理時手部要清潔，傷口要包紮



2. 要新鮮

食材要新鮮，用水要衛生



3. 要生熟食分開

生熟食器具應分開，避免交叉污染



4. 要徹底加熱

食品中心溫度應超過70°C



5. 要注意保存溫度

保存低於7°C，室溫下不能放太久



衛生福利部食品藥物管理署
115-61台北市南港區昆陽街161-2號

電話：(02)2787-8000
諮詢服務專線：(02)2787-8200

廣告