



藥物食品安全週報



2024年1月5日

發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 955 期

噴嚏打不停，到底是感冒還是過敏性鼻炎？

時序進入冬天，早晚溫差大，時常聽到身邊有此起彼落的噴嚏聲，到底他們是感冒了，還是過敏？食品藥物管理署(下稱食藥署)說明，如果打噴嚏流鼻水超過2週甚至1個月以上，鼻涕也是清澈的，沒有伴隨著發燒、喉嚨痛、全身無力等症狀，這種情況很可能是鼻黏膜接觸過敏原，導致過敏性鼻炎的發生。

避免過敏性鼻炎有方法

日常環境中，許多物質都可能是過敏原，例如塵蹣、黴菌、香菸、貓狗皮毛等，一旦接觸就可能出現過敏現象，且一年四季都有可能發生，這種是屬於「常年性過敏性鼻炎」。還有一種是「季節性過敏性鼻炎」，主要是每逢季節變化，特別是春暖花開時，空氣中飛揚著花粉、種子等細微物質，這些小分子可能被身體判斷為過敏原，進而產生免疫反應，導致打噴嚏、流鼻水，甚至造成眼睛癢、鼻塞等過敏症狀。

無論哪一種狀況，避免接觸過敏原是很重要的預防方式。若是對花粉過敏，應避免在清晨等花粉量多時外出，也要記得關上家裡的門窗以減少接觸。有些民眾對於空氣中微粒較為敏感，建議外出前可以至環境部的空氣品質監測網查詢，了解當天的空氣品質指標，例如：細懸浮微粒(PM2.5)的濃度。當空氣品質不佳時，可減少非必要的外出行程，亦可配戴口罩，減少與過敏原接觸。

食藥署也提醒，對抗過敏性鼻炎，可在生活習慣中將導致過敏的因素降到最低！例如：居住環境時常打掃保持清潔、透過空氣清淨機或除濕機來減少環境中的過敏原。此外，也可養成充足睡眠、飲食均衡，以及規律運動的好習慣，透過強化自身體質來改善過敏現象。

過敏性鼻炎，適當藥物緩解症狀

如果已經減少或避免與過敏原接觸，卻還是發生過敏性鼻炎症狀，該怎麼辦？食藥署建議，可至藥局或醫療院所求助，在醫師和藥師的指示下，依照個別情況服用抗組織胺或使用鼻噴劑來緩解。

口服抗組織胺，減少過敏反應

組織胺是人體內的一種化學物質，和身體的免疫反應有關，過度分泌可能會發生過敏症狀。抗組織胺類藥品可藉由阻擋身體接收組織胺，因而減少過敏引起的流鼻水、打噴嚏等不適感。市面上常看到的抗組織胺分為第一代以及第二代，第一代抗組織胺已上市許久(如Chlorpheniramine)，緩解過敏症狀有著不錯的效果，但有嗜睡的副作用，須避免在開車或操作器械前服用，如果有攝護腺肥大引起排尿困難、青光眼的民眾，也不適合使用第一代抗組織胺。

第二代抗組織胺藥品(如：Cetirizine、Loratadine)的副作用較第一代藥品少，服藥後作用迅速、作用時間較長，而且較無嗜睡的副作用。因為對於抗過敏的專一性更高，比較不會像第一代藥品影響副交感神經，可以減少口乾舌燥、便秘、排尿不順的問題。

鼻噴劑種類多，了解使用方式更上手

由於口服藥品會經過全身性吸收，為了避免全身性的副作用，以及增加藥品在鼻腔的濃度來提高療效，醫師在評估患者個別的狀況後可能會開立鼻噴劑。

鼻噴劑常見成分包括：抗組織胺、去鼻充血劑和類固醇。去鼻充血劑(常見成分有Oxymetazoline、Xylometazoline、Naphazoline)可透過收縮鼻末梢血管以暢通鼻腔，作用迅速，用於緩解鼻塞症狀，一天需使用二至三次，然而長期使用容易導致鼻黏膜過薄，因而引起反彈性鼻充血，建議短期使用3至5天。

類固醇鼻噴劑可調節免疫反應，改善鼻黏膜發炎，若曾經醫師診斷為慢性過敏性鼻炎者，可選用含有類固醇之鼻噴劑(如：Fluticasone Propionate)，和去鼻充血劑不同，類固醇鼻噴劑需連續使用至少一週才有效果，因此需規律使用，由於是經由鼻腔吸收，較不會產生全身性不良反應。

食藥署提醒，無論哪一種成分的鼻噴劑，都需注意使用方式！若選用鼻噴懸浮劑，使用前需先搖晃均勻才能使用。此外，第一次使用或超過兩週沒使用的鼻噴劑需要先對空按壓數次，至有均勻藥液噴出才能夠使用。

每次使用鼻噴劑時要先清潔鼻子，再將噴頭放進一側鼻孔，並用手將另一邊鼻孔壓住，按壓藥品進入鼻腔並同時緩緩深吸氣，將藥液自鼻腔吸入，並用嘴巴慢慢呼氣。噴完一側後再對另一邊鼻孔重複同一步驟，最後以面紙擦拭噴頭再將蓋子蓋回。

食藥署叮嚀，面對過敏性鼻炎，減少接觸過敏原、保持良好規律生活習慣，是最重要的方法。如果過敏狀況嚴重者，可使用藥品緩解不適症狀，但需在醫師和藥師的建議下使用，才能安全又有效。

過敏性
鼻炎

減少接觸過敏原、保持良好
規律生活；若過敏嚴重者，
可依循醫囑使用藥品緩解症狀

聰明使用鎮靜安眠藥 食藥署教您5不4要

現代人大都經歷過失眠困擾，可能曾服用親友提供的鎮靜安眠藥，或曾分享自己的安眠藥給失眠朋友。但是，鎮靜安眠藥屬於第三或第四級管制藥品，若轉(售)讓或提供他人使用，恐有觸法之虞。因此，食藥署提醒，失眠者想靠鎮靜安眠藥調整睡眠品質，務必先就醫，經醫師詳細評估原因，再開立適合藥品，千萬不可自行購買或服用他人沒吃完的鎮靜安眠藥，以免觸法又傷身。

為能適當使用鎮靜安眠藥，保障民眾用藥安全，食藥署提出「5不4要」口訣幫助民眾記憶。

鎮靜安眠藥5不4要

- | | | | |
|---|----------|---|----------|
|  | 不自行購買 |  | 用藥遵照醫囑 |
|  | 不擅自增量或停藥 |  | 用藥搭配白開水 |
|  | 不併用酒精性飲料 |  | 用藥後馬上就寢 |
|  | 不開車或操作機具 |  | 配合調整睡眠作息 |
|  | 不轉售或轉讓 | | |

食藥署提醒，如有任何用藥問題，應諮詢醫師，由醫師評估後開立處方。平時也要維持正常生活作息，少用3C產品、適當運動，才能有良好睡眠品質。民眾若想瞭解更多藥物濫用防制相關資訊，可搜尋食藥署官網「反毒資源專區」。

正確服用安眠藥 睡個暢快甬煩惱

剛剛吃了安眠藥還是睡不著，
不要再吃一顆好了！

想好好睡覺，
就聽醫師的指示
服用安眠藥吧！

聽說吃安眠藥會上癮，
還有很多副作用，
別吃了吧！

練習
與安眠藥
和平共處

睡前滑手機
不失眠才怪

除了不任意增減安眠藥劑量外，
睡前滑手機也是造成失眠的大忌呀！

依照醫師指示服用安眠藥，
並調整睡眠習慣，
才能擺脫失眠的困擾。

選我正解

阿不然配酒一起吃安眠藥，
反正酒精有助眠效果嘛！

我拒絕！

小妹最近壓力太大
睡不著，分她吃一顆
我的入睡神器！

酒精與藥物會互相影響，
嚴重的話可能導致昏迷或死亡，
是超級NG的用藥行為呀！

安眠藥屬於管制藥品，
不可以隨便分享或轉讓，
以免觸犯《毒品危害防制條例》哦！

衛生福利部
食品藥物管理署

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、廖家鼎、林蘭珏、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1月5日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次