



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第792期

### 1 微波食品怎麼吃才對？

微波食品方便又美味，但微波食品的包裝容器可以直接微波加熱嗎？我們又該如何正確地微波加熱食品呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請國立中興大學食品暨應用生物科技學系周志輝教授，為大家分享微波食品加熱的訣竅。

#### 確認容器材質看編號

周志輝教授建議，一般便利商店的微波鮮食，通常已選用耐熱容器，不必太過擔憂，至於其他微波食品與塑膠容器，加熱前應注意標示資訊，可參考容器底部或外包裝標示的耐熱溫度、微波符號及材質標示等，確認可否微波，並依材質特性正確使用，避免過度加熱而超過塑膠材質的耐熱溫度。

一般來說，可微波塑膠容器多以PP（聚丙稀，三角形的塑膠材質回收辨識碼會註記為5號）材質製作，PP與其他塑膠材質相比耐熱性較好，適合在微

#### 塑膠容器

加熱前請確認標示資訊

⊖ 加熱後若容器變形  
應避免繼續食用

#### 金屬容器

⊖ 切勿使用微波加熱



波加熱時使用，其他如1號PE、3號PVC、4號LDPE等塑膠則通常耐熱溫度會比較低一些。而同樣名稱有「膠」的矽膠容器，耐熱溫度遠高於塑膠，一般來說，作為微波容器是安全的。

微波爐加熱原理是利用微波使水分子振動產熱，水的最高溫度為100°C。因此微波塑膠容器耐熱溫度建議需達100°C以上，食藥署提醒，加熱後容器若有變形，表示塑膠結構已產生變化異常，應避免繼續使用。

#### 當心「突沸」燙傷！

「大家常誤會微波爐很危險，其實微波爐是封閉的，把微波隔絕在裡面不會跑出來，是很安全的。」周志輝教授說明，微波容器可以是玻璃、陶瓷或

可耐熱塑膠，但不能使用帶有金屬的容器，否則在微波時會產生火花；其次是微波時建議加蓋，因微波加熱時食物容易噴濺在爐壁，累積髒污形成衛生問題，加蓋使用的蓋子也必須是可微波的材質。此外，也要避免將水微波加熱過久，也不要裝太滿，因水微波後在杯碗中看似平靜，但取出時可能會突然沸騰，這樣現象稱為「突沸」，容易使人燙傷，建議加熱前可先稍微攪拌，或者在杯中放入木製攪拌棒等。

此外，食藥署提醒為了避免加熱產生的水蒸氣導致容器爆開，建議可以在容器包材上預留讓水蒸氣逸散的孔隙或小洞。

## 2 洗鼻器怎麼用才對？

不論是季節交替或空氣污染、霾害，您是否會因吸入大量灰塵、細菌，出現打噴嚏、鼻塞、注意力不集中等惱人症狀呢？食藥署說明，鼻腔會利用分泌的鼻水、黏液來沾黏及清除外來的髒污，但如果鼻腔被過量髒污阻塞，或者因疾病發炎感染時，則可藉由洗鼻器搭配正確使用方式，幫助潤濕及清潔鼻腔，達到舒緩鼻部症狀的效果。

洗鼻器的原理是將溫的生理食鹽水或洗鼻液注入鼻腔，流經鼻前庭、鼻竇

、鼻咽部，利用水流來清潔鼻腔，使用時應依說明書上指示使用，注意沖水姿勢、洗鼻器的衛生及使用水溫適中的洗鼻液等，若是自行配置洗鼻溶液，應確認洗鼻液中的鹽完全溶解，以免未溶解的顆粒刺激鼻黏膜，造成刺痛感。



食藥署提醒，當您鼻子出現不適症狀時，應先就醫尋求醫師意見，確認患者的症狀適合使用洗鼻器。洗鼻器屬第一等級醫療器材，如裝置內含沖洗溶液或洗鼻鹽，則屬第二等級醫療器材，若想瞭解有哪些合格產品及其相關資訊，可至食藥署網站的許可證資料庫查詢（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、特定用途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進行通報。

# 3 綜合感冒藥怎麼吃才對？

「哈啾！我好像感冒了。」秋冬季節交替、日夜溫差大，感冒病毒又開始蠢蠢欲動了！有些民眾習慣自行到藥局購買綜合感冒藥，但卻忽略了許多用藥的注意事項，食藥署請您先閱讀以下3個用藥小撇步喔。

## 1. 綜合感冒藥種類多，您吃對了嗎？

(1) 鎮痛解熱劑：常見成分為乙醯胺酚 (Acetaminophen) 及非類固醇消炎藥如阿斯匹靈 (Aspirin)、布洛芬 (Ibuprofen) 等，一般成人一天攝取乙醯胺酚的最高劑量為4,000毫克，使用過量可能會造成肝毒性，引發藥物性肝炎，甚至會導致急性肝衰竭或猛爆性肝炎。

(2) 抗組織胺劑：常見成分包括第一代抗組織胺 (Chlorpheniramine maleate) 常用於緩解打噴嚏及流鼻水，常見副作用如嗜睡、口乾等，因此服用後應避免開車、騎車，操作危險器械或從事警覺性的工作。

(3) 止咳祛痰劑：常見成分包括右旋美索芬 (Dextromethorphan)、可待因，作用是抑制中樞或周邊的咳嗽反射神經，來降低咳嗽發作頻率和強度，改善咳嗽的症狀；應特別注意若成分含有可待因，未滿12歲兒童及孕婦，須經醫師處方才可使用。

(4) 解鼻充血劑：常會添加麻黃素類 (Ephedrine) 的藥品成分讓血管收縮，以緩解鼻塞症狀，副作用可能會有躁動、心跳較快、失眠等。

## 2. 感冒藥多多吃、快快好？

這個觀念真是大錯特錯！感冒大部分是由病毒入侵所致，綜合感冒藥主要的作用是緩解症狀，不能預防感冒，且要依症狀挑選感冒藥，才能對症下藥；服用過多的藥品，反而會增加副作用的風險。一般成人建議每隔4-6小時服用一次，且24小時不可服用超過4次；若是兒童或正在服用其他藥物或患有肝、腎疾病及其他重大疾病的病人，服用藥品前最好先諮詢醫師或藥師。

## 3. 藥好苦，只能配白開水服用嗎？

有些食物及飲品會與藥品產生交互作用，例如：含咖啡因的飲品、葡萄柚及酒精，可能會增加藥品的副作用風險。食藥署提醒，若感冒症狀持續或是惡化，則應立即停藥，並儘速尋求專業醫療協助，以確保自身的用藥安全喔。

### 服藥時應注意.....

含咖啡因的飲品  
葡萄柚及酒精  
可能會增加  
藥品的副作用風險



# 洗鼻產品 使用的小叮嚀

## 正確洗鼻應留意洗鼻產品的選用與維護

**一認：**認識洗鼻器為醫療器材。

其中用來搭配洗鼻器使用的非藥品洗鼻鹽包，是屬於第二等級醫療器材喔！

**二看：**看清包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」及完整標示內容。

**三會用：**使用前，請務必詳細閱讀產品說明書喔！

**洗鼻器的維護：**洗鼻器之維護重點在於保持清潔，切勿讓細菌孳生而帶進鼻腔喔！



 FDA 食品藥物管理署 廣告

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：李明鑫、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11月20日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第792期 第4頁