



歡迎訂閱
電子報

2020年4月10日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第760期

1 食品斷捨離 防霉 3 撇步

清明連假結束，天氣仍舊雨紛紛！說的正是春夏轉換的高溫多溼氣候，此時最容易滋生黴菌，萬一家裡採購的乾貨及雜糧類產品等食品儲存不當，就可能會發霉變質而腐敗。為了確保購買及存放食品的安全性，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特地彙整出3點「防霉」小撇步：

一、挑選採買新鮮Go

(一)食材宜少量分次購買，避免一次大量採買及囤積食材，才能確保新鮮。

(二)選購時，儘量購買新鮮、包裝完整、標示正確且外觀良好的產品。

二、保存儲放確實做

(一)開封前：乾貨及雜糧類產品，要妥善保存於陰涼乾燥環境。

(二)使用時：確認有效期限，並且要標示開封日期、先開封的要優先使用（先進先出原則）。

(三)開封後：未使用完，要密封存放，例如：先以密封夾封口後，再儲存於乾燥的密封罐中。

三、貯存過期 Let it go

冰箱不是保存食品的「萬能百寶箱」，民眾要定期清點存放冰箱的食材，一旦發現有發霉或逾期的食材，應立刻丟棄，不再食用。



1. 挑選採買新鮮Go

- #少量分次購買
- #選購新鮮
- #包裝完整
- #標示正確
- #外觀良好



2. 保存儲放確實做

- #放置於陰涼乾燥環境
- #注意產品有效期限
- #標示開封日期
- #把握先進先出原則
- #未使用完，要密封存放



3. 貯存過期Let it go

- #有發霉
- #逾期的食材

應立刻丟棄

過期或發霉的食品就該斷捨離！因為發霉的食品可能會產生真菌毒素，危害人體健康，就算加熱烹調或切除發霉部位之後，還是無法確保完全去除真菌毒素。請大家一定要牢記以上防霉3撇步，儘量降低發霉或腐敗的可能性，能確保吃得安心又健康。

2 貼吩坦尼貼片泡澡？ 母湯啊！

當嗎啡用藥無法止痛時，該如何治療呢？對於中度到重度疼痛患者而言，嗎啡及其他與嗎啡作用原理類似的藥物（又稱「類鴉片止痛劑」）可幫上忙，吩坦尼（Fentanyl）就是其中之一，其止痛效力比嗎啡高50至100倍，又能製成經皮膚吸收的貼片劑型，一片可以使用好幾天，並可維持一定的藥效，減輕使用者換藥或每天吃多次藥物的負擔。

由於吩坦尼貼片持續釋放藥物的特性，所以要格外小心處理使用後的貼片，在國外曾有人把用過的貼片，任意丟棄在家中的垃圾桶，造成小孩誤用吩坦尼貼片而死亡的不幸事件。有鑑於此，我國的醫療院所在給藥時，會發放「吩坦尼穿皮貼片使用紀錄表」，除了使用者

須記錄外，也請使用者將撕下的舊貼片集中保留，在回診時把紀錄表及舊貼片一起繳回，才能領新的貼片。

此外，要注意的是，吩坦尼貼片藥物的釋放速度，會受到溫度影響，溫度愈高時藥物釋放愈快，所以洗澡時要避免泡熱水澡。而冬天使用電暖爐、電熱毯時，使用者要注意，讓熱源遠離貼有吩坦尼貼片的皮膚，否則會造成藥物在短時間內大量釋出，很容易引起副作用（噁心、嘔吐、便秘、暈眩及嗜睡），甚至導致藥物過量呼吸抑制而致死。同樣的，當使用者發燒時也會增加對藥物的吸收，有發燒症狀時請告訴醫師，醫師會視情況調整貼片的使用。

吩坦尼貼片

Fentanyl

▶ 切勿隨意丟棄

請依「吩坦尼穿皮貼片使用紀錄表」記錄使用狀況，也將舊貼片集中保留，於回診時把紀錄表及舊貼片一起繳回。

▶ 注意環境溫度

吩坦尼貼片藥物的釋放速度，會受到溫度影響，溫度愈高時藥物釋放愈快。要注意讓熱源遠離貼有貼片的皮膚。

▶ 貼片不可剪裁

剪裁吩坦尼貼片，依貼片種類不同，恐造成藥品劑量改變或藥品外漏。

▶ 注意黏貼位置

最好是貼在平整、清潔、乾燥、無毛髮及無傷口的健康皮膚。而貼片貼附的部位必須每次輪換，避免刺激皮膚。

食藥署提醒，吩坦尼貼片不可以裁剪！吩坦尼貼片有兩種，有一種貼片的藥效，是以貼片面積計算，剪成小片會影響劑量；另一種貼片有薄薄的儲存槽，

可儲存藥液的設計特殊，剪裁會造成藥品外漏。

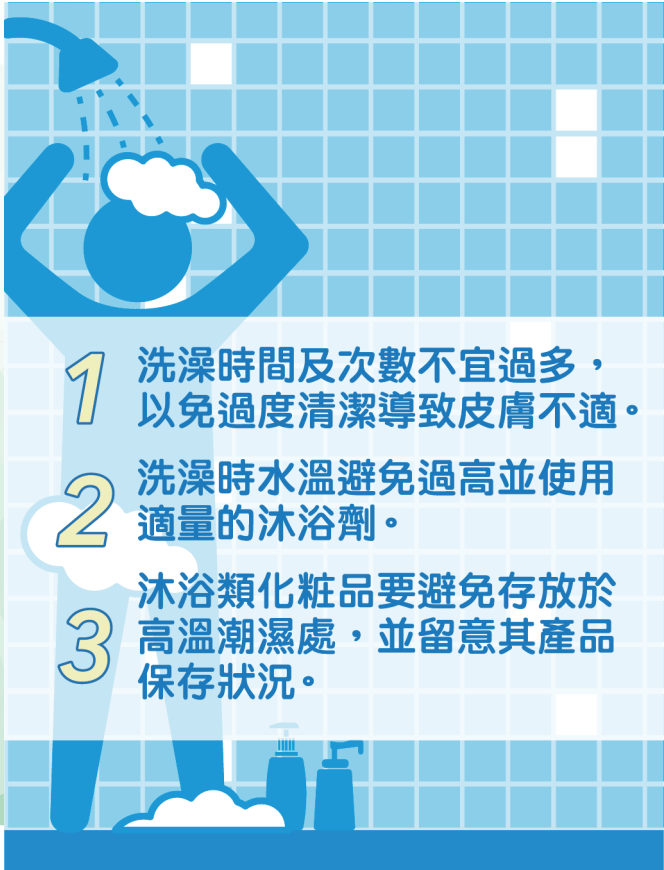
此外，吩坦尼貼片為處方貼片，且須貼在適當部位，經皮膚吸收藥效可到達全身。最好是貼在平整、清潔、乾燥、無毛髮及無傷口的健康皮膚。而貼片貼附的部位必須每次輪換，避免刺激皮膚。若使用吩坦尼貼片時有發生皮膚搔癢、紅點的情況，可將貼片貼換於不易敏感的部位，例如：上臂外側。只要注意上述使用原則，用對劑型並注意溫度調節，就可安全、有效地緩解疼痛。

3 洗到脫皮？ 沐浴劑適量就好

洗澡天天洗，該如何挑選及使用沐浴用化粧品呢？購買到標示不完整或不適合自己的沐浴用化粧品，不但不能獲得完整的成分等產品資訊，也可能不小心讓肌膚越洗越乾，造成脫屑及紅腫癢等情形。一般來說，常見的沐浴用化粧品有沐浴劑和香皂等產品，主要用於清潔身體過多的髒污及油脂，而沐浴劑、香皂化粧品，兩者製程不相同，沐浴劑未經皂化反應，香皂則經過皂化反應，常見成分都包含界面活性劑。另有些會添加功能營養成分。不過沐浴用化粧品與肌膚接觸時間只有幾分鐘，這些成分要達到宣稱的實際作用仍有限。

另外，提醒您洗澡時間及次數不宜過多，曾有消費者因為容易流汗，而不斷反覆沖洗，造成過度清潔，皮膚出現紅腫、搔癢，甚至脫皮的症狀。此外，洗澡時水溫避免過高，使用沐浴劑擠適量就好，不要擠過多塗抹。有些沐浴類化粧品宣稱不含防腐劑成分，實際上臺灣氣候潮濕，且沐浴用化粧品多數放置浴室，未添加防腐劑反而不易保存，更容易加速產品變質。

食藥署提醒您，在購買沐浴用化粧品前，要看清楚產品是否有完整化粧品標示項目，以確保自身權益。想要即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識嗎？快上「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，隨時掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。



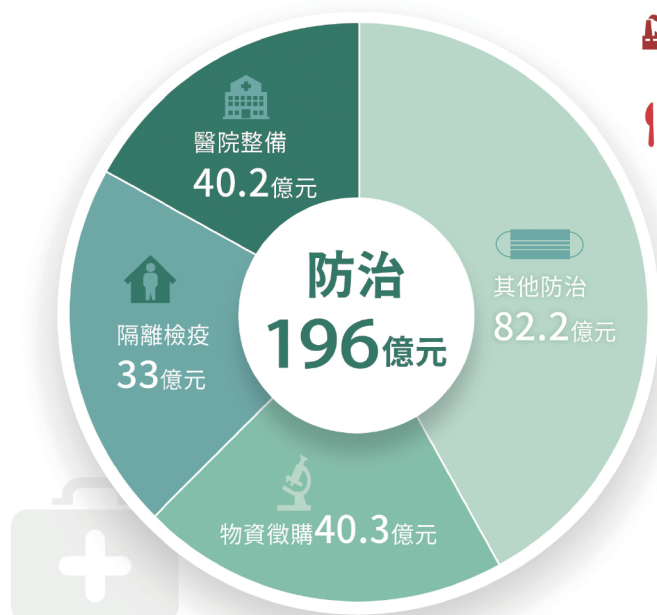
- 1 洗澡時間及次數不宜過多，以免過度清潔導致皮膚不適。
- 2 洗澡時水溫避免過高並使用適量的沐浴劑。
- 3 沐浴類化粧品要避免存放於高溫潮濕處，並留意其產品保存狀況。

中央政府
嚴重特殊傳染性肺炎

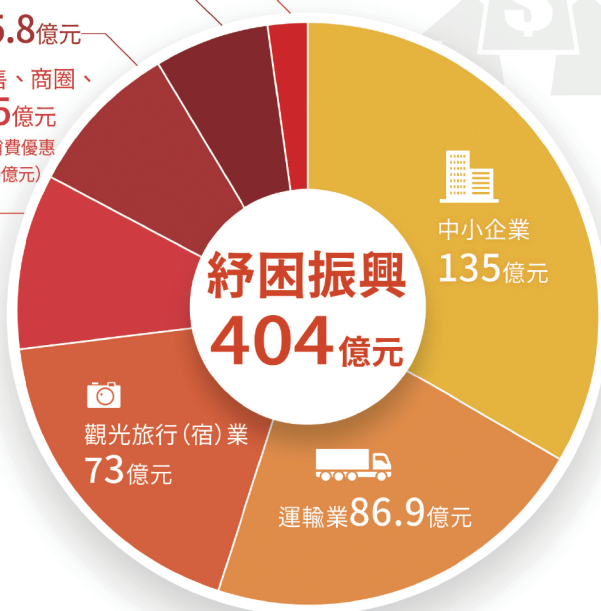
防治及紓困振興特別預算

109年1月15日至110年6月30日

➡ 首波編列 **600億**



藝文產業 8億元
農漁業 34.9億元
製造業 25.8億元
餐飲、零售、商圈、
市場 39.5億元
(內需型產業消費優惠
措施等補助20億元)



《嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例》於109年2月25日由總統簽署公布，作為政府防疫處置及所需資金之源基礎

行政院
Executive Yuan

政策廣告

歡迎轉貼



資料來源：行政院主計總處



TFDA

食藥'好文網

看好文長知識 解疑惑保健康

安心外食 · 用藥安全 · 透視醫材 · 粧品知識

食品藥物管理署
TFDA
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、陳瑜綸、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4月10日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第760期 第4頁