



歡迎訂閱
電子報

藥物食品



2021年8月27日
發行人：吳秀梅 署長

安全週報

第832期

1 不說不知道！這些食品正影響著您吃的藥！

上一期本週報中，介紹過咖啡、茶、牛奶及葡萄柚汁等飲料可能會與我們正在服用的藥品產生交互作用，進而影響效果！本週食品藥物管理署(下稱食藥署)請郭建宏藥師再與我們分享幾種常見的案例：

(1) 柚子、柑橘類水果：

許多服用降血壓藥的人，會避免同時食用葡萄柚，但卻不知道柚子(文旦)和葡萄柚一樣也含有抑制肝臟代謝酵素的成分「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，持續大啖柚子，可能會抑制高血壓藥的代謝，導致藥品血中濃度增加，使副

作用發生機率提高。郭藥師提醒，正在服用降血壓藥品的民眾，如食用柑橘類水果時應特別留意，避免同時服用。

(2) 高濃度納豆萃取物：

含有高濃度納豆萃取成分的食品，因含大量維生素K，可能會影響抗凝血藥品的作用，應避免在服藥期間食用。

(3) 高濃度大蒜萃取物：

當大蒜直接用於烹調料理的調味時，不至於與藥品產生交互作用，但含高濃縮大蒜成分的食品與抗凝血藥品併服時，則可能會增加出血的藥品副作用，建議於服用抗凝血藥品期間避免攝取高濃度大蒜萃取物。

郭藥師建議：正在服藥治療疾病者，在食用任何保健食品、中藥，或者其他高濃度營養補充品前，都應該先諮詢醫師或藥師，避免其與藥品產生交互作用，影響疾病痊癒，甚至增加副作用的發生率。領取藥品時也應詳閱藥品資訊及注

柚子、柑橘類水果
正在服用**降血壓藥品**的民眾，應避免與**柚子、柑橘類水果**同時服用。

高濃度納豆萃取物
因含大量維生素K，可能會影響**抗凝血藥品**的作用，**服藥期間**應避免食用。

高濃度大蒜萃取物
與**抗凝血藥品**併服時，則可能會增加出血的藥品副作用，**服藥期間**應避免食用。

意事項，是否有「與乳製品間隔2小時」等與飲食相關警語，若有任何用藥相關問題，可諮詢專業醫事人員。

食藥署也提醒消費者，含高濃度特定成分的食品並非健康萬靈丹，此類食品無法取代均衡飲食、規律運動等健康生活方式。因此，切勿購買來路不明的產品，以免保健不成反而傷身，若因食用健康食品、特殊營養食品或任何膠囊錠狀類產品後，產生身體不適，皆可透過「全國健康食品、特殊營養食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」通報。

2 低風險醫材採「精要模式」檢查，確保品質安全

醫療器材遍佈在我們生活周遭，小至家中常見的OK繃、疫情期間每天必用的醫用口罩，大至醫院使用的質子治療儀、斷層掃描儀等大型儀器，都屬於醫療器材。

為了確保民眾能取得有品質保障之醫療器材，依據「醫療器材管理法」規定，醫療器材製造業者均應符合「醫療器材品質管理系統準則」(QMS準則)的相關規範，經過食藥署檢查並取得製造許可後，才能製造醫療器材。而QMS準則也已於110年5月1日配合醫療器材管理法同步施行。

建立生產程序並記錄，確保民眾使用安全

食藥署依據風險管理程度的不同，對於風險程度較低之第一等級未滅菌或不具量測功能之醫療器材品項，如壓舌板、醫用口罩等，要求這些製造業者須依QMS準則第78條所明訂應遵循的條文建立品質系統，並經食藥署檢查通過(也就是所稱之「精要模式」檢查)，取得製造許可後，方能製造。這些需要經過精要模式檢查之製造業者，對於產品製造、品質管控、包裝儲存、交貨、顧客抱怨、矯正預防措施、不良品回收通報等一系列作業過程，都要依規定建立程序並留下紀錄，以進行整體管理及追蹤。

食藥署透過對於製造許可取得的把關，使醫療器材之製造均在穩定且一致之措施下進行管理，避免良莠不齊，以確保品質無虞。有關需通過精要模式檢查的醫療器材品項，可參考QMS準則之附表(<http://www.fda.gov.tw/TC/news-Content.aspx?cid=3&id=26932>)。



國內醫療器材製造業者
品質管理系統(QMS)申請



訂定「醫療器材品質
管理系統準則」附件

3 3C 看太多！濾藍光眼鏡到底有沒有用？

近年來，3C產品充斥生活中，不少民眾為保護眼睛改配戴濾藍光眼鏡！到底「藍光」是什麼？它會對眼睛造成什麼影響？有必要選購濾藍光產品嗎？食藥署邀請眼科醫師王孟祺來為民眾說明。

藍光，其實無所不在！

眼睛能感受到光線稱為可見光，介於400到700奈米的波長，而其中會影響到眼睛的是介於400到500奈米之間的藍光。

藍光其實無所不在，無論是艷陽下，或是長期接觸3C產品，都會接觸到藍光。有些民眾擔心藍光會造成視網膜與黃斑部的老化及病變，王醫師指出：目前並沒有醫學實證會因長時間使用3C產品，而接觸過多藍光導致眼睛病變，但是據以往實驗室研究顯示，暴露在藍光時間越長與強度越強，有可能對眼睛造成較大的傷害。

減少3C時間，比濾藍光更護眼

濾藍光眼鏡可阻隔部分藍光，於使用3C產品時，讓視覺的對比敏感度較好。但並非戴上濾藍光眼鏡就能長時間看電腦或滑手機。目前市售的濾藍光眼鏡並無一定國際標準，也沒有載明能隔絕多少藍光及波長範圍。因此，食藥署提醒：減少使用3C時間，或是將螢幕亮度



調降到舒適且不困難觀看的亮度，更能保護眼睛。

購買濾藍光眼鏡，首要不影響清晰度

至於民眾需不需要配戴濾藍光眼鏡？王醫師表示：可先檢視自己是否經常身處戶外，因藍光最大威脅來源是陽光，因此，想有效抵抗紫外線與藍光，食藥署建議選購有經濟部標準檢驗局合格標章的太陽眼鏡。其次，若長時間使用3C產品，可考慮配戴濾藍光眼鏡，但要注意濾藍光眼鏡鏡片過濾藍光的程度不同，雖然鏡片越深黃過濾越多藍光，但有可能影響色覺判斷及令人昏昏欲睡。購買前，民眾可先試戴看看是否會影響到自身工作的視覺需求，觀看螢幕有沒有比配戴前的感覺舒服，若不影響才建議選購。

食藥署也提醒具有矯正視力度數效能之眼鏡，無論有沒有濾藍光功能，都屬於第一等級醫療器材，民眾選購前，須先諮詢眼科相關專業人員意見，並應向領有販賣業醫療器材商許可執照之業者購買，購買時確認醫療器材許可證字號等相關標示，才能維護您的消費權益，保障使用上之安全。

換季變髮色

安全不NG



染髮 5 撇步

- 撇步 1 染前選** 選購有許可證字號及完整標示的染髮產品。
- 撇步 2 髮健康** 確認頭髮周圍的皮膚及頭皮是否健康，有傷口時千萬不要染髮。
- 撇步 3 要查明** 看清楚染髮產品使用方法及注意事項，以確保使用安全。
- 撇步 4 安全染** 以塗抹方式正確安全使用染髮劑，不可以用洗髮搓揉方式進行染髮。
- 撇步 5 全注意** 全心注意染後皮膚狀況，每次染髮必須間隔三個月以上。

染髮劑使用小叮嚀

- ① 染髮前建議做皮膚測試。
- ② 染髮一星期前後不得進行燙髮。
- ③ 染髮劑不得使用於頭髮以外，如眉毛、睫毛等部位。
- ④ 頭、頸、臉部皮膚呈現過敏、腫脹、受傷等情形，或身體有其他狀況（患病、病後恢復、生理期及懷孕期間等）者，避免使用染髮劑。



衛生福利部
食品藥物管理署

f TFDA化粧品安全使用粉絲團 | Q

想獲得更多知識，快加入粉絲團！
或上 <http://qms.fda.gov.tw/tcbw/>

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、林蘭珺、李婉嬭、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8月27日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

第832期 第4頁