



藥物食品安全週報



2023年10月20日

發行人：吳秀梅署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 944 期

1 常喝發泡錠，真的會導致腎結石嗎？

曾有名人在節目中表示，自己會得到腎結石的原因之一，可能是平常喜歡喝發泡錠！這讓許多發泡錠使用者擔心不已，難道真的有導致結石的風險嗎？還是只是迷思？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請泌尿科顧芳瑜醫師為大家解開真相。

適量攝取，導致結石機率不高

顧芳瑜醫師表示，喝發泡錠是否會造成結石，與「攝取劑量」有關！若是在產品的建議使用方式下飲用，並不會有太大的問題。由於市售發泡錠含有「檸檬酸鉀」成分，當檸檬酸鉀的攝取量過高時，會導致尿液偏鹼，尿液長期在過於鹼性的狀態下，就有可能會造成結石。如果適量攝取發泡錠產品，導致結石的機率並不大。

另一個發泡錠可能引起結石的的原因，則是「攝取過量維生素C」。顧醫師表示，成年人的維生素C每日建議攝取

量是100毫克，但有些維生素C補充品劑量高達每日1,000毫克，過多的維生素C被代謝後，會提高尿液中草酸濃度，確實可能增加結石風險。因此，建議維生素C可多從日常飲食的青菜、水果中攝取，不一定要依賴高劑量保健品。

腎臟病患者與學齡前孩童 不建議食用發泡錠

此外，發泡錠中雖含有檸檬酸，在學理上適量的檸檬酸能抑制結石形成，但發泡錠的檸檬酸含量，實際上並不足以達到抑制結石生成的效果。顧醫師提醒，任何食品都不宜過量攝取，若想喝發泡錠飲品，應依照產品標示建議量使用。此外，發泡錠的鉀含量較高，若有腎臟問題與特殊腎臟疾病患者，使用前務必諮詢醫師；學齡前孩童因腎臟發育尚未完全，也不建議飲用發泡錠產品。



食藥署提醒，市售含維生素、礦物質之發泡錠補充品，使用前應仔細閱讀標示，依照建議攝取量，過量不僅對健康無益，還可能造成身體負擔。

文字撰寫 | 食力編輯群
受訪對象 | 泌尿科 顧芳瑜 醫師

2 秋季蕁麻疹來如風！ 小心預防與治療

時序入秋，急性蕁麻疹也伺機而動！一旦接觸誘發因子，皮膚馬上出現許多疹塊，而且越抓越嚴重，該怎麼辦呢？

食藥署說明，秋季溫、濕度變化大，皮膚容易乾燥敏感，一旦接觸過敏原，例如：蝦蟹、堅果、酒精、塵蹣、染髮劑……就可能誘發急性蕁麻疹。發作時，人體免疫反應會釋放組織胺，造成血管擴張、組織腫脹，產生形狀不一的凸起疹塊，有些人甚至會有搔癢感。

急性蕁麻疹多在數小時到數天自行復原，皮膚不會留下痕跡；若反覆發作6週以上，則為慢性蕁麻疹，建議就醫治療。



- ▶ 避免接觸過敏原，找出病因
- ▶ 避免搔抓，可先冰敷止癢
- ▶ 就醫或至藥局諮詢藥事人員，使用藥品治療

避免搔抓，建議先冰敷止癢

治療急性蕁麻疹最重要的是找出病因，並避免再度接觸誘發因素，才能儘速痊癒。在復原前不要搔抓，以免皮膚損傷造成細菌感染或留疤。感到不適時，可以冰敷止癢，症狀較嚴重，則可以就醫或是至藥局諮詢藥事人員，使用藥品治療。

抗組織胺藥品，可達緩解作用

治療急性蕁麻疹可依照藥事人員指示，使用含抗組織胺成分之指示藥品，抗組織胺藥品可干擾體內組織胺作用，達到緩解效果，但可能有視力模糊、暈眩、嗜睡的副作用，如需從事專注的工作，應先和藥師討論。當抗組織胺藥品無法改善症狀，可至皮膚科或風濕過敏免疫科就醫，由醫師判斷是否需要使用其他藥品治療。但如果出現「血管性水腫」症狀，例如：金魚眼、香腸嘴、喉部腫脹等，則應立即就醫治療，以免發生呼吸困難，危及生命。

食藥署建議，為了預防復發，一定要儘可能避免接觸過敏原，並維持良好生活作息。若頻繁發生，可向醫師、藥師諮詢，調整作息飲食，並適度使用藥品改善。



3 連續血糖監測系統，幫助糖友如常生活！

糖尿病是一種慢性疾病，更是國人十大死因之一，糖友們需要定期接受治療與追蹤以維持血糖穩定。每日測血糖已成為糖友生活的一部份，然而，家用血糖機需要患者自行採血檢測，可能有忘記測、不敢扎針，或是感到不適才進行檢測等情形，導致血糖自我監測不確實。

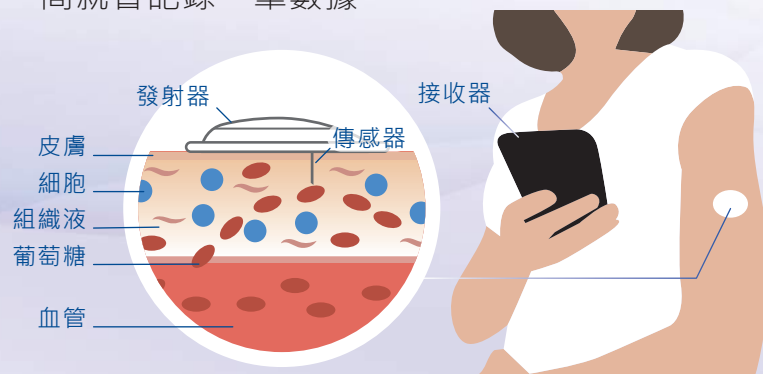
連續監測，隨時掌握自我血糖

食藥署建議，糖友們的血糖控制與評估，除了定期至醫院檢驗血糖相關數值（糖尿病建議治療目標：糖化血色素小於7.0%，空腹血糖80-130mg/dl，餐後血糖小於160mg/dl）外，也需搭配平日的血糖自我監測，以了解血糖變化情形。但是，有時血糖控制不佳不易被察覺，例如低血糖發生時可能沒有症狀，或是發生於無法自我測量血糖的時段（如：入睡後）。對於需嚴格控制血糖的糖友們，可能造成健康危害。因此，若能連續監測血糖數據，就能做為醫師治療與進行血糖控制計畫時的重要參考。

連續血糖監測，1次扎針可得7~14天數據

連續血糖監測系統主要由感應器及傳輸器兩部分組成，感應器會貼在體表，使探針刺入皮下，監測皮下組織液中葡萄糖含量，再藉由連接傳輸器將數

據傳輸至手機應用程式，且每隔一段時間就會記錄一筆數據。



連續血糖監測系統的好處是只需一次扎針，便能測得7~14天的血糖變化曲線。除此之外，血糖過高或過低時，也會發出警訊，對於需嚴格控制血糖的糖友們而言，可說是一大利器！除了在即將發生或已發生高血糖或低血糖即時給予警訊外，也可得知不易量測血糖時之數值，進而協助糖友控制血糖。

連續血糖監測系統屬於醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，始得製造或輸入。民眾可至食藥署網站之許可證資料庫 (<http://www.fda.gov.tw>>業務專區>醫療器材>資訊查詢>醫療器材許可證資料庫) 查詢，並善用「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」口訣。如有發現醫療器材不良品或使用醫療器材時或之後發生不良反應，請至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>) 或撥打不良反應通報專線 (02-23960100) 通報。

用藥問藥師



看懂藥品標示五哉問！

一問 這個藥品我可以服用嗎？

- 清楚描述自己的身體狀況（症狀、發生時間）
- 告知目前使用的藥品、保健品
- 告知是否有抽菸、喝酒等習慣

二問 我是以下族群，可以服用這個藥嗎？

- 注意藥品標示的不得使用族群
- 有無重大疾病

三問 我該如何使用這個藥品？

- 依醫師、藥師或藥劑生指示服用藥品
- 詳讀藥品外盒、說明書（仿單）標示的用法用量

四問 我該注意那些事情？

- 認明品名、藥品許可證字號
- 留意製造日期和保存期限
- 確實依照藥品外盒、說明書（仿單）服用
- 正確服用藥品後，症狀仍未改善，應儘速就醫

五問 我該如何取得更多藥品資訊？

- 記錄藥師的諮詢電話，方便日後諮詢
- 至<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx> 網頁查詢藥品資訊

社區藥局
是你我的好鄰居



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、林蘭砮、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年10月20日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次