



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年9月2日
發行人：吳秀梅 署長

第885期

1 暈車藥怎麼吃？三大秘訣學起來！

不少人外出旅遊時，常有暈車或暈船的情形，為改善暈眩症狀，可以選擇服用暈車藥。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒民眾，使用暈車藥應謹記下列三大要訣，教您安全用藥，旅途更安心：

一、掌握用藥時機，遵循藥品仿單（說明書）使用

暈車藥成分主要分為第一代抗組織胺及東莨菪鹼 (scopolamine)，使用前應仔細閱讀藥品仿單，並遵循指示使用，並注意用法用量及相關注意事項，避免過量使用。

(1)**第一代抗組織胺**：使用時間建議於搭車前30～60分鐘服用，其中，dimenhydrinate的藥效較短，作用時間約6-8小時，必要時，可於持續搭乘交通工具或症狀出現再行服用；meclizine的藥效較長，通常一天只需要服用一次。

(2)**東莨菪鹼**：通常以複方藥品形式搭配抗組織胺或咖啡因，服用時機也是在搭車前30～60分鐘。該成分有適合長途旅

行用的貼片劑型，至少搭車前4小時貼於身體，如耳後等較無毛髮處，最長可以使用72小時。

二、不自行併服其他藥品

暈車藥中的抗組織胺成分也是感冒藥常用成分，因此使用暈車藥時，不可自行併服用感冒藥，以免出現過量情形。此外，東莨菪鹼對於中樞神經系統具有抑制作用，若併用鎮靜劑或安眠藥，可能會加重對中樞神經系統的抑制情形。



三、五大族群勿自行購買使用

針對兒童、孕婦及本身有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等慢性病病人，欲服用暈車藥，應先經醫師評估後開立處方

並遵醫囑使用，不應自行購買服用。因為暈車藥可能引起嗜睡或注意力不集中等副作用，因此，服藥後不宜駕駛或操作危險器械。

食藥署提醒，民眾在長時間搭乘交通工具前，應睡眠充足，並攝取清淡飲食；如擔心暈車者，搭乘時可選擇較舒適的座位，例如前座；車內應保持空氣流通，且儘量不在搖晃顛簸的車上或船上閱讀、使用手機，以降低暈眩發生。另外，暈車藥的選擇取決於旅行的長短以及個人的反應，如果不知道如何選擇合適的藥品，請諮詢社區藥局藥事人員，讓您在外出時更加舒適與安心。

2 假牙不穩好煩惱？ 您可以善用黏著劑！

「真的會笑掉牙齒」聽起來像是一句戲謔的話，其實這可不是開玩笑的！隨著高齡化社會來臨，裝戴活動假牙的人口比例越來越高，想在日常生活或是重要場合中，避免不穩固假牙造成的尷尬情形，善用假牙黏著劑非常重要。食藥署提醒，透過黏著劑能夠提供假牙額外的固持力和心理上的安慰，更能讓長者開啟自信新生活！

正確使用假牙黏著劑的六大步驟

開始使用假牙黏著劑前，應先徵詢牙醫師的專業意見，可避免因為過度依

賴或濫用假牙黏著劑而造成細菌滋生。正確使用假牙黏著劑有六大步驟：



- ① 將假牙內側面用牙刷和清水洗淨並擦乾。
- ② 去除口內的黏著劑和食物殘渣，可用毛巾或紗布沾溫水擦拭較易清潔。
- ③ 取少量假牙黏著劑塗布於假牙的內側面。
- ④ 將假牙放入口腔定位，用手輕壓假牙數秒，讓假牙黏著劑均勻散開。
- ⑤ 用紗布將溢出的假牙黏著劑擦拭乾淨。
- ⑥ 晚上睡覺前應將假牙取下，並以溫水將假牙上的黏著劑和食物殘渣清潔乾淨。

食藥署提醒，購買假牙黏著劑時，請牢記醫材安心三步驟「一認、二看、三會用」：第一要先「認」識假牙黏著劑是醫療器材，第二是在購買時「看」清楚包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「廠商名稱、地址、品名、製造日期」等完整資訊，第三則是使「用

」前務必詳閱產品使用說明書並正確使用及保存。

有關醫療器材相關資訊，民眾除了可向醫師詢問之外，如需查詢醫療器材許可證相關資料，可至食藥署網站搜尋（路徑：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、化粧品許可證查詢作業）。若發現不符規定或品質不良的醫療器材，或因使用醫療器材引發嚴重不良反應，請立即至食藥署「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統（<http://qms.fda.gov.tw>）」通報。

安眠藥為醫師處方藥，孕期服用應更謹慎

常見的鎮靜安眠藥多屬第三級、第四級管制藥品，且均為醫師處方藥。依「管制藥品管理條例」規定，第一級至第三級管制藥品須由醫師開立專用處方箋，民眾須憑身分證明簽名領受。

食藥署再次提醒，孕媽咪在使用藥品時要看清藥袋標示、清楚用藥方法、服藥時間、服用劑量及服用方式；如欲停用鎮靜安眠藥，須與醫師討論，切勿自行停藥，否則容易產生戒斷症候群或反彈性失眠。服用安眠藥後，應立即準備就寢，避免其他活動，以免發生跌倒等危險狀況。

3 孕媽咪失眠怎麼辦？ 食藥署：儘速就醫更安心！

根據台灣睡眠醫學學會調查顯示，全台約有十分之一人口受慢性失眠症所苦；另有研究發現，女性出現睡眠困擾的機率高於男性，這可能和女性生理期、懷孕、更年期的生理及荷爾蒙變化有關。食藥署提醒，孕媽咪如有失眠困擾，應儘速尋求醫師診治，如經醫師診治評估確有服用藥品需要，始由醫師開立鎮靜安眠藥，孕媽咪應遵照醫囑服用，切勿自行服藥或拖延治療；亦不宜自行將親友的安眠藥拿來服用。



另外，為了改善孕媽咪的睡眠問題，食藥署建議，平時應保持正常規律的生活作息、飲食，以及做好自我壓力調節，還可嘗試隔絕噪音、調整燈光及室溫、維持舒適的睡眠環境等。唯有經過醫師專業評估及培養良好的睡眠習慣，才能有效改善睡眠障礙，重拾一夜好眠！



廢棄藥品處理 你我一起來

提醒



處方藥品應遵醫囑使用
不可隨意停藥

特殊藥品

針劑、抗腫瘤藥品、抗生素
荷爾蒙藥品、管制藥品



需拿回醫院

一般藥品

膠囊、錠劑



丟

直接丟進垃圾袋
隨一般垃圾焚化處理



藥水



放

把吸水物質 (如茶葉或咖啡渣、
廢棄衛生紙、報紙)
放進夾鏈袋或塑膠袋中

倒

把藥水倒入袋中
後密封



藥水不可以倒在馬桶或水槽

丟

袋子丟進垃圾袋
容器按規定回收



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



中華民國藥師公會全國聯合會



守護盾邊頭尾 安全用藥



廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

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、林蘭珏、李婉嬭、潘香櫻、吳正寧、宋居定、林美智
劉淑芬、吳宗熹、林炎英、李啟豪、楊淑真

美術編輯：郭儀君

出版年月：2022年9月2日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第885期 第4頁