

TALK版

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

## 高血壓為主動脈剝離重要成因 青壯族三成未量血壓

藝人黃鴻升日前因為主動脈剝離造成血管阻塞而死亡，讓許多人深感不捨。而根據衛福部表示，高血壓患者是主動脈剝離最主要危險族群，尤其十八至二十九歲青壯族群有超過三成未量血壓，更要特別注意。有高血壓問題的民眾務必嚴格控制血壓，讓血壓低一點、心跳慢一點，降低血管負擔。

根據相關醫學文獻指出，主動脈剝離屬急症，患者會在短時間內感受到強烈撕裂性胸痛，而主動脈剝離為心臟主動脈結構出問題，血管內壁因壓力而撕裂、剝開，讓血流順著破洞流入血管壁，形成假的管腔，進而壓迫到原先的主動脈血管。

主動脈剝離的患者幾乎有一半以上患者都有高血壓病史，若發生急性主動脈剝離，患者會受到劇烈胸痛後接著疼痛會開始轉移，其他主要典型症狀則是血壓升高、休克、腹痛等。而據衛福部表示，主動脈剝離與高血壓有關，尤其十八至二十九歲青壯族群有超過三成未量血壓，更要特別注意。

## 酒精消毒抹比噴更有效

嚴重特殊傳染性肺炎疫情爆發後，傳染病流行的當下人人自危，不僅是政府的防疫措施一波接一波，民眾的防疫意識也都逐漸提升，對此，台北市立聯合醫院和平婦幼院區藥劑科劉美沁藥師建議，大家平時除了減少出入公共場所、進入密閉空間時佩戴口罩、增加社交距離之外，還可以用消毒好幫手——酒精這麼做。

「最有效的個人防疫措施就是勤洗手、注意環境清潔與徹底消毒」，劉美沁藥師說明，在環境清潔與消毒中，值得一提的是酒精，不僅是因為它優異的消毒能力，也是由於其不可忽視的危險性。

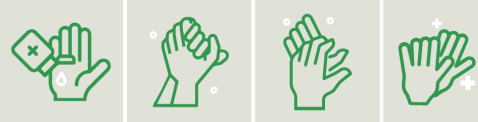
### 到底酒精有什麼危險呢

酒精，其純物質學名乙醇，高度易燃液體和蒸氣，可能造成嚴重眼睛刺激。

平時生活使用



**使用酒精時：**  
「擦抹」比直接噴灑更好，  
對物品表面的消毒作用更完整，  
同時也大大降低了火災的風險。



### 時我們要注意什麼呢

- (1) 平時貯藏酒精時，盡量以玻璃瓶密封和小容量包裝為主，請遠離火源及避免直接日曬，置於通風良好處，蓋緊容器，儲存於攝氏二十五度以下。
  - (2) 若需要稀釋分裝酒精時，應注意分裝處所需維持通風與遠離火源。
  - (3) 使用酒精時：「擦抹」比直接噴灑更好，對物品表面的消毒作用更完整，同時也大大降低了火災的風險。注意避開眼睛，可以戴眼罩或面罩防護，避開有傷口處的手指、皮膚及嘴唇等黏膜部位。若出現過敏刺激時請停止使用。若不慎與眼睛接觸，立刻以大量清水洗滌後洽詢醫療。
  - (4) 小孩須由成人輔導使用酒精，平常放置於兒童觸摸不到之處。
  - (5) 空的容器可能含有有毒、易燃、可燃、爆炸性的殘留物或蒸氣。不要切割、或再使用空容器，除非對危險能採取適當防範。
  - (6) 高濃度消毒酒精不可內服。
- 如何自行配置消毒用酒精**  
九五%酒精與水的比例四比一混和，即可！而且酒精濃度介於七〇～

七八%就有效，不一定要稀釋到剛剛好喔！

劉美沁藥師提醒，要落實個人防疫措施，除了注意環境清潔與消毒以外，還有勤洗手和正確配戴口罩。如果在不方便以清水洗手時，可以使用七五%酒精乾洗手或是用上述方法，自行稀釋九五%酒精使用！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八三期）

### 口腔X光機看牙診斷秒懂

許多人到牙科看診時，牙科醫師會用X光攝影來評估或建立醫療計畫，如：根管、拔牙、植牙及牙周病等各項治療。常見的牙科X光機可分為牙根尖X光機、全景口腔X光機及牙科錐狀束電腦斷層X光機，選用適當的X光攝影，可以讓醫師清楚瞭解患者的口內狀況，作為診療參考的輔助工具。

現今牙科的X光拍攝，已由傳統底片轉變到數位化的影像感光元件，加快了檢查流程並提升醫療品質。相較於傳統電腦斷層掃描攝影，牙科錐狀束斷層X光機可以較低的拍攝劑量來取得影像，以減少病患吸收輻射劑量。

**拍攝牙齒X光 是否會接觸過多輻射線?**

目前醫院及診所所使用的口腔X光機，均經食藥署審查其安全、有效性，並經原子能委員會審查其輻射安全性，因此無須過度擔心。

很多人擔心，拍攝X光的輻射曝露量可能對身體產生影響，尤其是牙科錐狀束電腦斷層X光片，是否會接觸過多輻射線？食藥署說

明，目前醫院及診所所使用的口腔X光機，均經食藥署審查其安全、有效性，並經原子能委員會審查其輻射安全性，替民衆的健康把關，因此無須過度擔心。

有關醫療器材相關資訊，消費者可到食藥署網站的醫療器材許可證資料庫系統，查詢產品相關資訊（連結：食藥署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> 醫療器材 資訊查詢 醫療器材許可證資料庫 西藥、醫療器材、特定制劑化粧品許可證查詢作業）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八二期）

### 買到染色紫米 是溶出花青素

健康飲食當道，富含營養的紫米、黑米等五穀雜糧廣受民衆喜愛，但有人發現，買回家的紫米以清水沖泡後，洗米水呈現紫紅色至深色，懷疑是否買到人工染色的產品。食藥署說明，紫米、黑米、黑芝麻是富含花青素的食物，因花青素是水溶性色素，清洗時易溶出而呈現淺深不一的紫紅色，這是正常的現象。

目前在自然界的花青素約有二十多種，顏色會因環境的酸鹼值而有所改變，酸性環境下呈現紅色，鹼性環境下為藍色。花青素具有良好的抗氧化能力，常見於呈紫色或黑色的天然食物，如：紫色茄子、紫甘藍、紫地瓜、黑醋栗、藍莓等紫色蔬果，草莓及蘋果等紅色蔬果，黑色食物如黑豆、黑金剛花生、黑枸杞或黑木耳，蝶豆花飲品的紫色也是由花青素而來。



花青素為准用之天然食用色素，由深色可食植物及果實取得，而天然食用色素中也有許多色素主成分為花青素，如藍莓色素、洛神花色素、草莓色素、桑椹色素及藍果（蒟蒻）色素等，有許多廠商也開始用天然食用色素取代人工著色劑，添加於糖果及飲料等產品中。

由於人工合成著色劑的品項繁多，且食品使用的原料本身含有或另外添加天然色素的情形，食藥署已積極研發食品中著色劑新興檢驗方法，將原本只能鑑別八種人工著色劑的檢驗方法，提升至同時鑑別五十種天然與人工著色劑。民衆可至食藥署網站 (<http://www.fda.gov.tw>) 首頁 ▽ 業務專區 ▽ 研究檢驗 ▽ 建議檢驗方法查詢相關檢驗方法。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八一期)

## 郵輪跳島「偽出國」出遊常備藥 該如何準備

新冠肺炎疫情期間，民衆搭郵輪在台灣各島之間「跳島」旅行，成了一種「偽出國」的旅遊方式，為了避免

在旅途中被小病痛干擾，食藥署特地請到義大醫院家醫科陳昱彰醫師，為大家分享



「出遊藥品準備」法寶，腸胃藥、感冒藥、防疫、外傷用品一定要！  
旅行者腹瀉是出外最常見的疾病，建議用三招遠離感染源：

一、避免生食或食用攤位髒亂的熟食。

二、飲用乾淨水。

三、飲食前做好洗手的清潔防護。

腸胃道備用藥品除了便秘止瀉、消化不良、胃食道逆流或胃痛等個人慣用藥外，攜帶「電解質補充劑」也同樣重要，在腹瀉導致體液流失時，電解質可作為緊急補充、避免脫水發生。

「旅行期間很怕感冒！」陳昱彰醫師提醒，民衆出遊前可購買綜合感冒

藥品備用，但挑選前須注意，部分感冒藥可能含有煉製安非他命原料之「假麻黃素 (Pseudoephedrine)」成分，或者兒童使用的止咳水含「鴉片酞 (Opium Tincture)」，建議可依個人需求向藥師詢問，選擇適合的藥品。

疫情期間出遊，口罩、酒精消毒液是出遊必備品，還可酌量帶OK蹦等外傷護理用品，而慢性病患者則要注意自身藥物是否充足，才不會斷藥。至於旅行常備藥品，可依個人需要增列，最好保留藥品的外盒或說明書，若不慎忘記了，則可依說明服用。萬一旅遊期間使用自備藥品後，還是感到不舒服，或遇到重感冒、急性病發等危急狀況，就要儘速就醫了。

食藥署提醒，藥品是有備無患，民衆出遊前請檢查藥品效期，做好詳細周全的行前準備，就能在旅遊期間，輕鬆應付意外或惱人的小病痛喔！防疫期間，出遊時應落實防疫新生活運動，密閉空間務必戴口罩，保持社交距離，落實勤洗手、咳嗽禮節等衛生好習慣，才能開心出遊！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七九期）