歡迎訂閱
電子報

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

2020年11月27日
發行人：吳秀梅 署長

藥物食品安全週報 第793期

1 用藥迷思(一)感冒藥、止痛藥多吃點效果才會快？

每年一到秋冬季節，流行性感冒疫情就會升溫，遇到發燒、感冒、流鼻水、頭痛時，許多人會自行到藥局買成藥服用。食品藥物管理署(下稱食藥署)特地邀請臺北市立聯合醫院中興院區陳詩琪藥師，為大家詳細解說感冒藥及止痛的正確用藥方式，絕對不是吃越多，好越快，也不要迷信吞了感冒「加強錠」就會快速痊癒喔！

一、感冒糖漿非飲料、別猛灌

感冒藥的成分大同小異，例如：具止咳作用的「可待因」、退燒鎮痛的「乙醯胺酚」、緩解鼻塞流鼻水的「假麻黃鹼」、抗組織胺、維他命、甘草或咖啡因等。其中「乙醯胺酚(Acetaminophen)」就是一般普拿疼，在正確劑量下的安全性很高(單次劑量約為375至500毫克)但若不依照藥品仿單上建議方式服用，超過成人一天最大用量4,000毫克，會造成肝臟損害，甚至導致急性肝衰竭而危及生命。

陳詩琪藥師說明，加強錠的藥物是把主要療效的成分劑量加倍，或是添加其他輔助成分來加強藥效，雖然效果更好，但發生副作用的機會也會增加，例如：「假麻黃鹼(Pseudoephedrine)」能有效紓解鼻塞，但副作用是容易造成血壓升高及心跳加快等，當劑量加倍時，有高血壓、心律不整、青光眼患者更要小心使用。

食藥署提醒，有些人買了感冒糖漿之後，不看說明就把整罐喝完，甚至當成保健、提神飲料，一天喝好幾瓶，早就超過了治療的安全劑量。由於感冒大多是病毒引起，藥物只能緩解症狀，無法縮短病程，加重劑量不會好得比較快，有時候病情較輕，只有一、兩種症狀，如果貿然服用綜合感冒藥，可能會多吃了不需要的藥物，萬一又沒按照劑量、長期使用，反而會有成癮的風險。

二、止痛藥視症狀選用

國人常用的止痛藥主要分成三大類，包括：乙醯胺酚（Acetaminophen）、非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）、麻醉性止痛藥。非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）的常見成分，如：Ibuprofen、Diclofenac，具有止痛及抑制發炎的作用，但經常出現腸胃道不適的副作用。由於非類固醇類消炎止痛藥對於受傷後的肌肉發炎很有效，因此除了口服劑型外，市面上也有許多外用劑型，如噴霧、藥膏及貼布等，僅供局部使用，經皮膚吸收的量有限，比口服劑型引起的副作用少，但若任意塗抹或貼滿全身，可能會引起皮膚紅腫、發癢、刺痛的過敏反應。

若已使用乙醯胺酚或非類固醇類消炎止痛藥的最大劑量後，還無法舒緩疼痛時，醫師可能會建議使用麻醉性止痛藥。食藥署貼心小叮嚀，不論是哪一類止痛藥物，千萬不可超過劑量，避免副作用加劇。萬一長期依賴止痛藥，甚至濫用非類固醇消炎止痛藥，不但藥效會變差，還可能損害腎臟功能，引起慢性腎衰竭而洗腎。

2 用藥迷思(二)吃胃藥可顧胃，多吃沒關係？

當您出現消化不良、胃痛時，是否會自行吞服胃藥來緩解症狀呢？國人普遍存有「吃胃藥顧胃」的誤解與迷思，對此，食藥署邀請臺北市立聯合醫院中興院區陳詩琪藥師說明，胃藥依功能性不同，分為中和胃酸的制酸劑、減少胃酸分泌的抑制劑、胃壁黏膜保護劑、消脹氣用藥等。其中最常見的就是制酸劑，利用弱鹼性的金屬離子中和胃酸，作用迅速但也較短效，安全性相對較高，但長期過量服用時，要注意下列副作用。

(1)含鋁鹽的制酸劑：易造成便秘。

(2)含鎂的制酸劑：可能會引發腹瀉，長期使用可能會讓體內的離子不平衡，尤其是腎功能不佳的患者更需注意。

(3)含碳酸氫鈉的制酸劑：可能出現脹氣不適，且要注意鈉離子過高，高血壓患者不宜使用。

(4)含鈣的制酸劑：若和其他藥物併用，可能會影響藥物吸收。

使用胃藥前請遵循安全用藥原則

抑制胃酸分泌的H2受體拮抗劑（H2-receptor antagonists）及氫離子幫浦抑制劑（Proton-pump inhibitors, PPIs），這兩類處方用藥主要是抑制胃壁細胞分泌胃酸，長期使用須多補充鈣、鐵和維生素B12，氫離子幫浦抑制劑的常見不良反應有頭痛、疲倦、便秘或腹瀉等，也可能會和其他藥物有交互作用。

胃酸的殺菌力很強，如果長期服用胃藥會使胃酸失去殺菌能力，使胃腸細菌過度生長，造成壞菌入侵，反而增加感染風險。有些人擔心吃西藥會傷胃，一定要搭配胃藥，但並非所有藥品都會引發腸胃不適的副作用，服藥前可以跟醫師、藥師多討論，以免吃太多胃藥反而影響藥品療效。

食藥署提醒，服藥時需注意五要：要知風險、要看標示、要告病況、要遵醫囑、要問專業，以及五不原則：不要求、不併用、不長期、不刺激、不亂買，才能對症用藥，保有健康喔！

3 石綿致癌！化粧品禁用

媒體相繼報導在歐美等國發現含滑石原料的化粧品，其中疑似有石綿成分，滑石粉和石綿有什麼關係？石綿對人體又有何危害呢？食藥署特地為大家解答疑惑。

滑石粉是鬆散的片狀矽酸鹽礦物，質地柔軟易磨成粉末，被廣泛應用於化粧品，石綿也屬於天然存在的矽酸鹽類礦物，二者常共存於自然環境中，如果採集滑石後純化不完全，可能會有殘留石綿的風險。石綿具有不同的結晶結構，主要可分為蛇紋岩類與角閃石類兩類礦物，蛇紋岩類以白石綿為主；角閃石類則可分為青石綿、褐石綿、斜方角閃石、透閃石與陽起石五大類。

世界衛生組織（WHO）對石綿纖維的定義為：長度大於5μm、寬度小於1μm且長寬比大於3:1的纖維，在此條件下的粉塵，容易經呼吸道進入體內，並累積在肺部，而具高度引發肺癌、間皮瘤及胃腸道癌症的風險，因此各國對相關產品皆有管制。

目前我國已將石綿列為化粧品的禁用成分，不得將其添加於化粧品中。化粧品業者應遵守相關規定，石綿相關的檢驗方法已公開於食藥署「建議檢驗方法」，網址：http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=1574。

食藥署將持續監控國際間化粧品警訊，針對市售化粧品進行年度品質監測及稽查，建構更具安全性及品質優質的化粧品使用環境，民眾也可到食藥署「不合格產品專區」，網址：http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=3553，查詢化粧品檢驗不合格產品資訊，若有相關疑問可撥打諮詢服務專線：(02)2787-8200。

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27日　　創刊年月：2005年9月28日　　刊期頻率：每週一次