



歡迎訂閱
電子報

2021年4月16日

發行人：吳秀梅 署長

藥物食品

安全週報 第813期

1 咖啡因戒斷不舒服， 藥師建議善用標示循序減量

一杯充滿香氣的咖啡，是許多人上班或唸書時的良伴，更是日常生活的享受！然而，您是否因為持續喝咖啡，一天沒喝就出現不舒服的狀況，像是頭痛、疲勞或昏昏欲睡、心情鬱悶或易怒、難以專心、類似感冒般的症狀？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺北市立聯合醫院吳尚樺藥師說明為什麼會這樣，藥師提醒，若自我評估後發現上述症狀同時存在三種，您可能就有「咖啡因戒斷症狀」。

攝取咖啡因的多寡，真實影響您的身體

咖啡因對身體到底好不好？吳尚樺藥師說：「咖啡因對身體的影響，因個體差異、攝取量與持續時間而不同。」他指出，通常攝取30-300毫克的咖啡因，在休息狀態下，可提高警覺性與縮短反應時間，但重度攝取對於較敏感的族群，則可能觸發心律不整。

此外，咖啡因會刺激腸胃道平滑肌蠕動，可能有助於改善便秘情況。然而女性攝取過多的咖啡因，可能會降低骨密度、增加骨折風險，特別是鈣質補充不足的人，且咖啡因也會增加排尿量與次數，若有頻尿困擾的人建議減少攝取。



找出您的咖啡因建議攝取量

到底一天可以攝取多少咖啡因呢？吳藥師說明：每個人用來代謝咖啡因的肝臟酵素能力強弱不同，加上身體狀況的差異，對於咖啡因適合攝取量也大不同。歐盟建議成人每日不超過300毫克，孕婦不超過200毫克；若有心臟病史、腸胃不適、失眠等問題，則應避免或減少。

管制藥品「吩坦尼」 提醒您這些人不適用

民眾可以透過市售現煮咖啡的紅黃綠標示，區分一杯的咖啡因含量：紅色為一杯含201毫克以上；黃色為101-200毫克；綠色則為100毫克以下。除了咖啡以外，紅茶、綠茶、能量飲、熱可可、可樂、巧克力棒也含有咖啡因，若合併使用，需注意總攝取量。此外，綜合感冒藥常添加咖啡因來改善頭痛症狀，若用此類藥品再配上含咖啡因飲品，可能產生心悸、心跳加速、胃部不適、腹瀉、失眠及多尿等問題。

避免戒斷症，從記錄咖啡因攝取量開始

想避免咖啡因成癮及對抗戒斷症狀，吳藥師認為最好的方法，就是閱讀咖啡因含量標示並加以計算。「民眾應該要有警覺性，通常戒斷症狀會發生在停用或攝取量降低至每天100毫克後1天之內，且持續2-9天，過去攝取越高，不舒服的症狀會越嚴重。」

當戒斷症狀發生時，可使用低咖啡因咖啡、花草茶等飲品取代，或是每週降低10%咖啡因，並用日記記錄。食藥署也提醒民眾，面對戒斷症狀的不適，可找出調節情緒壓力的方法，像運動、聽音樂，加上充分休息、養足精神，一定能逐漸降低戒斷症狀帶來的煩躁與疲倦感。

吩坦尼(Fentanyl)是合成的類鴉片藥物，屬於第二級管制藥品，會影響精神，具有成癮性，常見副作用有噁心、嘔吐、便秘、暈眩及嗜睡等。食藥署提醒，使用此管制藥品，務必要謹慎小心。

吩坦尼使用？

下列族群要注意 如需使用請詢問醫師並遵照醫囑及使用方式

體質虛弱者



老年人



孕婦



2歲以下孩童



臨床使用禁忌多 那些族群不適用

吩坦尼穿皮貼片劑是具有持續性藥效的藥品，適應症是治療需要使用類鴉片製劑控制的慢性疼痛和頑固性疼痛病人。臨床上有四種情況不可使用吩坦尼，包括：病人對類鴉片止痛劑的耐受性不佳、急性疼痛（含術後疼痛）、輕度疼痛與偶發性的疼痛，都不應該使用，才可避免發生嚴重的呼吸抑制作用而導致死亡。

除此之外，體質較虛弱者，可能會產生呼吸抑制作用；老年人只適合用較低的初始劑量；孕婦若長期使用時恐導致產後新生兒戒斷症候群，而且只能用於大於2歲且可耐受類鴉片藥品的病童。

使用貼片，需遠離熱源

在貼片的使用上，必須黏貼於完好的皮膚，且不可曝露於熱源，例如泡熱水澡或使用電熱毯。因為加熱會增加藥品釋出，導致短時間大量吸收而產生副作用。

食藥署提醒，使用吩坦尼穿皮貼片劑務必遵照醫囑，切勿自行改變用藥方法，避免造成不良反應。想了解更多有關吩坦尼穿皮貼片劑的注意事項，可至食藥署網站（首頁>業務專區>管制藥品>管制藥品管理使用手冊）查詢其用藥指引。

3 排卵試劑能驗孕？ 食藥署提醒兩者不一樣

生兒育女是大多數夫妻共同的追求，想增加自然懷孕的機會，首先便是掌握女性排卵期！食藥署提醒，以往是用測量基礎體溫、或者以身體感覺的方式來預測，然而這些方法較間接，也不易精準預測排卵時間。

掌握黃體生成素，精準預測排卵期

想掌握排卵期，排卵試劑（或試紙）是一種可隨時檢測的醫療器材，主要原理是檢測尿液中的黃體生成素（LH）。這是一種由腦下垂體產生的荷爾蒙，在排卵前，LH的分泌會上升至高峰以刺激排

卵。因此，可用排卵試劑來預測排卵期，若想受孕，此時就是最佳時機。

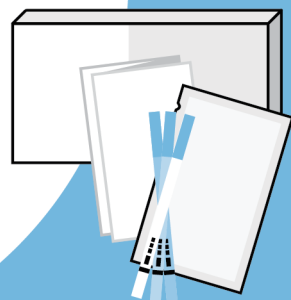
排卵試劑與驗孕棒大不同

因為各廠牌的排卵試劑判讀方式及最佳使用方式略有出入，建議民眾使用前詳讀說明，才能發揮其最佳效果。另外，雖然檢測方式與驗孕棒相似，且不少人會把排卵試紙當成驗孕試紙使用，但排卵試劑並不能用來驗孕，而驗孕棒也不能用來預測排卵，兩者功能不同，不能混淆使用。

食藥署提醒民眾，選購排卵試劑時，請牢記醫材安心三步驟：一認，「認」識產品為醫療器材；二看，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」等完整標示；三會「用」，在詳閱後正確使用。如發現品質不良或使用後產生嚴重的不良反應，請立即通報食藥署「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」，網址：<http://qms.fda.gov.tw>，通報專線：(02)2396-0100。

購買時「看」清楚，
產品包裝上是否刊載

醫療器材許可證字號
廠商名稱、地址
品名、製造日期
等完整標示喔！



親愛的
我有了!!

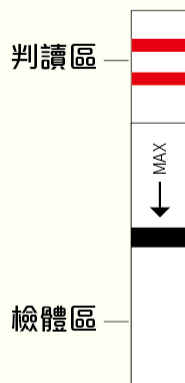
祝您好孕

正確使用排卵試紙及驗孕試紙

排卵試紙

用途：檢測女性體內的黃體激素(LH)，
可幫助推估排卵日。

- 當排卵檢測結果逐漸由陰性轉變為陽性時，表示體內黃體激素(LH)正逐漸升高，近日內即將排卵，此時可提高受孕機率。
- 最佳的受孕時機是排卵日前兩天至排卵日後一天左右。
- 不可用於評估是否懷孕。

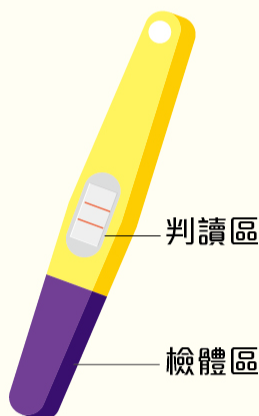


排卵試紙

驗孕試紙

用途：測試體內產生的絨毛膜促性腺激素(hCG)，評估是否懷孕。

- 驗孕結果呈現陰性反應，也不代表沒懷孕，因為結果有可能受驗孕時間太早、操作錯誤及尿液檢體太稀等因素影響，因此，即使驗孕結果呈陰性反應，若是1週內仍然沒有月經來潮，應在1週後再檢驗一次。
- 不應單憑檢測結果作為懷孕與否之依據，如有疑慮，請至醫院做進一步檢查及確認。



驗孕試紙

醫材安心3步驟

1認 認識醫療器材 **2看** 購買前看清許可證字號 **3會用** 使用前詳閱說明書

