



藥物食品安全週報



2024年3月29日

發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 9 6 7 期

高油高糖美食宴，小心胃腸愛生氣！



常生活中，您是否常在忙碌過後，找尋各種美食來犒賞自己？美食下肚後，胃腸就得開始工作，將食物進行消化、吸收，但如果暴飲暴食、攝取過多高油高糖的食物，可能會讓胃腸功能異常，導致脹氣、胃食道逆流等讓人不適的症狀，不僅影響生活品質，更可能會發生症狀持續或加劇的狀況。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，這些症狀造成的原因、緩解的方法以及就醫時機，都是不可忽視的問題。

造成脹氣原因

人體的消化道中都會存在氣體，這些氣體來自於吞嚥時吞下空氣、受到食物種類的影響、或食物消化分解過程造成的氣體。當氣體在腸胃道中，身體會透過打嗝或放屁的方式適度排放，但若過於大量、無法正常排出，就會產生脹氣，讓人感到腹脹不適、噁心、嘔吐，甚至腹部痙攣、絞痛。

改善脹氣，五種方法看過來

造成腸胃脹氣的原因有很多，如果是因為疾病造成脹氣，就要諮詢專業醫生來獲得正確且有效的治療。但若排除病理性原因，可藉由最基本的飲食習慣來做緩解。

- (1)避免吃入過量食物：每餐盡量不要吃太飽或過量，可以減少氣體產生。當脹氣不舒服時，也可以考慮適量減少進食的份量。
- (2)避免食用產氣的食物：產氣性食物種類多，包含澱粉含量高的食物、不易消化的食物、或經發酵製成的食物，應依照自身體質，減少食用容易脹氣的食物。如果脹氣已經讓您感到不適，建議咖啡、酒、乳製品、碳酸飲料、高油高糖食物等，先暫停食用。



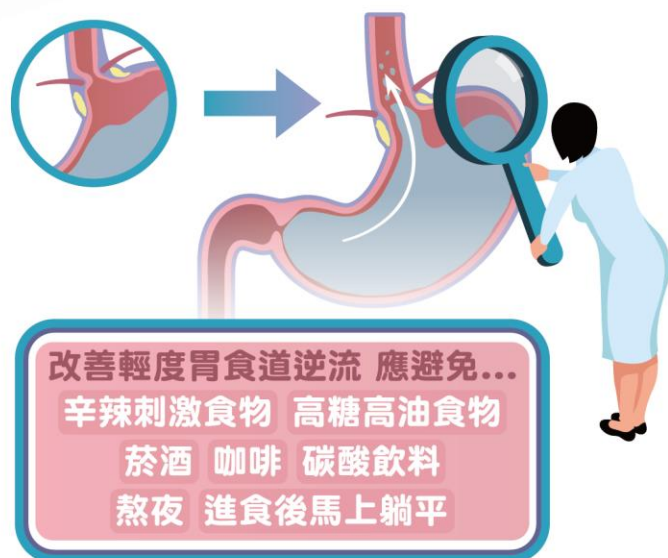
- (3)避免吃東西時吃入過多空氣：用餐時盡量減少交談，而細嚼慢嚥也可減少脹氣產生。
- (4)適度運動以促進腸胃蠕動：此處指的運動，並非飯後做激烈運動，這會得到反效果。建議飯後做伸展、瑜伽、散步等舒緩運動，以達到幫助消化、緩解脹氣的功效。
- (5)養成規律排便習慣：當肚子累積太多糞便時，會感到脹氣不適。養成固定時間排便，有助於腸胃蠕動。

食藥署提醒，每個人腸胃道蠕動機能不同，對脹氣耐受度也不同，若不是其他疾病造成脹氣，除了嘗試緩解方法外，也可諮詢藥師使用緩解脹氣的非處方藥，這類緩解脹氣的成分如Dimethicone、Simethicone，其作用像界面活性劑，用來降低氣泡的表面張力，讓消化道中的氣泡張力改變，氣泡就會比較容易破裂，並藉由打嗝或放屁排出，進而減緩脹氣不適。

出現胃食道逆流！ 找出原因努力改善

當胃食道逆流發生時，表現的症狀為胸悶、胸痛、喉嚨異物感、溢酸或慢性咳嗽，不僅影響呼吸與睡眠，也影響日常生活品質。

而造成胃食道逆流的原因很多，像是工作壓力大、作息不正常、飲食習慣不正確、抽菸喝酒、藥物或疾病的影響等，還有肥胖、懷孕等因素也會導致腹壓較高，容易導致胃酸逆流。除此之外，在進食的時候，為了讓食物向下流動進到胃，位於食道與胃交接處的下食道括約肌會放鬆，但若下食道括約肌鬆弛，胃裡的胃酸就會逆流到食道，造成食道的傷害。



五種方法，改善輕度的胃食道逆流

偶爾發生或輕度的胃食道逆流，建議可先從調整飲食、改善生活習慣著手：

- ① 避免辛辣刺激或高油高糖食物。
- ② 避免食用加工食品。
- ③ 避免抽菸、飲酒、咖啡、碳酸飲料等。
- ④ 維持生活作息正常，避免熬夜。
- ⑤ 進食後避免馬上平躺。

食藥署提醒您，腸胃不適的症狀輕微時，可以考慮使用非處方藥物緩解（藥品成分主要用來中和或減緩胃酸或減少胃酸分泌）。使用前，務必先詢問藥師確認症狀，並注意藥品說明書上的注意事項、用量用法與警語、是否會造成過敏等事項。

食藥署也提醒，藥物主要是提供緩解，治本之道還是改善生活與飲食習慣。若用藥後症狀沒有緩解，持續出現腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀，甚至因長期性逆流導致胃酸侵蝕食道、喉嚨，造成潰瘍、出血甚至引發其他疾病，此時應立即就醫，做進一步的檢查與治療。

關心用藥紀錄，保障用藥安全

當生病時，民眾多會依不同症狀找不同科別的醫師診治，因此，個人就醫與用藥情形會分散在不同醫療院所，此時很容易發生重複醫療處置、重複用藥或檢查檢驗，並可能發生藥品間產生交互作用或不良反應，造成病人就醫與用藥安全疑慮。

食藥署說明，為了提升民眾就醫與用藥安全，健保署建置「健保醫療資訊雲端查詢系統」，讓醫師開立處方、藥事人員調劑等執行醫療業務時，可查詢病人近期就醫紀錄，包含西醫用藥紀錄、中醫用藥紀錄、檢查檢驗紀錄、檢查檢驗結果、手術紀錄、牙科處置及手術紀錄、過敏紀錄、特定管制藥品用藥紀錄、特定凝血因子用藥紀錄、復健醫療紀錄、出院病歷摘要及疾病管制署之預防接種等12類資訊。

不只醫療人員可查詢，一般民眾也可至「健康存摺 My Health Bank」網頁查詢：(<https://myhealthbank.nhi.gov.tw/IHKE3000/IHKE3099S01>) 或使用智慧型手機下載「全民健保行動快易通APP」，查詢自己就醫、用藥情形及檢驗檢查等資料，以避免重複用藥，提升用藥安全，還可避免不必要之重複檢驗檢查，減少不必要侵入性檢查及輻射暴露，提升就醫安全。

透過整合跨院所就醫資料，民眾經大醫院診療後，可就近選擇住家附近之醫療院所接受後續及持續性醫療照護，省時又省錢！食藥署提醒大家多關心醫療用藥紀錄，一起守護自己的就醫與用藥安全。



全民健保行動快易通 APP

可查詢自己就醫、用藥情形
及檢驗檢查等資料。





廢棄藥品處理原則



特殊藥品



需拿回醫療機構或藥局回收。



如針劑、抗腫瘤藥品、抗生素、荷爾蒙藥品及管制藥品。



一般藥品



隨一般垃圾焚化處理。



藥水

1. 放：將吸水物質，**放進夾鏈袋或塑膠袋中。**



2. 倒：將藥水**倒入袋中密封。**



3. 丟：將夾鏈袋或塑膠袋密封後，**丟進垃圾袋隨一般垃圾焚化處理**，其他藥品包裝或容器則依規定進行回收。



藥水切勿倒入馬桶或水槽中。



提醒：處方藥應遵醫囑使用不可隨意停藥！



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

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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、周清邦、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、郭曉文、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年3月29日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次