

TALK版

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

眼藥水是藥不是水 千萬別亂點

當您眼睛突然發癢時怎麼辦？食藥署提醒，民眾若要自行購買眼藥水緩解不適，一定要先看以下三點眼藥水知識喔！

一、眼藥水種類多，您適合哪一種？

在藥局或藥粧店購買屬醫師藥劑生指示藥品或成藥，不必經醫師處方的眼藥水時，除了要詳讀產品藥品標示，及說明書所刊載的適應症、用法、用量及注意事項等相關資訊，也要遵照醫師、藥師、藥劑生指示用藥，若病情未獲得改善或加重時，就要立刻就診。

一般市售眼藥水的用途大多為緩解眼睛疲勞、乾澀及紅腫發癢等症狀，常見成分有：緩解眼睛乾澀的氯化鈉，帶來清涼感的氯化鉀，有助於促進新陳代謝、消除眼睛疲勞的維生素A及維生素B群。至於 Naphazoline、Tetrahydrozoline、Phenylephrine 為血管收縮劑，能減緩結膜充血的狀況。

二、眼「藥」水是藥不是水！

有些人習慣點眼藥水來緩解眼睛的不適症狀，卻忽略過度依賴眼藥水只能

治標而不治本，因為眼藥水仍屬於藥品，若平時用得太多頻繁，可能會讓雙眼無法自然分泌淚液，進而演變為乾眼症。對於已有白內障、青光眼及乾眼症等眼疾患者，請務必使用眼科醫師開立的眼藥水，不宜自行選購。

三、正確用藥保有健康雙眼！

充足睡眠、均衡飲食、不過度使用3C產品，並讓雙眼充分休息，才能常保眼睛水亮健康。若使用眼藥水，請務必向醫師、藥師或藥劑生諮詢，並遵照藥品說明書中的使用方式、注意事項及保存方法。若眼睛不適許久未緩解，甚至已影響作息，就要及時就醫。
(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七八期)



愛玉 仙草 Q 彈有撇步

清涼的愛玉冰、仙草凍是不少民衆的最愛，要如何挑選安心的食品？在家製作冰品時又要注意什麼呢？食藥署特地邀請輔仁大學食品科學系高彩

華教授，為大家分享消暑訣竅。

選購完整標示產品 注意攤販整潔

「購買愛玉、仙草時，建議要選購有完整包裝標示的產品，才能清楚掌握來源、成分等資訊。」高彩華教授提醒，民眾在傳統市場攤販購買時，可觀察衛生環境是否有良好的遮蔽覆蓋？有無冰箱或冰桶保鮮？如果鄰近的攤販旁擺放著生鮮產品，交叉污染的機會較高，最好不要買。而購買時以能當次吃完的小份量為主，若需冷藏不要超過二天，冷藏時也要密封加蓋並置放於最上層，以免被其他食材污染。

加洋菜 吉利丁提升口感

許多仙草、愛玉產品有多種不同口感，主要是製作時用了不同的食用膠體。通常製作仙草凍時，會先熬煮把膠質溶出並濃縮，再加入澱粉幫助成型，形成軟嫩凍狀，若改添加洋菜粉，則口感會較為硬脆。

傳統愛玉則是將愛玉瘦果（俗稱愛玉籽）在水中搓揉，釋放出高甲氧基果膠與酵素，再被酵素分解為低甲氧基果膠，果膠再與水中的雙價陽離子（如鈣離子）交聯反應後，形成的凍狀膠體就是愛玉。在製作時，破壞果



狀、減少離水，口感更軟嫩、Q彈。食藥署提醒，民眾在享受愛玉、仙草時，最好先選擇獲得餐飲衛生管理分級評核認可的店家；並注意食品包裝與標示的完整性、商家環境清潔度等細節。

愛玉DIY水先煮沸放涼

以愛玉籽自製愛玉時，建議使用煮沸放涼後的自來水製作，避免使用RO逆滲透的水，以免缺少雙價陽離子導致無法愛玉凝結，至於搓洗愛玉時要注意手部清潔，動作也要輕柔，避免瘦果中分解果膠的酵素滲出作用，讓愛玉提早離水或無法成型。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

膠的酵素也會被釋放，因此放置一段時間後，愛玉膠體會被酵素破壞而解離出水，又稱為離水現象。

若要維持愛玉質地穩定，製作時可使用洋菜、吉利丁等可食用的植物膠，維持形

第七七八期

牙齒維持器 配好戴滿才有效

牙齒矯正不是利用固定式或活動式的矯正裝置，將不整齊的牙齒或不正確的咬合關係，改善到最佳狀況。當完成牙齒矯正治療、拆除矯正裝置後，在失去矯正器及矯正線作用施力之下，患者可能因牙齒咬合、牙周組織、肌肉咀嚼力、不良口腔習慣等因素，造成牙齒移位。因此矯正完成後，患者仍須配戴成形牙齒固定器（俗稱維持器），將牙齒維持於矯正後所需的位置。

成形牙齒固定器屬第一等級醫療器材，可分為固定式及活動式兩種，醫師會依患者情況，決定選用何種維持裝置。固定式維持器安裝在上下排的門牙上，固定在牙齒的內側，適用於復



發率較高，需長時間維持的患者。活動式維持器可由患者自行配戴及取下，

依材質區分為兩種，傳統式活動維持器，由不鏽鋼合金線與壓克力板製成，耐用堅固，維持效果良好；另一種是透明式活動維持器，按照齒列形狀熱塑製成，包覆性良好，異物感較不明顯。

當開始配戴活動式維持器，應遵循牙醫師建議配戴時間，患者於矯正完成後初期應整天配戴，僅用餐、刷牙時取下維持器，待齒列穩固後，牙醫師會視病患狀況逐漸減少配戴時間，改以夜間或部份時間配戴，以維持矯正成效。

無論配戴何種維持器，都須注意保持清潔，每天使用牙刷清洗維持器，或以市售的假牙清潔錠、口腔護具清潔錠，定期清潔保養自口腔取下的維持器，避免牙菌斑、牙結石堆積，維護口腔健康。

食藥署提醒，成形牙齒固定器、假牙清潔錠、口腔護具清潔錠，都是第一等級醫療器材，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」，第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號和標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，才能正確使用醫療器材。（本

文引用自食品藥物管理署「藥物
食品安全週報」第七七六期)

止痛藥傷腎 適量服用安啦

很多人怕吃止痛藥會上癮或傷身，食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請台北市立聯合醫院仁愛院區林育如藥師，說明市售三大類止痛藥品的正確用法，分別為：(1)非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）、(2)中樞止痛藥、(3)麻醉止痛藥。

痛到受不了再吃？

疼痛是主觀感受，只要感到疼痛，有需要使用時即可服用止痛藥，但要注意不可服用超過最大建議劑量，以免提高副作用發生的機會。

一顆藥殘留五年？

一般止痛藥平均一天即可排出體外，只要不過量，不必擔心成癮或藥物積累，但若持續用藥三天後未改善，就要回診請醫師評估。

止痛藥傷腎？

類型	非類固醇類消炎止痛藥	中樞止痛藥	麻醉止痛藥
常見藥品	布洛芬、甲芬那酸	乙醯酚胺、普拿疼	嗎啡、吩坦尼
作用	經痛、牙痛、肌肉痛、頭痛、發燒、抑制發炎	經痛、牙痛、頭痛、肌肉痛、關節炎	晚期癌症劇痛、術後傷口疼痛
副作用	可能過敏、傷胃或傷腎	過量服用可能造成肝中毒	嘔吐、便秘、暈眩等
備註	不具成癮性	可見於藥局販售的感冒藥	易有成癮性 故需經醫師診斷後評估開立

止痛藥的比較

「我在藥局買的止痛藥／止痛貼布／噴霧，可以一起用嗎？」其實併用不同類型的止痛藥物並非不合理用藥，只要注意不要過量使用，否則可能使副作用的風險升高，影響肝腎功能，甚至慢性病的控制。

正確用藥「五不」！

- 一、「不亂買」
1. 不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
2. 不買來歷不明的藥品，如需購買應至有藥師執業之合法藥局購買。

二、「不喝酒」

使用止痛藥物應避免飲酒，以免傷肝。

三、「不併用」

應避免併用兩種以上之同類型的止痛藥，避免傷肝、腎。

四、「不空腹」

長期使用非類固醇類消炎止痛藥可能出現腸胃不適或腸胃出血，建議與食物併服或飯後使用。

五、「不過量」

不要過量使用止痛藥。

舉例 乙醯酚胺 (acetaminophen) 使用建議：

- 成人（十二歲以上適用）二四小時內不應服用超過四〇〇〇毫克。
- 六歲以上未滿十二歲適用成人劑量的二分之一。
- 三歲以上未滿六歲適用成人劑量的四分之一。
- 三歲以下嬰幼兒應由醫師診治不可自行使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七七期）