



眼睛乾澀不適？食藥署帶您認識「乾眼症」

長 時間與電腦為伍、熬夜追劇、手機不離身，已經成為現代人生活常態。當您有眼睛乾澀、發紅、發癢、視力模糊、灼熱感、疼痛等症狀，且經休息仍未改善，可能是罹患「乾眼症」。

眼睛乾澀

不一定是乾眼症
也可能是用眼過度

⚠ 如果休息後眼睛乾澀
症狀仍持續
請諮詢眼科醫師



食藥署說明，乾眼症是指眼睛淚液分泌不足、分布不均或蒸發過快，造成眼球表面無法保持濕潤的疾病。眼睛乾澀並不一定就是乾眼症，也可能只是用眼過度，但如果休息後眼睛乾澀症狀持續，甚至出現眼睛發紅、發癢、灼熱感、疼痛及視力模糊等症狀，應諮詢專業眼科醫師，才能找出病因，儘早治療。

治療乾眼症，用藥細節看過來

現行治療乾眼症的藥品多屬眼用製劑，例如：點眼液、眼用凝膠等，須特別注意保持無菌狀態。在使用眼用製劑前，記得把雙手洗乾淨，使用時瓶口或管口須避免接觸眼睛或任何表面，並依藥品

標示或醫藥專業人員指示存放藥品。為避免藥品受到汙染，沒用完的藥品建議在開封後1個月內丟棄。若對藥品使用有任何疑問，可諮詢醫師或藥師。

防止眼睛乾澀，日常保健不可少

長時間使用3C產品，容易讓人出現眼睛乾澀情況，建議避免長時間用眼，建議每隔50分鐘，至少讓眼睛休息5-10分鐘。飲食方面，要注意營養均衡，多吃富含維生素A、C、E或Omega-3的食物，例如：紅蘿蔔、花椰菜及核桃等，並補充適量的水分。

做好眼部保養也很重要，在冷氣房內可擺放一盆水或使用保濕機，保持環境濕度，減少淚液蒸發；外出時可配戴太陽眼鏡，減少紫外線對眼睛的傷害；早晚清潔臉部後，可用溫毛巾熱敷5-10分鐘，有助於舒緩眼部肌肉，減輕疲勞，增加淚液分泌。食藥署提醒，只有建立良好的用眼習慣，攝取均衡營養，做好眼部保養，在懷疑自己有乾眼症時及時就醫治療，並且正確用藥，才能跟乾眼症說掰掰。

除舊佈新大掃除

學會藥品保存、回收三步驟

隨著醫療的進步及資訊的普及，民眾的自我照護觀念也大幅提升，許多家庭都有常備用藥或是醫師開立的處方用藥。適逢農曆新年，家戶開始除舊佈新之際，就讓我們動手把家中藥品好好整理一番吧！食藥署建議居家藥品保存及回收三步驟：

步驟一：注意標示，妥善保存

- (1)依照藥品仿單、藥盒或藥袋上的說明方式保存，避免放置於陽光直射、悶熱或潮濕環境，且應與食品分開放置。
- (2)瓶裝藥品開封後應註記開封日期，使用完畢確實密封，並保留藥品的原始包裝及仿單，不與其他藥物合併收納。
- (3)藥品應放置於兒童不易取得之處，避免誤食。

步驟二：廢棄藥品，切勿囤積

- (1)療程結束若有未服用完的藥品，應立即丟棄。
- (2)若藥品已超過有效期限，或出現變質如潮解、粉碎、變形及變色等情形，應立即丟棄。
- (3)藥品標示的保存期限僅限於未開封的情況，開封後，一般外用或口服藥品的使用期限約為6個月；多次用眼藥

水(膏)或胰島素針劑約為1個月；抗生素乾粉製劑若經泡製，放置於冰箱冷藏期限約為1至2週，若超過期限或無法確認期限者，應立即丟棄。

步驟三：藥品丟棄，分類處理

- (1)抗腫瘤藥品、抗生素、賀爾蒙藥品及管制藥品等特殊藥品，交由醫療院所或藥局協助回收，以免影響生態環境。
- (2)一般藥品可直接丟入垃圾袋，隨一般垃圾焚化處理，若為藥水，則切勿倒入馬桶或水槽中，應依以下步驟處理：
 - ①**放**：將擦手紙、茶葉或咖啡渣等吸水物質放入夾鏈袋或塑膠袋中。
 - ②**倒**：將藥水倒入袋中，使其吸附，並確實密封。
 - ③**丟**：密封後即可丟入垃圾袋隨一般垃圾焚化，而原藥品容器則依規定回收。

食藥署提醒，使用藥品應確實遵守醫囑及仿單指示服用，勿囤積藥品。民眾若有藥品保存及廢棄藥品回收相關問題，可向各醫療院所或藥師諮詢，以確保您的藥品品質與用藥安全。

管制藥品如何申報？報乎哩裁

2025年的管制藥品年度申報作業開始囉！各醫療機構、藥局、獸醫診療機構、畜牧獸醫機構及醫藥教育研究試驗機構請注意，依據《管制藥品管理條例》第28條第2項及同條例施行細則第27條規定，應於每年一月向所在地衛生主管機關及食藥署辦理前一年(2024年)的管制藥品收支結存情形申報(即使2024年無任何管制藥品收入、支出或結存，也須依規定辦理申報)。本次申報應於2025年1月31日前，辦理2024年1月1日至2024年12月31日期間之管制藥品收支結存情形申報。違反規定者，將處新臺幣3萬元以上15萬元以下罰鍰，其管制藥品管理人亦處以相同之罰鍰。

食藥署提醒，2025年1月底適逢農曆春節假期，為避免連續假期機構人員休假而影響申報，建議各機構於農曆年假(1月25日)前提早完成申報，以免違規受罰。

歡迎使用「管制藥品管理資訊系統」(<https://cdmis.fda.gov.tw/>)進行線上申報，或經由食藥署官網(<http://www.fda.gov.tw>)「業務專區/管制藥品/管制藥品管理資訊系統」進入系統。此系統為24小時開放，於申報期限前，可隨時上傳及修改資料！如有操作問題，請於上班日撥打客服專線：

帳號密碼諮詢 (02)2787-7665

申報諮詢 (02)2787-7661

特別提醒：

2024年增列多項管制藥品(含管制藥品原料藥)品項，請機構業者申報時留意。2024年共公告增列依托咪酯(Etomidate)、美托咪酯(Metomidate)、異丙帕酯(Isopropyl 1-(1-phenylethyl)-1H-imidazole-5-carboxylate)、六氫大麻己酚(Hexahydrocannabinol、HHCH)、六氫大麻酚(Hexahydrocannabinol、HHC)等5項為管制藥品；另增列3-側氧基-2-苯基丁醯胺(3-Oxo-2-phenylbutanamide、 α -Phenylacetoacetamide、APAA)、N-甲基假麻黃鹼(N-Methylpseudoephedrine)、3-(1,3-苯并二噁茂-5-基)-2-甲基氧環丙烷-2-羧酸(MDP2P methyl glycidic acid、PMK glycidic acid、3,4-MDP-2-P methyl glycidic acid)及3,4-亞甲基雙氧苯基-2-丙酮(3,4-methylenedioxyphenyl-2-propanone、MDP2P)等4項為管制藥品原料藥。



網購管制藥品，小心觸法！



什麼是管制藥品？



管制藥品包括成癮性麻醉藥品及影響精神藥品



管制藥品皆為醫師處方藥品，在醫藥上使用的管制藥品須經醫師看診後，憑醫師處方箋至藥局領藥。



民眾若感到身體不適，請務必依循正當管道，接受醫師評估治療，才能獲得最佳療效。



為什麼不能在網路上購買管制藥品？



管制藥品限供醫藥與科學需用，否則即屬毒品，在網路上逕行買賣，即涉及違反〈毒品危害防制條例〉



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

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

編輯委員：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭珏、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年1月17日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次