



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第758期

1 安眠舒壓 5「藥」點！

生活、工作重擔太大讓您容易失眠嗎？現代人有許多睡眠障礙，您會因為睡不著就服用安眠藥？或是拿親朋好友吃的藥？如果沒有正確使用藥物，恐怕仍會飽受睡眠困擾。

因此，服用鎮靜安眠藥後，若未依指示立即睡覺或其他因素影響，其副作用可能會增加跌倒風險，產生更嚴重的問題。而不適當的用藥行為，也可能導致鎮靜安眠藥的濫用及衍生其他問題。

鎮靜安眠藥的作用，分別為減緩焦慮、幫助入睡、肌肉鬆弛及緩解痙攣等作用。不同的鎮靜安眠藥效用強度都不同，不同年齡層及睡眠障礙類型使用後的效用也會因人而異。

食品藥物管理署提醒，在使用鎮靜安眠藥時，應注意下列 5「藥」點：

(1)任何一種藥物，服藥時都應配服白開水，不建議以茶、酒、咖啡或其他飲料替代。

(2)依照醫師指示服用正確的劑量，不可因認為藥效不足而自行加量，或擔心副作用而自行減量。

(3)每一種藥物都有其作用特性及作用時間，須依指示於正確時間服藥。

(4)服藥期間若於其他醫療機構就醫，請告知看診醫師其他正在服用的藥品，以減少重複開立藥品，而增加跌倒風險。

(5)藥物治療期間，醫師會依情況調整用藥，不可以自行判斷症狀而任意停藥，突然停藥可能會出現焦慮或反彈性失眠等症狀。

最重要的是，藥物「不可以」與好朋友分享，若有睡眠障礙等問題，應找睡眠或精神專科醫師診治、找出病因，並依照醫師指示正確用藥。處理失眠問題，藥物治療只是其中一部份，還需要配合調整日常生活、情緒調適並緩解壓力，才能找出真正失眠的問題來源，有效改善睡眠品質喔。

不可與他人分享藥物



2 體溫量測 大哉問(一)

「請量一下體溫！」隨著嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)肆虐全球，無論是上學、上班、進餐廳用餐或是搭捷運、高鐵，現在都必須先量測體溫；但你知道量體溫有哪些方式？測量時又有什麼「眉角」？義大醫院家醫科鄭曉霖醫師讓你一次搞懂！

五種常見的體溫量測，掌握眉角量得精準

(1)額溫

- ☑使用工具：紅外線額溫槍
- ☑發燒標準： $>37.5^{\circ}\text{C}$
- ☑量測方式：在額頭保持乾燥、無瀏海干擾下，將額溫槍近距離置於眉心的位置，做定點量測，或是採橫向滑動進行測量。

★注意事項：有鑑於額溫槍測量部位屬於人體最外層，易受當下環境影響，每次使用前，應先根據所附說明書所載使用方式置於量測環境，使其感應器與環境溫度達到平衡後再進行操作；被測量者若是剛剛走路或運動，體溫可能略高，建議可以休息10~15分鐘後再測量。

(2)耳溫

- ☑使用工具：紅外線耳溫槍
- ☑發燒標準： $>38^{\circ}\text{C}$ (惟 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 之間的體溫可能正常也可能是低度發燒，建議於此範圍內應持續追蹤或詢問專業醫事人員)。
- ☑量測方式：透過紅外線掃描耳膜所釋放的熱能，由此得到體溫。但耳道的結

構隨著年齡的不同而有所差異，因此量耳溫時，3歲以上將耳朵向上向後拉，3歲以下將耳朵向下向後拉，但3個月以下的嬰兒不建議使用耳溫模式。

★注意事項：若需搭配耳套使用的耳溫槍，一旦不加裝耳套反而會測量不準；耳溫槍及耳套使用方式請詳閱所附說明書；測量前需確保耳朵清潔，因耳垢太多會影響準確性；因左、右耳溫度不盡相同，測量時應以溫度較高的為準。

(3)口溫

- ☑使用工具：電子體溫計
- ☑發燒標準： $>37.5^{\circ}\text{C}$
- ☑量測方式：使用前，先用酒精擦拭，再將體溫計置於舌下，口唇閉緊，停留約30秒~1分鐘。會聽到嗶聲表示測量完畢。

★注意事項：測量前，應避免進食、喝水、抽菸等影響口腔溫度的行為；倘若進食，須30分鐘後再進行測量。

(4)腋溫

- ☑用工具：電子體溫計；水銀溫度計
- ☑發燒標準： $>37^{\circ}\text{C}$
- ☑量測方式：將體溫計的測量端置於腋窩深處，手臂夾緊，電子體溫計停留約30秒~1分鐘，會聽到嗶聲表示測量完畢；水銀溫度計停留約3~5分鐘即可。

★注意事項：腋窩處須注意不要放置干擾體溫的物件，如冰枕；在量測時，應保持腋窩處乾燥，使其不受汗水影響。

(5)肛溫

- ☑使用工具：電子體溫計；水銀溫度計



3 體溫量測 大哉問(二)

體溫計需有醫材許可證，記得在合格的醫材通路購買

前面已經介紹5種體溫量測方式，而針對量測體溫所使用的工具，鄭暉霖醫師特別囑咐3大點：「第一，每家廠牌的操作方式不盡相同，使用前一定要詳閱說明書；第二，器材使用後，以75%酒精擦拭即可；第三，體溫計屬醫療器材，須有醫材許可證，記得到合格的醫材通路購買，千萬不要在網路上購買來路不明的體溫計。」

- ☑發燒標準：>38°C
- ☑量測方式：量測前，先塗抹嬰兒油或凡士林作為潤滑，嬰兒採俯臥或仰臥抬腿姿勢，兒童及成人採側臥姿勢，再慢慢將溫度計插入肛門，成人深度約3公分，嬰幼兒約1.5-2.5公分，電子體溫計約30秒-1分鐘會聽到嗶聲表示測量完畢；水銀溫度計停留約1~3分鐘即可。

★注意事項：測量期間姿勢須固定不能亂動，以免溫度計造成肛門受傷；1個月以下的嬰兒不建議使用肛溫模式進行體溫測量。應格外注意衛生，最好僅個人使用，不與他人共用，避免交叉感染。

▼五種常見的體溫量測

體溫量測方式	額溫	耳溫	口溫	腋溫	肛溫
使用工具	紅外線額溫槍	紅外線耳溫槍	電子體溫計	1.電子體溫計 2.水銀溫度計	1.電子體溫計 2.水銀溫度計
操作方式	近距離置於眉心的位置做定點量測，或是採橫向滑動測量	提拉耳朵後，將探頭深入耳道後測量	置於舌下，口唇閉緊	將測量端置於腋窩深處，手臂夾緊	塗抹潤滑劑後，嬰兒採俯臥或仰臥抬腿姿勢，兒童及成人採側臥姿勢，插入肛門後測量
量測時間	數秒鐘	數秒鐘	約30秒~1分鐘	1.約30秒~1分鐘 2.約3~5分鐘	1.約30秒~1分鐘 2.約1~3分鐘
優點	快速、便利；適用於所有人；無須另添購搭配物件	快速、便利	離人體核心近，溫度準確性高	很適合3個月以下的嬰兒使用	離人體核心近，溫度準確性高；干擾因素較少
缺點	每次使用前都要先依說明書所載使用方式置於量測環境，使其感應器與環境溫度達到平衡後再進行操作；易受外在環境干擾	部分產品需另添購耳套	易受食物影響口腔溫度；須注意交叉感染	易受汗水影響	較具侵襲性；須注意交叉感染
發燒標準	>37.5°C	>38°C ★	37.5°C	>37°C	>38°C
不適合族群	無	3個月以下嬰兒	無法配合含咬體溫計者，如嬰兒；意識不清者	腋下容易流汗者	容易躁動、無法控制的孩童；心臟病患者；有傳染症狀者、易腹瀉者

★ 惟37.5°C~38°C之間的體溫可能正常也可能是低度發燒，建議於此範圍內應持續追蹤或詢問專業醫事人員



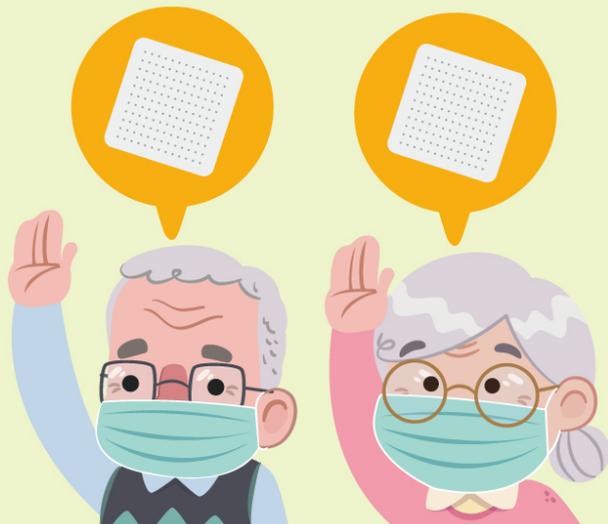
酒精棉片：

棉質材料+酒精溶液

主要用於皮膚表面之清潔、消毒及抑菌

請將酒精棉片留給真正需要的人

酒精棉片是慢性病患者於胰島素注射及血糖檢驗前做局部皮膚清潔與消毒的必備品



選購時要依照

「醫材安心三步驟、一認二看三會用」
才能選的安全，用的安心

認

認識酒精棉片是醫療器材。

看

購買時要看外盒有無標示許可證字號

會用

使用前要讀說明書，才會用！

 衛生福利部食品藥物管理署 廣告
FDA Taiwan Food and Drug Administration

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：陳信誠、許朝凱、謝碧蓮、陳瑜絢、高雅敏、王博譽、林邦德、王兆儀
吳敏華、王柏森、董靜馨、楊千慧、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2020年3月27日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第758期 第4頁