



歡迎訂閱
電子報

2020年1月24日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第749期

1 春節辦桌 採購清單寫了沒？

金鼠年來報到，當您與家人團聚時，總是免不了吃喝一番，享受美味佳餚，但要如何在各種年節乾貨、零嘴中，挑選衛生、安全的食品呢？食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提供的選購、調理小撇步，幫助您買得剛剛好，避免重複加熱年菜吞下肚的煩惱！

採買前，應先規劃好採購清單，若沒有經過事先規劃，容易造成採買時不知不覺購買過量，造成同一道菜餚不斷重複烹調，不僅增加食品中毒的風險，營養素也因為不斷高溫加熱而被破壞。年節期間若需要採買食材，只要到全年無休的大賣場補齊即可，藉此避免過度採買造成浪費的情形。

選購年貨時則要注意包裝外觀是否破損及效期，建議在購買密封完整包裝的乾貨食品時，應先確認包裝外觀是否破損，並注意產品上要有明確標示內容物名稱、有效日期、廠商名稱、地址、

電話，以及原產地、營養標示等資訊。此外，也要仔細確認產品是否在標示的有效期限內，並注意有效日期不能以標籤黏貼方式標示，且觀察有效日期是否有塗改痕跡。

採買前 年貨選購小撇步

規劃好採購清單，預防過量採買

選購時

注意包裝外觀是否破損
要有明確標示內容物名稱、有效日期、廠商名稱、地址、電話、原產地及營養標示等資訊

購買散裝食品

把握先看、後聞，不選外觀過於鮮豔或白皙的食材，並確認業者正確標示品名及原產地



當您購買散裝食品時，應把握先看、後聞，不選外觀過於鮮豔或白皙的食材，並確認業者正確標示品名及原產地。若是食品聞起來有霉味、異味，或是香味過於濃郁也都要避免購買。

若您選擇到店鋪購買烹調好的年菜，則要留意店鋪的環境衛生情況，如：盛裝食材的容器、工作檯面、天花板及地面四周環境，應保持整潔乾淨。不要購買來歷不明、發出異味或外觀異常

的菜餚。若買回來的菜餚已經冷卻，可放在冷藏庫儲存（溫度應控制在7℃以下），若要冷凍儲存，溫度則應維持在-18℃以下，才能有效達到冷藏、冷凍的目的。

還在為準備年菜而傷透腦筋嗎？別擔心，只要上網即可免費獲得食藥署彙整的66道典藏年菜料理，就可以輕鬆在家煮出「總舖師」級的美味佳餚，歡迎大家到食藥署官網（<http://www.fda.gov.tw/>）>出版品>圖書，下載電子檔食譜。

2 過敏族用藥 看懂4點就對了！

想要趁春節外出旅遊的過敏族請注意，先看食藥署的用藥小叮嚀就對了！在旅行途中，最怕出現鼻塞、流鼻水、打噴嚏、眼睛及喉部搔癢等過敏症狀，當您自行購買非處方抗過敏藥品使用前，先看懂以下4點，保證安心用藥、歡慶鼠年！

1

**買藥時先諮詢
醫藥專業人員**

2

**用藥前詳閱用法、
副作用**

3

**小心交互作用
服藥配溫開水**

(1)買藥時先諮詢醫藥專業人員

食藥署提醒民眾，有青光眼、嚴重代謝性肝腎疾病、心臟病、高血壓、糖尿病、甲狀腺機能亢進及呼吸疾病者，勿自行購買藥品，應先洽醫師診治。如為孕婦、可能懷孕婦女及哺乳婦女、65歲以上、服用鎮靜藥、安眠藥或其他藥品者，使用抗過敏藥前請先諮詢醫師或藥事人員。

(2)用藥前詳閱用法、副作用

抗過敏藥品可能引起嗜睡，服藥後勿駕車或操作危險性機械，尤其春節期間，許多人需開車南來北往出遊玩，應注意開車駕駛是否有服用抗過敏藥，以免發生危險。

部分抗過敏藥品含咖啡因成分，如果選用該類藥品，避免再服用含咖啡因的藥品及飲料，造成過多咖啡因引起神經緊張、興奮、失眠及心跳加速。

(3)小心交互作用，服藥配溫開水

特別提醒民眾服藥時應搭配溫開水，不得與酒精性飲料並用，也不要隨手拿起手邊的葡萄柚汁或柳橙汁併用，這不僅會影響藥品性質，也會影響藥品原有的療效，甚至造成嚴重的副作用。

4

**適時就醫服藥
勿信偏方延誤診治**

(4)適時就醫服藥，勿信偏方延誤診治

食藥署提醒，若您出現嚴重症狀要立即就醫，不要依賴自行購買的藥品而延誤治療。萬一吃了抗過敏藥品，出現身體不適的情況，或連續服藥數日後，症狀仍未改善，應停止使用，立即就醫並接受醫師診治喔！

3 蘇打水洗頭？ 當心傷皮、髮脆

「聽說用蘇打水洗頭髮比較滑順？」為了減少使用化學物質，有人特地選擇poo-free的洗髮精，或改用蘇打水清洗頭部。對此，新竹國泰綜合醫院皮膚科主任陳怡安提醒，萬一蘇打水調配不當，可能會傷害頭皮，還會讓髮質變得更脆弱喔！

陳怡安醫師說明，頭部清潔是日常生活中重要的一環，不但讓個人感到舒適度，也是社交禮儀的關鍵。由於一般洗髮精含有界面活性劑，利用親油端吸附油脂，親水端去接觸水分子，沖洗後達到清潔的目的，若選擇合適的產品，停留時間不要過長並經過徹底洗淨，通常不至於造成危害。

雖然頭部清潔的重點是頭皮，但是頭髮的狀態反而是外型扮演的重要角色。通常日常頭部的清潔程序，可先從頭皮開始，稍做按摩後再順著髮絲去除

髒污。使用洗髮精時，可依照產品特性與個人需求，均勻抹上。如果在意長髮的柔順感與光澤度，可以在較遠離頭皮的髮梢處，使用溫和的潤護髮產品。

提到許多人夢寐以求的秀髮滑順感，會因個人髮質上角質蛋白的差異，以及含水量不同受到影響，環境中乾濕度或酸鹼性的變化，也會造成電荷上的改變，讓頭髮變得毛燥。

如果民眾自行調配蘇打水後，用來洗頭髮有一定的風險，因為蘇打水添加的碳酸氫鈉呈弱鹼性，萬一用量不當造成酸鹼中和的反應過度，可能會傷害頭皮的角質層，長期下來也容易讓頭髮脆弱而變得不滑順。若有頭皮或頭髮的問題，應該諮詢專業皮膚科醫師的意見，以免出現發癢、疼痛或落髮等各種症狀，甚至惡化成脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎或毛囊炎而不自知。



什麼時候可以撥打1966？

若您身邊的親友有以下情況，都可能是長照服務的對象：

- ✓ 65歲以上失能老人
- ✓ 55歲以上失能原住民
- ✓ 50歲以上失智者
- ✓ 失能身心障礙者
- ✓ 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人

(例如需要別人協助吃飯、移位走動、沐浴、如廁等)



1966

前五分鐘免費

一通電話 長照到您家

服務時間

週一至週五

08:30-12:00 | 13:30-17:30

長照2.0 服務在厝邊

有長期照顧需求的民眾，快撥打

長照服務專線
前五分鐘免費

1966



長照2.0 我們照顧您



衛生福利部 關心您

廣告

打1966前， 應該準備哪些資訊？

- 1 受照顧者狀況
- 2 受照顧者姓名、年齡、居住地址等基本資料
- 3 主要照顧者姓名及電話
- 4 主要聯絡人姓名及電話



撥打1966，可以得到哪些協助？

市話或手機撥打

1966

前五分鐘免費

服務時間

週一至週五

08:30-12:00

13:30-17:30



長期照顧
管理中心

確認資格

電話上了解您家人的情況，初步確認是否符合長照服務申請條件

到府評估

照顧管理專員到您家，對個案家訪評估

擬定照顧計畫

與個案、家屬共同擬定照顧計畫，幫您找到合適的長照資源，並說明政府補助額度，分擔您的照顧重擔

核定後即可使用服務，例如居家服務、日間照顧、交通接送、輔具及喘息服務…等

