



歡迎訂閱  
電子報

# 藥物食品

## 安全週報 第805期

### 1 天氣濕冷關節痛？ 小心「類風濕性關節炎」找上門

近來一波波寒流籠罩，濕冷的天氣下，許多人開始出現關節腫痛及僵硬的症狀。這些症狀經常與關節發炎有關，為讓民眾了解關節炎的成因、種類與治療方式，食品藥物管理署(下稱食藥署)特別請到新北市立土城醫院風濕過敏免疫科蔡秉翰醫師為民眾進一步說明。

#### 積極治療，保障生活品質

蔡秉翰醫師表示，關節炎的種類很多，像是高尿酸導致的痛風性關節炎；過度使用導致軟骨磨損的退化性關節炎；以及免疫性系統攻擊自身關節所導致的類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、乾癬性關節炎等。蔡醫師強調：「類風濕性關節炎被稱為『關節炎之王』，若沒有趁早積極處理，常會使關節破壞變形，甚至喪失生活功能與殘障。」

類風濕性關節炎的成因複雜，多與體質和環境因素(如抽菸)有關。據統計，臺灣約有0.2%人口罹患類風濕性關

節炎，患者約4-5萬人，其中女性是男性的4倍。典型特徵是對稱、多處周邊小關節腫痛(如近端指間關節、掌指關節、腕關節、蹠趾關節)、關節晨間僵硬、症狀持續時間超過六週等。它會導致關節滑液囊增生、關節積液且會破壞關節及其周遭的骨頭、軟骨及肌腱，隨著病程進展，關節會逐漸破壞、變形。

類風濕性關節炎是種自體免疫疾病，除關節外，常導致其他併發症，如：慢性疲倦、憂鬱、全身疼痛等，甚至可能會侵犯皮膚、眼睛、肺臟及心臟等。初期症狀並不典型，病患常遊走於不同專科，直到最後才被轉介至風濕過敏免疫科確診。

類風溼性關節炎

**積極治療 保障生活品質**

搭配醫生治療/改變生活型態/留意身體狀況



## 病情嚴重時，可申請特殊用藥

臨床上治療主要是用非類固醇消炎藥、類固醇及傳統型疾病修飾抗風濕病藥物。

蔡秉翰醫師指出，醫師通常會依病患的狀態，提供適合的藥物，主要是希望症狀能得到緩解。若病患使用上述三種藥超過半年以上，情況仍然嚴重時，即可向健保專案申請生物製劑或口服小分子標靶藥物。

食藥署提醒，生物製劑與口服小分子標靶藥物具有誘發B型肝炎及潛伏性肺結核的風險，因此必須執行風險管理，即預先檢測是否有B肝及潛伏性肺結核，若有，則需預防性地給予抗B肝病毒及抗結核藥物，以確保用藥安全。

## 2 關節不痛就停藥？ 類風溼性關節炎迷思多

蔡秉翰醫生指出，許多類風濕性關節炎病患常常有不痛就不用吃藥的迷思，這是非常危險的行為！因為類風濕性關節炎造成的關節破壞是不可逆的，很多病患雖然關節不痛，但是做影像檢查常常發現關節仍在發炎，若停藥可能導致關節持續被破壞。因此，若想減藥，必須與醫師做充足討論。

有些病患甚至會服用來路不明或是號稱可增加免疫力的保健品，這些都應

該避免！因為來路不明的保健品可能會導致類風濕性關節炎的活性被刺激，使狀況更加惡化。

## 戒菸、補鈣是必要，搭配地中海飲食有助減輕發炎

蔡秉翰醫師提醒，生活方面應注意避免熬夜、注重保暖、保持心情輕鬆、減少壓力、定期運動並避免菸酒。由於抽菸被證實是類風濕性關節炎的誘發因子，應予以戒菸。

飲食方面雖無特別禁忌，但類風濕性關節炎為骨質疏鬆症的高風險因子，因此應多補充鈣質與維生素D，並多攝取大量蔬果、穀類、豆類和魚類為主的「地中海飲食」，減少紅肉攝取也有助於減輕發炎反應。

### 類風溼性關節炎該注意...

- ▶ 切勿自行停藥  
如果想減少藥量，請務必與醫師討論
- ▶ 避免服用來路不明的保健品  
或聽信偏方
- ▶ 正常作息、壓力調適、定期運動、  
均衡飲食及避免菸酒

食藥署提醒民眾，若懷疑有類風濕性關節炎的狀況，應及早至風濕過敏免疫科門診就醫，以免關節破壞失能而抱憾終身。

## 3 吃鍋前第一件事 查看身家資料！

天氣變冷，好想出門吃火鍋！走進店裡，想選什麼湯頭？點什麼肉？為保障消費者，食藥署特別訂定相關規範，要求火鍋業者必須標示湯頭和肉品的「身家資料」，包括使用食材、是否為重組肉、肉品來源等，讓消費者吃得安心。

### 標示主食材與調味料，不可矇混過關

依據「直接供飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，湯底的製作方式要清楚標示主要食材或風味調味料的內容。主食材是指熬製時佔比最多的食材，如「番茄湯底使用番茄熬煮」，若有強調的口味，也需清楚標示，如「藥膳鍋以當歸、雞骨熬煮」。店家也不能以湯底是商業機密為由含糊帶過，避免誇稱是高檔食材費時熬煮，實際上卻是湯粉沖泡。

入店後，民眾應注意店家是否有有用立牌、桌牌、海報張貼、吊牌懸掛等標示，說明湯底主要食材與風味調味料等資訊。

至於火鍋的主角—肉品，不論是在火鍋店或超市購買，食藥署提醒都要留意肉品保存狀態，並檢視冰櫃溫度是否夠低，否則容易孳生細菌。火鍋店若提供經過黏合或壓型等加工製成的重組肉，則要註明「重組」、「組合」等字眼，並標註「僅供熟食」。

### 肉品來源講清楚，公開透明最重要

今(110)年元旦起，餐廳、火鍋店、小吃攤等直接供應飲食場所，不論是豬肉片、豬加工食品、滷肉飯、貢丸或是任何含豬肉及可供食用部位的食品，都要清楚標示豬原料原產地，標示方式可以使用卡片、菜單註記、標籤貼紙或標示牌(板)等型式擇一標示，只要讓消費者清楚易懂、簡單明瞭，誠實標示的文字即可。

最後，食藥署再次提醒消費者，火鍋湯底以清淡為佳，避免生、熟食交叉污染，應另準備夾生肉的筷子。此外，若有根莖類食材，白飯就少吃；不只吃肉，青菜也要兼顧；若有豆製品等蛋白質食品，肉量就要減少！如此才能讓我們熱量不破表，營養又均衡。

進入火鍋店，民眾應注意店家是否有有用立牌、桌牌、海報張貼、吊牌懸掛等標示，說明湯底主要食材與風味調味料等資訊喔



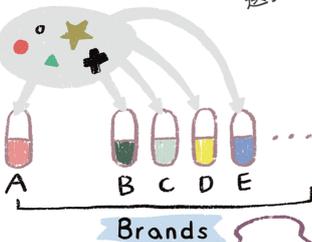
掃碼觀看  
直接供應飲食場所火鍋類食品之  
湯底標示規定及更多問答集內容



# 認識 學名藥

1 你知道學名藥和原廠藥嗎？

相同成分不同廠牌  
價格親民  
選擇更多



2 原廠藥擁有專利保護，  
專利到期後，不只一家藥廠製造，  
就會因市場競爭而降低價格。



3 學名藥品質可靠嗎？



4 MIT學名藥  
台灣製藥，世界讚！



- 學名藥在原廠已有療效證實基礎下，不須再投入大量研發成本。
- 學名藥與原廠藥具有相同成分、劑型、劑量與療效。
- 外觀、口味或許不同，但規格及用藥方式都與原廠藥相同。
- 符合PIC/S GMP認可，保證品質安全。
- 國產學名藥用合理的價格做最高的藥品品質。



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、林蘭砮、李婉嬪、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏  
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年2月19日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第805期 第4頁