

## 您補對鈣了嗎

「聽說隔壁的花媽媽骨折住院了，不小心跌倒骨盆就裂了。」退休的王太太一聽到鄰居受傷的消息，想到去年也因摔倒撞傷骨盆，特地提醒上了年紀的好友，要適時補充鈣質預防骨折。根據統計，停經後的女性約有二〇％有骨質疏鬆，但市售鈣片的品牌、配方多到令人眼花撩亂，到底該如何選擇呢？

食藥署說明，鈣通常會和鹽類組合成為化合物，如碳酸+鈣、磷酸鈣，檸檬酸+鈣、檸檬酸鈣，磷酸+鈣、磷酸鈣，胺基酸+鈣、胺基酸螯合鈣等等，而不同組合的純鈣含量和吸收率，也是選擇鈣片的重點。

舉例而言：碳酸鈣的含鈣量高，但吸收率低，而胺基酸螯合鈣的含鈣率偏低，但吸收率卻非常高。不同的鹽類也會造成人體不同的副作用，如：碳酸鈣經胃酸作用，會產生二氧化碳引起腹脹、碳酸鹽沉澱物，進而引起便秘，而腎功能不佳的病人，攝取檸檬酸鈣會增加食物中鋁的吸收。此外，許多食品及藥品也容易影響鈣質



的吸收，例如，部分胃藥會影響鈣質的吸收，若有補充鈣質的需求，建議仔細跟藥師討論需求及服用方式，才能達到最有效的吸收效果。

除了補鈣，攝取其他維生素及礦物質也有助於留住鈣質，如：維生素D可幫助鈣吸收、維生素K可鞏固骨頭、鎂及鉀減少鈣質流失，而蛋白質則可讓肌肉更強健，才能支撐骨頭，這些都是預防骨質流失的重要營養素，因此均衡飲食及適度的日曬與運動，才是最重要的。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七三期）

## 紫外線能治療皮膚病嗎

台灣地處亞熱帶區，光照充足，雖然陽光中的紫外線，可能會讓皮膚曬黑、曬傷，但紫外線也廣泛應用於治療皮膚相關疾病。食藥署特地彙整出紫外線燈在臨床醫療上的應用、使用注意事項、可能併發症，以及使用的

相關禁忌症。

紫外線是一種無形的電磁輻射，屬於不可見光。其波長介於一〇〇nm和四〇〇nm之間。因不同波段的紫外線分別有不同的生物學作用、穿透能力及能量強度等特性，故臨床治療上也有不同的應用。目前臨床治療上多以有紫外線A (UVA) 波長介於三二〇~四〇〇nm) 或紫外線B (UVB) 波長介於二八〇~三二〇nm) 為光源的紫外線燈，用於治療與免疫系統異常相關的皮膚疾病（如：乾癬、白斑、異位性皮膚炎）。食藥署建議，民眾在治療前須與主治醫生討論，依據不同的病徵情況選擇合適的紫外線波長與療程，如患有光敏感的疾病（如白化症、紫質症）、自體免疫的紅斑性狼瘡、皮膚癌病史等，則不建議使用。

要注意的是，用紫外線燈治療皮膚病後，可能會產生曬傷、劑量過多產生的光毒性反應，以及紫外線斑疹病等副作用，如果出現以上症狀時，要及時告知主治醫師，調整治療時的劑量、間隔的時間等治療參數。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安



全週報」第七三九期)

### 孩童咳不停

#### 藥物治療謹慎用

近來天氣漸涼，因感冒、咳嗽而就診的孩童也增加了，臺北市立聯合醫院和平婦幼院區陳品君藥師提醒，咳嗽是正常的生理防禦機制，但若小朋友咳嗽超過兩週，就要趕快就醫了。

#### 急性咳嗽

一般十四歲以下孩童，美國胸腔科醫學會定義，不超過四週為急性咳嗽，但也有些學者認為以一週為限，因為大多數普通感冒（病毒性上呼吸道感染），是一種輕微且會慢慢康復的疾病，在嬰幼兒中，感冒症狀通常在第二至三天達到高峰，十至十四天內逐漸改善，而年齡較大的兒童和青少年，症狀會在五到七天內消退。

#### 慢性咳嗽

兒童持續乾咳或慢性咳嗽常見的

有：氣喘（或稱哮喘）、鼻竇炎或過敏性鼻炎，少見的如：胃食道逆流或吸入異物所造成，若咳嗽超過二至三週，一定要就醫。

#### 【非藥物治療：緩解短期症狀】

##### ◎補充溫熱飲品

孩童咳嗽導致喉嚨紅腫疼痛時，喝溫水或雞湯可舒緩不適，若已超過一歲，可將一、五至五毫升的蜂蜜泡溫水中喝下，緩解夜間咳嗽。（一歲以下幼兒不能食用蜂蜜，也不要喝太多白開水）。

##### ◎含止咳喉片

不含藥物的止咳喉片（或稱喉糖）僅能使用在六歲以上、不會有吞入異物風險的孩童。

##### ◎蒸氣治療

蒸汽機的濕潤空氣可鬆散鼻腔分泌物，配合化痰藥物效果更佳，但不建議用自行加熱的蒸氣，以免呼吸道灼傷。

#### 【藥物治療：劑量因人而異】

若幼兒因咳嗽或感冒需使用藥物，建議六歲以下的嬰幼兒，家長應避免

自行給予使用非處方藥物（OTC藥物），應就醫治療；六至十一歲兒童，亦需謹慎使用，建議可詢問社區藥局藥師，以選擇合適之藥品，並瞭解正確的使用劑量，如果使用後症狀沒有改善，仍應就醫治療。

##### 含有右美沙芬 (Dextromethorphan)

的止咳藥水，因為右美沙芬雖副作用極罕見，但可能會造成嗜睡和頭暈，兒科安全性較不足夠，若沒有醫師指示下，不要自行給三歲以下嬰幼兒服用。

#### 【可待因 (codeine) 止咳藥水】

可待因是有效的止痛、止咳成分，常添加在成人止咳藥水，但有嗜睡、鎮靜、呼吸抑制的副作用，在兒科使用上須謹慎。美國食品藥物管理局 (FDA) 曾多次發布相關藥物警訊，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）也在二〇一七年八月公告，針對未滿十二歲兒童，常添加在成人止咳藥水，非處方藥則是完全不能使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七三八期）