

清理醫藥箱 過期品丟了沒

我國的健康保險制度完整，就醫可近性高，但也衍生出「逛醫師」(doctor shopping)、醫療資源浪費等現象。對此，臺北市立聯合醫院陽明院區藥劑科張仁銘藥師建議，民眾可準備家庭醫藥箱，平時有小外傷時可自行處理，省時又方便。

家庭醫藥箱裡的藥品一定不能是處方藥！我國的藥品分為二類：分別是處方藥（含管制藥）、醫師藥師指示藥品以及成藥。常見的處方藥如：降血壓、降血糖、降血脂等藥品、抗生素、抗病毒、同成份但劑量較高藥品等。處方藥物的適應症較專一、劑量較高、副作用相對較大，不適合自行判斷症狀決定是否使用，並應遵循醫囑服藥，萬一有剩藥，應判斷是否要分類回收。

張仁銘說明，家庭醫藥箱主要可分為內服藥及外用藥品，應分開存放以免誤用；接著是檢查醫藥箱內是否有過期藥品，如果還沒到期，就出現變色、變黃、污損的藥品或衛材，如：變色藥水、紗布污損、鏽子生鏽，就要重新審視是否繼續使用。而藥品應

含藥袋或外包装共同存放，以便識別其有效期限，另外，一般藥物存放於陰涼乾燥處即可，不用放進冰箱。在內服藥方面，以安全性高、副作用較低且短時間可見效的藥品為主，備藥量約三至五天即可。

家庭醫藥箱的常備藥，僅供治療急性且輕症，若發現使用藥物後症狀仍未改善，一定要立刻就醫，以免延誤治療喔！

第一類：感冒藥

市售感冒藥常標榜「一錠搞定」，成分通常是複方，可同時治療多種症狀。若非複方藥品，可按照症狀細分，如：頭痛、流鼻涕、咳嗽、發燒來準備藥品。此外，藥品上的刻痕有其意義，如：一字表示可以半顆服用，十字刻痕表示最低只要四分之一就有藥效，按照大人與小孩或者症狀輕重使用的劑量不同。

第二類：消炎止痛退燒藥

常見的成分如：阿斯匹靈 (Aspirin)、乙醯胺酚 (Acetaminophen)、布洛芬 (Ibuprofen)、酮洛芬 (Ketoprofen)。有嚴重肝臟疾病者，應避免使用乙醯胺酚，若是有長期飲酒，或是將乙醯

胺酚與酒精併服，容易對肝臟造成損害，如：加重消化道潰瘍、腎毒性、肝毒性、出血及過敏等藥品副作用。

第三類：腸胃藥

消化道疾病常見症狀，包括：消化不良胃脹氣、胃酸分泌過多及腹瀉。平時可準備制酸劑（胃藥）、消脹劑以及止瀉藥，若症狀不嚴重，即使不吃藥也可慢慢變好，適度排泄也有助於排除體內的毒性刺激物質。家用常備的止瀉藥，只適用於治療輕、中度的急性腹瀉，如果是慢性或持續性，且伴隨發燒、感染等症狀的腹瀉，應立即就醫。

第四類：外用藥

以往常見的紅藥水、黃藥水，因含有金屬成分，目前已被優碘取代，雖然碘酒和雙氧水可能傷害皮膚細胞，但優碘的殺菌效果很好，有一瓶備用即可。另外，也可準備抗組織胺和類固醇藥膏，可舒緩蚊蟲咬傷或過敏發癢。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五一期)

過期管制藥 **毋** 湯 當一般藥品丟棄

家中有過期、剩餘的管制藥品怎麼辦？

只要交回原開立處方的醫療院所或藥局等機構回收處理就對了！

機構回收處理就對了。

醫療常使用的佐沛眠 (Zolpidem)、舒樂安定 (Eszolam)、氟硝西泮 (Flunitrazepam)、溴西泮 (Bromazepam) 等鎮靜安眠類藥品及嗎啡 (Morphine)、吩坦尼 (Fentanyl) 等成癮性麻醉藥品皆屬管制藥品，依法限供醫療及科學上之需用，倘流為非法使用，即為「毒品危害防制條例」所稱的毒品。

當民眾退回管制藥品時，醫療機構或藥局會詳實將其日期、品名及數量登錄於「管制藥品回收登記簿」（以下簡稱登記簿），且由退回者及點收者簽名；並將回收的管制藥品集中保管，加註特別標示，與調劑用的管制藥品分開存放，醫療機構或藥局應報請轄區衛生局（所）會同銷燬後，並

家中有過期、剩餘的管制藥品怎麼辦？食藥署提醒，千萬不要

當一般藥品丟棄喔！只要交回原開立處方的醫療院所，或藥局等

記錄於登記簿；醫療機構如被查獲有來源不明的管制藥品，則依違反「管制藥品管理條例」等相關規定處分。

食藥署呼籲，民眾就醫後所攜回的藥品，必須依照醫師指示使用，避免重複看診與重複領藥，並切勿購買、使用來路不明的藥品，對於管制藥品項相關資訊，歡迎至食藥署網站 (<http://www.fda.gov.tw> / 業務專區

／管制藥品／管制藥品的管理／管制藥品分級及品項查詢) 查閱。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五七期)

摘下隱形眼鏡 搓揉泡了嗎

預防疫情勤洗手，同時也要注意隱形眼鏡的清潔工作喔！配戴隱形眼鏡時，會接觸人體眼睛及外界空氣，一段時間後會有髒污、油脂、蛋白質沉積物，這些殘留在鏡片上的物質，可能會使眼睛的氧氣供應較低、眼睛乾澀，造成角膜新生血管，或直接引起眼睛感染等傷害，但您知道如何正確清洗、保養嗎？

隱形眼鏡清潔／保養液是第二等級醫療器材，可依功能分為清潔液—清

洗鏡片、生理食鹽水—沖洗鏡片、保存液—浸泡及消毒鏡片、酵素液—去蛋白，對鏡片具備清潔（表面污物、蛋白質）、消毒（細菌、微生物，如阿米巴原蟲）、沖洗、儲存等不同功效。市售品也有同時具多種效果之清潔／保養液。請先考量自身配戴鏡片種類（硬式／軟式／矽水膠）、使用習慣以及預期達到目的，才能聰明選擇喔！

鏡片的一般清洗及保養方式，可參考以下建議步驟：

(1) 將鏡片放在左手掌心，清潔液搖勻後，倒一或二滴在鏡片上。

隱形眼鏡清潔／保養液

請先考量自身配戴鏡片種類

使用習慣及預期達到目的

才能聰明選擇喔！



(2) 以右手食指指腹，將鏡片呈放射狀向外搓揉二〇秒至三〇秒左右。

(3) 以生理食鹽水將鏡片沖洗乾淨。

(4) 將洗淨的鏡片分別置入水盒中（約七分滿的新鮮清潔／保養液），浸泡六小時以上，才可取戴。

為避免發生潛在風險，使用隱形眼鏡清潔／保養液時請注意：

▼ 除確認保存期限外，使用前，也要注意開瓶後可使用時間，如過期則不應再使用。

▼ 使用時，瓶蓋要朝上或側放，不得朝下擺放，以免污染。

▼ 鏡片掉到地面或桌面，須重新洗乾淨、浸泡、消毒後再戴上。

▼ 若含過氧化氫（白金環、中和錠）的產品，成分較刺激，配戴鏡片前，須確認是否已徹底中和完畢，如鏡片上殘留未完全中和溶液，可能會造成眼睛灼熱不適感，應立即取下鏡片，並以無菌水或生理食鹽水沖洗眼睛。

▼ 除鏡片外，每次使用後保存盒也要記得清潔，並定時更換保存盒內的清潔／保養液，建議每三個月換新保存盒。

▼ 所有與隱形眼鏡相關的物品，如

鏡片、水盒或清潔／保養液等，存放時盡量不擺放在潮濕處，如浴室。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五九期）

「五要二不」防食品中毒

想遠離食品中毒，五要二不就對了！預防食品中毒的五要：「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱及要注意保存溫度」，以及「不要飲用山泉水、不要食用不明的動植物」二不原則，可常保飲食安康。

二〇一八年造成台灣食品

中毒的前三名病原性微生物，分別為諾羅病毒、金黃色葡萄球菌及仙人掌桿菌。其中最常被發現造成食品中毒病因的諾羅病毒，只需要少量的病毒就可導致上吐下瀉，諾羅病毒不耐熱，因此餐點都要澈底加熱至中心溫度七〇度以上再食用，即可避免中毒。但要注意的是，酒精無法消滅諾羅病毒，所以在如廁後、製作及食用餐點前，一定要用肥皂等清潔產品澈底清洗雙手。至於容易被微生物污染的貝類水產品，應避



5要2不 預防食品中毒

免生食，在烹煮蛤蜊或牡蠣時，當貝類的殼張開後，也要再多煮一會兒再吃。

在仙人掌桿菌方面，容易透過環境中的灰塵或病媒污染食品，菌體不耐熱，但可能形成耐熱性芽胞，因此便當或餐點製備後，又在室溫下貯存過久，就可能使仙人掌桿菌芽孢萌芽增生，並產生毒素，吃了導致腹瀉或嘔吐等症狀。食藥署建議，應注意衛生管理，避免食品受到灰塵及病媒等污染；食品食用前也要澈底加熱，烹調後也應儘速食用，如未能馬上食用，最好保溫在六〇度以上，或儘速冷藏（七度以下）或冷凍（負十八度以下）保存。

出外請遵守「不要飲用山泉水、不要食用不明的動植物」原則，我國曾有民眾飲用未經充分消毒及煮沸的山泉水，導致諾羅病毒食品中毒案例。此外，也曾發生誤食綠褶菇、姑婆芋、大花曼陀羅及蟾蜍等動植物後造成食品中毒之案例。請秉持「五要二不」的原則，才能開心出遊平安回家。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七五七期）